

# Chilenische Empanadas

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 20 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.70

Nährwert pro Rezept

303 Kcal, 19 g Fett, 20 g KH

---

## Zutaten

50 g Seehecht, gehackt

10 g Toastbrot, gerieben

4 g Zwiebeln, gehackt

3 g Speckwürfel, geröstet

1 g Olivenöl

1 g Scharfmacher

2 g Chile (RL Gewürz)

**1** alles gut durchkneten  
nach Belieben würzen,  
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

20 g Blätterteig

**2** Taschen formen und füllen  
mit Eigelb oder Wasser zukleben  
im Ofen, bei 180° C ca. 20 Min. backen