

Presseinformation

Urlaub auf dem Teller: Spanische Empanadas mit Kartoffelfüllung

Mit Urlaubsgerichten das Sommer-Feeling nach Hause holen

Berlin, 22. April 2021. Urlaub, Sonne ... Empanadas! Wer schon einmal in den Genuss dieser beliebten spanischen Köstlichkeiten gekommen ist, den versetzt allein der Gedanke an sie in Sommerstimmung. Warum also nicht einmal einen spanischen Abend zu Hause planen und mit allen Sinnen die Lieblingspeise aus dem Urlaub auf der eigenen Terrasse genießen? Wie eine kleine Auszeit vom Alltag mit schmackhaften vegetarischen Empanadas gelingen kann, verrät die Kartoffel-Marketing GmbH.



Holen das Urlaubsgefühl nach Hause auf den Teller: spanische Empanadas mit Kartoffel-Käse-Füllung und Tomatensalat.

Bildquelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Auszeit für die Sinne: Augen zu, einatmen und genießen

Sich das Urlaubs-Feeling in die eigenen vier Wände zu holen, ist gar nicht so schwer. Für einen spanischen Abend zu Hause sorgen zum Beispiel lateinamerikanische Musik sowie die richtigen Speisen und Getränke. Die Sinnesreise kann dabei schon beim Kochen beginnen. Denn bereits beim Zubereiten eines fremden Gerichts schweifen die Gedanken in die Ferne – Urlaubs-Feeling entsteht.

Ausgelöst wird dies unter anderem durch den typischen Duft und die Gerüche der Speisen, die sich eng mit bestimmten Situationen verknüpfen. Forschungen haben ergeben, dass Duftreize gewissermaßen ungefiltert zur sogenannten

Amygdala, einer Art Gefühlskern des Gehirns, und zum benachbarten Hippocampus gelangen. Dort werden Erlebnisse verarbeitet und Erinnerungen geformt. Beide sind Teil des limbischen Systems, das für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist. Wer also beim Kochen einmal kurz innehält und den Duft der Zutaten genussvoll einatmet, kann sich positive Erinnerungen wieder ins Gedächtnis rufen. Zum Beispiel an die letzte Spanien- oder Lateinamerika-Reise mit Empanadas am Strand und dem Blick aufs Meer.

Spanische Empanadas mit Kartoffel-Füllung und Tomatensalat

Empanadas bedeuten aus dem Spanischen übersetzt so viel wie „Eingewickelte“. Und ihr Name ist Programm, denn verschiedenste Füllungen werden dabei in einen köstlichen Hefeteig gewickelt. Klassische Empanadas enthalten oft Hackfleisch, doch gibt es sie auch als vegetarische Variante. Zum Beispiel mit einer Kartoffel-Käse-Füllung. Gemeinsam mit einem „ensalada de tomate“, einem Tomatensalat, serviert, kommt garantiert Urlaubs-Feeling auf den Tisch.

Die Zubereitung geht einfach: Aus Hefeteig – fertig gekauft oder selbst hergestellt – werden 12 Zentimeter große Kreise ausgestochen. Die Füllung besteht aus festkochenden Kartoffeln, die,

Presseinformation

gekocht und in Würfel geschnitten, mit geriebenem Emmentaler, Crème Fraîche, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss vermischt werden. Um die Empanadas zu formen, kommt etwas von der Füllung auf die Hälfte der Teigkreise, die anschließend zugeklappt und mit einer Gabel an den Enden zusammengedrückt und somit versiegelt werden. Mit verquirltem Ei eingepinselt, erhalten die spanischen Leckerbissen eine schöne glänzende, gebräunte Oberfläche während sie im Ofen für rund 20 Minuten backen.

In den Tomatensalat kommen klein gewürfelte Tomaten und Peperoni. Gepresster Knoblauch bildet mit Olivenöl, dem Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und etwas Zucker das Dressing. Alles sollte gut vermischt werden, damit der Salat schön durchziehen kann. Buen provecho!

Das Rezept, inklusive Videoanleitung, für die spanischen Empanadas gibt es hier: <https://www.die-kartoffel.de/suche/rezepte/spanische-empanadas-mit-kaese-kartoffel-fuellung-und-tomatensalat>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: www.die-kartoffel.de

Die Kartoffel auf **Instagram**: [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Facebook**: [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 3.103

Keywords: Kartoffel, tolle Knolle, Urlaub, Sommer, Spanien, Rezept, Empanadas, Riechen

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: www.kartoffelmarketing.de/presse.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Christina Fischer
E-Mail: fischer@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-816
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank