

Sardische Rezept-Idee: Panadas



Sie brauchen

Zutaten für 6 Portionen:

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 150 g Schmalz
- 1 Eigelb

Für die Füllung:

- 500 g kochenloses Lammfleisch
- 50 g Speck
- 3 große geschälte Kartoffeln (festkochend)
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer (nach Belieben)
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie



Panadas oder Impanadas di agnello (Teigtaschen mit Lammfleischfüllung)

Ein herzhafter Gruß von der Insel der Echtheit und Tradition.

Wir empfehlen Ihnen heute die typisch sardischen Panadas, ein einfaches und facettenreiches Traditionssessen der Sarden.

So wird's gemacht:

Für den Teig vermischen Sie das **Mehl**, mit dem **Eigelb** und mit dem **Schmalz**. Wickeln Sie den Teig in eine Folie und lassen Sie ihn **zwei Stunden** im Kühlschrank ruhen.

In der Zwischenzeit bereiten Sie die Füllung vor. Würfeln Sie die **Zwiebel**, den **Knoblauch** und die rohen **Kartoffeln** und braten Sie diese mit den **Speckwürfeln** kurz in der Pfanne an. Lassen Sie das Gemisch weiter dünsten. Würzen Sie die Füllung mit Salz und Pfeffer und geben Sie etwas Petersilie dazu. Schließlich schneiden Sie das **Lammfleisch** in kleine Stücke und geben es in die Pfanne. Lassen Sie die Füllung mindestens **eine halbe Stunde** ziehen und rühren es ab und an um.

Für die **großen Panadas** heizen Sie den Ofen auf **150°** vor. Legen Sie die Form mit Backpapier aus. Rollen Sie den Teig dünn aus und schneiden ihn rundförmig aus. Er sollte im Durchschnitt doppelt so groß sein wie die Form. Legen Sie den ausgeschnittenen Teig in die Form, geben Sie die Füllung hinein und verschließen Sie sie mit dem Teig. Backen Sie Ihre Panadas **ca. 2 Stunden**.

Möchten Sie **kleinere Panadas**, heizen Sie den Ofen auf **200°** vor. Schneiden Sie kleinere Kreise aus dem ausgerollten Teig, geben Sie die Füllung in die Mitte und klappen das eine Ende über das andere. Drücken Sie die Enden mit einer Gabel zusammen, sodass der Teig aneinander haftet. Geben Sie das Blech mit den kleinen Panadas für **20 Minuten** in den Ofen.

Unser Tipp: Als fleischlose Alternative eignet sich eine Füllung mit Auberginen, Artischocken und Tomaten.