



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de



KW 48 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



2015

Knusprige Ofen-Camemberts mit Paprika-Relish und Rucolasalat

Wenn Du VegetarierIn bist, kennst Du Back-Camemberts als eher trauriges aufgetautes Fertiggericht. Daher wird es höchste Zeit, dass Du Deinen Camembert selbst panierst, damit er eine leckere Kruste bekommt, und gesundes Gemüse dazu servierst statt der nur Preiselbeermarmelade. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 3



Kürbiskerne



Speisestärke



Café de Paris



Camemberts D.O.P.



rote Paprika



gelbe Paprika



rote Zwiebel



Knoblauch



Koriander



Senf



Zitrone



Rucola



Paniermehl

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kürbiskerne 15)	15 g	30 g
Speisestärke 1) 15)	10 g	20 g
Café de Paris 15)	5 g	10 g
Paniermehl 1) 15) , Rucola	50 g	100 g
Paprika, rot, Camemberts 7)	2	4
Paprika, gelb, Zitrone	1/2	1
Zwiebel, rot	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Koriander	5 g	10 g
Senf, mittelscharf 10)	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
10) Senf **15)** Kann Spuren
von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 668 kcal
Kohlenhydrate: 41 g
Fett: 37 g, Eiweiß: 39 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Ei (1), Olivenöl, Salz, Pfeffer, Honig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, 3 kleine Schüsseln, Backpapier, Backblech, große Pfanne,
Zitronenpresse, Sieb, Salatschüssel



1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Kürbiskerne mit dem Boden eines Topfs zerdrücken, oder grob hacken.



2 Zum Panieren drei kleine Schüsseln vorbereiten: In die 1. Schüssel **Speisestärke** geben, in der 2. Schüssel ein **Ei** mit 2 EL Wasser verrühren, in der 3. Schüssel zerdrückte **Kürbiskerne**, **Gewürzmischung** und **Paniermehl** vermischen. **Camemberts** zuerst in der **Speisestärke** wenden, danach ein wenig abklopfen. Dann durch das **Ei** ziehen und etwas abtropfen lassen. Zuletzt mit der **Paniermehl-Mischung** panieren. Danach ein zweites Mal durch das **Ei** ziehen und panieren.



3 Panierte **Camemberts** auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Ofen 15 Min. knusprig backen. Danach aus dem Ofen nehmen und 5 Min. ruhen lassen.



4 Für das Relish: Alle **Paprika** waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Dann in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. **Koriander** waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

5 In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Zwiebeln** darin 1–2 Min. anbraten. **Paprika** und **Knoblauch** zugeben und 3–4 Minuten mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit 150 ml lauwarmem Wasser ablöschen. Sobald das Wasser kocht, 1 TL **Senf** und 1 TL **Honig** einrühren und die Hitze reduzieren, 1–2 Min. weiterköcheln lassen. Nach Geschmack **Koriander** zugeben und Herd ausschalten.

6 **Zitrone** entsaften. **Rucola** waschen und abtropfen lassen. In einer Salatschüssel für das Dressing 2 EL **Zitronensaft**, 2 EL **Olivenöl**, 1 Prise Zucker **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Rucola** unter das Dressing heben.

7 **Paprika-Relish** auf Tellern verteilen, **Ofen-Camemberts** darauf legen. **Rucolasalat** daneben anrichten und zusammen genießen!