

## REZEPT · KOLUMBIEN

### Empanadas – Gefüllte Teigtaschen

*Die gefüllten Teigtaschen sind in vielen Ländern Lateinamerikas bekannt und beliebt, ganz gleich, ob selbst gemacht oder als Snack am Straßenstand erworben. Aus der Grundidee der Teigtasche hat jedes Land ein eigenes Produkt entwickelt, das sich teilweise sogar regional unterscheidet. Hier wird gebacken, dort frittiert. Die einen füllen gerne mit Rindfleisch, die anderen lieber mit Geflügel oder Käse.*

*Im Umland von Pasto, der Hauptstadt des kolumbianischen Departements Nariño, werden besondere Empanadas aus Weizenmehl zubereitet, die gleichzeitig süß und salzig schmecken. Dazu wird dem Teig Zucker beigefügt und/oder man wendet die frisch frittierten Teigtaschen in Zucker. Eine besondere regionale Spezialität, die außerhalb des Departements kaum bekannt ist.*

## ZUBEREITUNG

### Zutaten für 18 Empanadas

½ große Tasse lauwarmes Wasser  
4 gehäufte TL Zucker  
1 TL Salz  
1 TL Backpulver  
2 große Tassen Mehl  
evtl. etwas Öl  
200 g Käse (z. B. Feta, Mozzarella oder Parmesan)  
evtl. etwas gekochten Reis  
½ l Öl zum Frittieren

1. Zucker, Salz und Backpulver in das lauwarme Wasser geben und gut verrühren.
2. Diese Flüssigkeit mit den Händen in einer Schüssel mit dem Mehl vermischen und zu einem glatten Teig kneten. Wenn der Teig zu trocken ist, kann etwas Öl dazugegeben werden. Der Teig wird so lange geknetet, bis er nicht mehr an den Händen klebt.
3. Parallel wird der Käse zerkleinert/zerbröselt/gerieben. Er kann auch mit etwas gekochtem Reis gemischt werden, wenn keine reine Käsefüllung gewünscht ist.
4. Zum Frittieren wird eine hohe Pfanne mit ca. ½ l Öl gefüllt und erhitzt.
5. Aus dem Teig werden kleine Bällchen geformt, die anschließend zu flachen Fladen gedrückt werden. Jeder Fladen wird nun in der Mitte mit etwas Käse gefüllt. Anschließend wird der Fladen über die Mitte zusammengeklappt und an den Rändern so zusammengedrückt, dass sie sich beim Frittieren nicht wieder öffnen. Die Ränder kleben besser zusammen, wenn man sie vor dem Zusammenklappen mit etwas Wasser anfeuchtet.
6. Abschließend werden die Empanadas im heißen Öl frittiert; erst von der einen, dann von der anderen Seite. Je nach Geschmack können die Teigtaschen direkt nach dem Frittieren noch in Zucker gewendet werden.

¡Buen provecho! – Guten Appetit!