



GEBACKENER CAMEMBERT MIT HONIG,

Apfelscheiben, gerösteter Süßkartoffel und Linsen



HELLO CAMEMBERT

Camembert ist wohl der bekannteste unter den französischen Käsesorten, der in kulinarischer Hinsicht an Vielfalt nicht zu schlagen ist.



Süßkartoffel



Pekannusskerne



Apfel



Gewürzmischung „Dukkah“



Camembert



körniger Senf



Linsen



Rucola



Frühlingszwiebel



Honig



Rotweinessig

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

leichter Genuss Veggie

Für Dein heutiges Essen haben wir uns etwas ganz Besonderes ausgedacht: einen mit Honig und Apfelscheibchen gebackenen Camembert. Dazu gibt es mit Dukkah gewürzte Süßkartoffelwürfel aus dem Backofen. Und die Basis ist ein Linsen-Rucola-Salat, der mit einem Honig-Senf-Dressing perfekt zum restlichen Gericht passt! So lässt sich der Feierabend genießen, lass es Dir schmecken!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **2 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFELWÜRFEL BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Hälfte der **Gewürzmischung „Dukkah“**, **1 EL** [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



4 LINSEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne **1 EL** [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen. **Linsen** hinzugeben und 3 Min. anbraten. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und restlicher **Gewürzmischung** würzen.



2 KLEINE VORBEREITUNG

Weiß und **grünen** Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Apfel abwaschen, Kerngehäuse entfernen und **Apfel** in feine Scheiben schneiden.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einen großen Schüssel restlichen **Honig**, **körnigen Senf**, **2 EL** [3 EL | 4 EL] **Öl***, **3 EL** [4½ EL | 6 EL] **Wasser*** und **Rotweinessig** zu einem **Dressing** verrühren. **Linsen** und **Rucola** unter das **Dressing** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 CAMEMBERT ZUBEREITEN

Camemberts auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Hälfte** des **Honigs** über den **Camemberts** verteilen, **Apfelspalten** daneben anrichten und zusammen 10 – 13 Min. im Ofen garen, bis der **Käse** goldbraun ist und die **Apfelscheiben** weich sind.

In den letzten 3 Min. der Garzeit die **Pekannüsse** dazugeben und leicht rösten.



6 ANRICHTEN

Linsensalat auf Teller verteilen. **Süßkartoffelwürfel** auf den **Linsen** verteilen und karamellisierten **Camembert** und **Apfelspalten** darüber anrichten. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Pekannüssen** toppen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US CO	1 (klein)	1	1 (groß)
Gewürzmischung „Dukkah“	2 g	3 g	4 g
Frühlingszwiebel DE IT	1	2	2
Linsen	1	1½	2
Apfel DE	1	2	2
Camembert 5)	2	3	4
Honig	20 g	30 g	40 g
Pekannusskerne	10 g	15 g	20 g
körniger Senf 4)	17 g	25 g	40 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
Wasser* für Schritt 5	3 EL	4½ EL	6 EL
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	585 kJ/140 kcal	3.853 kJ/921 kcal
Fett	8 g	50 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	21 g
Kohlenhydrate	11 g	75 g
– davon Zucker	4 g	29 g
Eiweiß	6 g	37 g
Salz	1 g	4 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten von Amerika
CO: Kolumbien IT: Italien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!