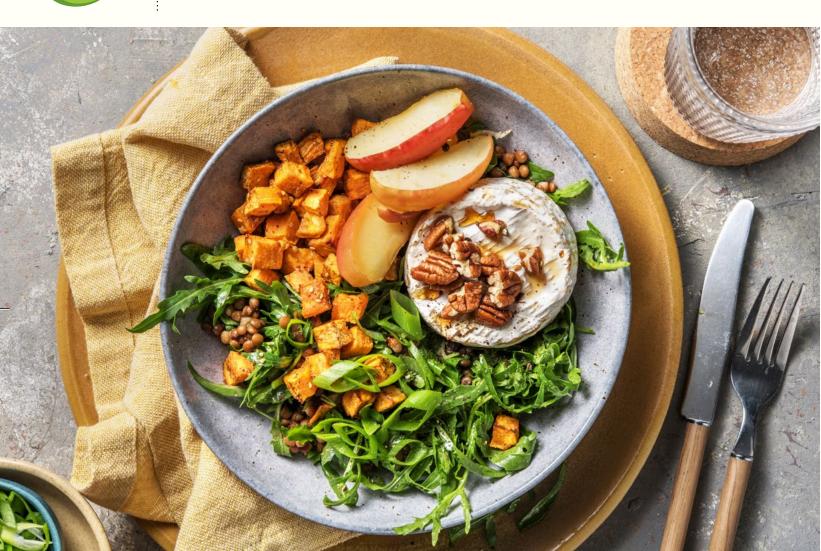


# GEBACKENER CAMEMBERT MIT HONIG,

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.





Pekannusskerne





Gewürzmischung "Dukkah "





körniger Senf







Frühlingszwiebel



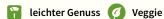


Rotweinessig



30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)







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.



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.



KLEINE VORBEREITUNG Weißen 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.



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.



**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.



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.



**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.

## **Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN —— **ZUTATEN**

			45
	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	je1½EL	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.

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







9 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.de kundenservice@hellofresh.at

