

Panierter Camembert mit gebratenem Apfel

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld 20 – 30 Minuten • 1077 kcal • Tag 3 kochen

17



Camembert



Wildpreiselbeerenmarmelade



Apfel



Salatherz (Romana)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Semmelbrösel



Kräuter-Croupons



Karotte



mittelscharfer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Wasser*, Mehl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 Messbecher, 2 tiefe Teller und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Camembert 7)	250 g	375 g	500 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
Apfel DE NL IT NZ	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	120 g	240 g	240 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Semmelbrösel 15)	50 g	75 g	100 g
Kräuter-Croûtons 7) 15) 16)	40 g	60 g	80 g
Karotte DE	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml

**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. 500 g)
Brennwert	897 kJ/214 kcal	4508 kJ/1077 kcal
Fett	13,4 g	67,3 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	22,3 g
Kohlenhydrate	16,9 g	84,7 g
– davon Zucker	6,7 g	33,8 g
Eiweiß	7,3 g	36,5 g
Salz	0,76 g	3,8 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen **16)** Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **NZ:** Neuseeland



Kleine Vorbereitung

Karotte grob raspeln.

Salatherz halbieren und in dünne Streifen schneiden.



Camembert panieren

In einem tiefen Teller 50 g [75 g | 100 g] **Mehl*** mit 80 – 100 ml [120 ml | 160 ml] **Wasser*** zu einem glatten **Teig** verrühren.

Semmelbrösel und eine Prise **Salz*** in einen zweiten tiefen Teller geben und kurz vermengen.

Camemberts durch den **Mehlteig** ziehen und **Teigmasse** einigermaßen gleichmäßig verteilen, dann in die **Semmelbrösel** drücken und rundum panieren.



Camembert braten

In einer großen Pfanne 6 EL [6 EL | 8 EL] **Öl*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen.

Panierte **Camemberts** darin 2 Min. pro Seite goldbraun braten.

Camemberts aus der Pfanne nehmen und ein wenig abkühlen lassen.

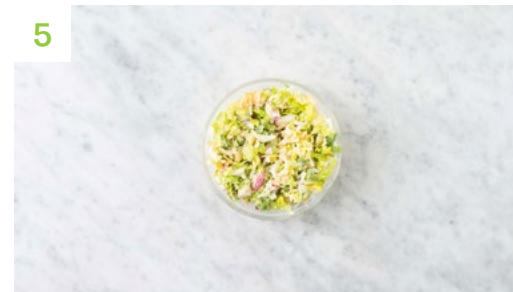


Apfel braten

Apfel vierteln, entkernen und jedes Viertel in drei Spalten schneiden.

Öl* aus der großen Pfanne bis auf 1 EL entfernen (**Achtung: heiß!**) und bei mittlerer Hitze erwärmen.

Apfelstücke in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten. Dabei gelegentlich wenden.



Salat zubereiten

Währenddessen in einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und die Hälfte [drei Viertel | den ganzen] **Senf** miteinander vermengen.

Salat und **Karotte** dazu geben und vermengen.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und gebackene **Camemberts** dazu anrichten.

Salat mit **Kräuter-Croûtons** toppen, **Preiselbeermarmelade** neben die **Camemberts** geben und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

