

Panades (Empanadas)

Panades, besser bekannt als Empanadas, werden zwar das ganze Jahr hindurch gerne gegessen, bevorzugt jedoch an den Osterfeiertagen, der Semana Santa, gereicht. Klassisch ist hier die Füllung mit Lamm, Erbsen und Sobrasada, welche während der gesamten Karwoche gereicht wird.

Empanadas werden in vielen spanisch sprachigen Ländern gerne gegessen und sind von der Speisekarte nicht mehr wegzudenken. Sie sind ein beliebter Snack für zwischendurch. In Spanien kommen sie ursprünglich aus der Region Galicien. Heute sind Empanadas ist fast jedem Supermarkt erhältlich und werden mit diversen Füllungen angeboten, meist jedoch mit Fleisch (Lamm, Rind, Huhn) oder auch Thunfisch. In Galicien werden die Empanadas gerne mit Meeresfrüchten gegessen.

Der Ursprung geht bis in das Jahr 1520 zurück, aus dem das älteste Rezept einer mit Fisch gefüllten Empanada stammt.



Zutaten (für ca. 8 Panades)

Für die Füllung

500 gr Lammfleisch (Keule) ohne Knochen, gehackt
150 gr Erbsen
8 Scheiben Speck in Würfel geschnitten
8 EL Sobrasada
1 Prise Salz & Pfeffer
1 Prise Paprikapulver süß
Etwas Olivenöl

Für den Teig

1 kg Weizen- oder Dinkelmehl
100 gr Schmalz, Zimmertemperatur
250 ml Wasser
250 ml Olivenöl
1 Prise Salz
1 TL Zucker

Zubereitung:

- Den Ofen auf 170 °C vorheizen (Ober- Unterhitze).
- Das Fleisch und die Erbsen mit dem Paprikapulver und etwas Olivenöl marinieren und beiseitestellen.
- Die Erbsen in Salzwasser weichkochen (oder dünsten).
- Für den Teig das Schmalz, das Olivenöl und das Wasser mit dem Zucker und einer Prise Salz vermischen, das Mehl hinzugeben und mit der Hand zu einem klebrigen Teig verarbeiten.
- Den Teig ausrollen und mit einem Glas oder runden Ausstecher ausstechen. Die Größe kann man hier selbst wählen.
- Mit einem Löffel, das marinierte Fleisch in die Mitte der Teigkreise geben und noch ein paar Erbsen dazugeben.
- Schließlich noch Speck und Sobrasada hinzugeben.
- Dann den Teig zu einem Halbmond schließen und den Rand mit der Gabel festdrücken (schließen). Alternativ kann man auch einen anderen Kreis obendrauf geben und ebenfalls mit der Gabel den Rand verschließen.
- Die fertigen Empanadas etwas einstechen, damit der Dampf entweichen kann.
- Die fertigen Empanadas ca. 45-50 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
- Abkühlen lassen und servieren.

Viel Spaß beim Zubereiten und genießen!