

## Empanadas mit Hähnchenfüllung (für 4 Personen)

### Zutaten

### Zubereitung

250 g Hähnchenbrustfilet  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
100 g grüne Oliven mit  
Mandelfüllung  
30 g getrocknete Tomaten in Öl  
3 Stiele Petersilie  
Salz  
Pfeffer

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 2 Minuten braten und vom Herd nehmen.

Inzwischen Oliven grob hacken. Zwiebel, Knoblauch und Oliven zugeben und 2-3 Minuten weiterbraten. Tomaten in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Petersilie und Tomaten unter das Fleisch heben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

250 g Magerquark  
75 ml Milch  
75 ml Sonnenblumenöl  
2 Eier  
400 g Mehl  
1 Pck. Backpulver  
Mehl für Arbeitsfläche

Quark, Milch, Sonnenblumenöl, 1 Teelöffel Salz und 1 Ei verrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3-4 mm dünn ausrollen. Daraus Kreise (ca. 10 cm Ø) ausstechen. Jeweils etwas Füllung in die Mitte geben. 1 Ei verquirlen, Teigländer damit bestreichen und über die Hackmasse klappen, dass ein Halbkreis entsteht.

Ränder leicht einschlagen und andrücken. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Mit restlichem Ei bestreichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft. 175 °C/ Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten goldbraun backen.