

# KÜRBIS - EMPANADAS

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

20 MIN.  
AKTIV

40 MIN.  
GESAMT

299 KCAL  
PRO PERSON

## Füllung

1 EL Butter  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
250 g Kürbis, grob gerieben  
1 ½ dl Wasser  
¼ TL Muskat  
1 TL Salz  
wenig Pfeffer  
100 g Crème fraîche

## Empanadas

1 rechteckig ausgewallter Kuchenteig  
(ca. 25 x 38 cm)

## Gut zu wissen

### Tipp

Restliche Crème fraîche als Dip dazu servieren.

### Dazu passt

Salat

① ohne Laktose, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 54 g,  
Kohlenhydrate: 61 g, Eiweiss: 28 g pro Person



## UND SO WIRD'S GEMACHT

### Füllung

Butter in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min andämpfen. Kürbis begeben, Wasser dazugiessen, vollständig einkochen, würzen. Etwas auskühlen, Crème fraîche darunter mischen.

### Empanadas

Teig entrollen, längs halbieren, in 6 gleichgrosse Rechtecke schneiden. Je 2 EL Füllung auf die Mitte der Teigstücke verteilen. Gegenüberliegende Ecken aufeinanderlegen, sodass ein Dreieck entsteht. Teigränder mit einer Gabel gut andrücken. Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

### Backen

Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, etwas auskühlen.

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE  
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

[www.b-s-s.ch/EVENTS](http://www.b-s-s.ch/EVENTS)



AN QUATA WÜNSCHT ...

**B-S-S Baumanagement AG**  
Roostrasse 51 8832 Wollerau  
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch