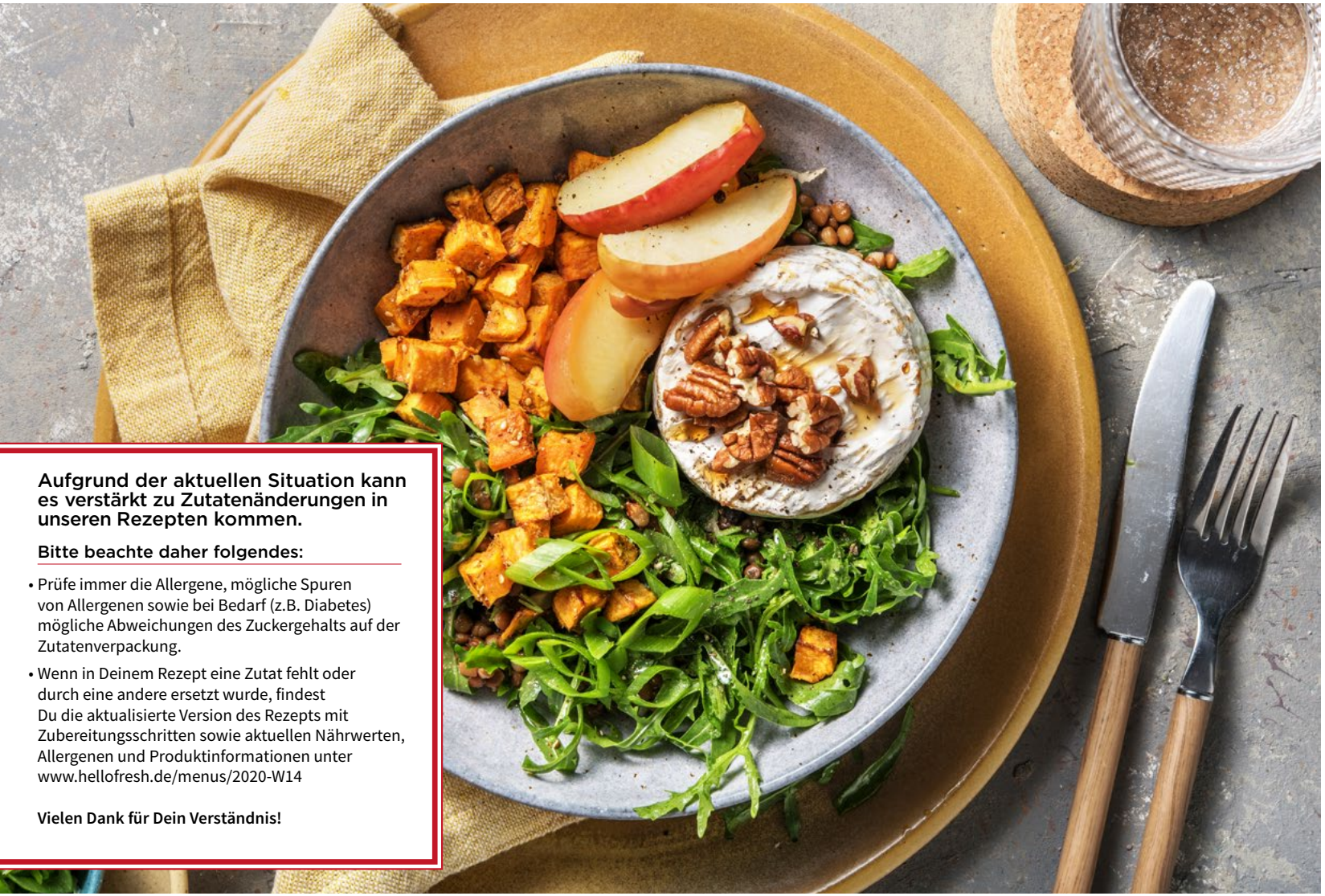
GEBACKENER CAMEMBERT MIT HONIG,

Apfelscheiben, gerösteter Süßkartoffel und Linsen



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W14

Vielen Dank für Dein Verständnis!

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

Veggie

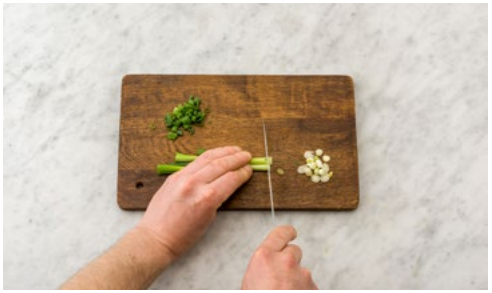
LOS GEHT'S

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.



2 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.

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.

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.

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.

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.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES | US	1 (klein)	1	1 (groß)
Gewürzmischung „Dukkah“	2 g	3 g ◑	4 g
Frühlingszwiebel DE | ES	1	2	2
Linsen	1	1½ ◑	2
Apfel DE	1	2	2
Camembert 5)	2	3	4
Honig	20 g	28 g	40 g
Pekannusskerne	10 g	15 g	15 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	553 kJ/132 kcal	3.592 kJ/859 kcal
Fett	6,71 g	43,56 g
– davon ges. Fettsäuren	3,10 g	20,09 g
Kohlenhydrate	11,27 g	73,17 g
– davon Zucker	4,44 g	28,80 g
Eiweiß	5,78 g	37,52 g
Salz	0,602 g	3,910 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 7) Schalenfrüchte 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 ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at