



Kürbis-Empanadas

mit Spinat & Schafskäse



Zutaten für 4 Personen:

Teig glutenfrei

120 g Reismehl
40 g Kokosöl
ca. 80 ml kaltes Wasser
2 EL Kartoffelstärke
30 g Buchweizenmehl
1 TL Salz

Für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Schale geben, das Kokosöl einkneten und nach und nach Wasser hinzugeben bis der Teig geschmeidig und nicht klebrig ist.

Auf einer Arbeitsfläche gründlich durchkneten bevor er 30 Minuten zum Ruhen in den Kühlschrank kommt.

normaler Teig

50 g Dinkel-Vollkornmehl
statt Stärke
und Buchweizenmehl

Die Kartoffeln pellen, den Kürbis halbieren, alles waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese im Ofen oder Dampfgarer garen.

Füllung

1/2 kleiner Kürbis (ca. 300 g)
2 Kartoffeln (ca. 200 g)
200 g Spinat
200 g Schafskäse
1 Prise Muskatnuss
Salz
Sesam zum Bestreuen

Den Spinat mit etwas Kokosöl in einer Pfanne andünsten bis er zusammengefallen ist, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Nun Kartoffeln und Kürbis hinzugeben und dabei leicht zerdrücken. Die Gewürze und den Schafskäse untermischen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, Kreise ausstechen und diese mit ca. 1 EL der Kürbis-Masse befüllen. Die Kreise zusammen klappen und die Ränder mit einer Gabel zusammen drücken.

Mit etwas Wasser benetzen und Sesam bestreuen, anschließend für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze braun backen. Dazu passt ein gemischter Salat oder Kräuterquark.