

# Camembert-Sandwich mit Feigen-Zwiebel-Relish

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch Klimaheld Wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 895 kcal • Tag 5 kochen

30



Camembert



Steinofenbaguette



rote Zwiebel



Feigenrelish



körniger Senf



Sahnejoghurt



Honig-Senf-Dressing



Salatmischung



Apfel



Pekanuskerne



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Weißweinessig\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Camembert <b>7)</b>	125 g	187,5 g**	250 g
Steinofenbaguette <b>15)</b>	1	1,5**	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1,5**	2
Feigenrelish	50 g	75 g**	100 g
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	30 g**	40 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Honig-Senf-Dressing <b>9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Apfel <b>NL   PL   XS</b>	1	1	2
Pekannüsse <b>26)</b>	15 g	15 g	30 g
Öl*, Olivenöl*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
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. 470 g)
Brennwert	795 kJ/190 kcal	3743 kJ/895 kcal
Fett	9,23 g	43,48 g
– davon ges. Fettsäuren	3,02 g	14,22 g
Kohlenhydrate	20,46 g	96,39 g
– davon Zucker	7,53 g	35,48 g
Eiweiß	5,74 g	27,04 g
Salz	0,787 g	3,709 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) **9)** Senf **15)** Weizen **26)** Pecannüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande **PL:** Polen **XS:** Serbien



## Für das Zwiebel-Feigen-Relish

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

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **körnigen Senf** und **Feigenrelish** verrühren.

**Zwiebelringe** untermischen.



## Baguette backen

**Baguette** quer halbieren, dann waagrecht aufschneiden.

Die oberen Hälften mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln, mit der **Zwiebelmischung** belegen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen ca. 18 – 22 Min. backen.



## Camembert schneiden

Die unteren **Baguette-Hälften** mit jeweils 1 EL **Honig-Senf-Dressing** bestreichen.

**Camembert** in Scheiben schneiden und die unteren Hälften damit belegen.



## Für den Salat

In der Zwischenzeit **Apfel** halbieren, Kerngehäuse entfernen. **Apfel** in feine Scheiben schneiden und mit dem **Salatmix** in eine große Schüssel geben.

In der kleinen Schüssel aus Schritt 1 **Sahnejoghurt** mit restlichem **Honig-Senf-Dressing**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Joghurt-Dip** unter den **Salat** mischen.



## Pekannüsse rösten

**Käse-Baguettehälften** die letzten 4 – 5 Min. der Backzeit mit auf das Blech in den Ofen geben.

**Pekannüsse** daneben geben und ebenfalls 4 – 5 Min. mit rösten.



## Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen, **Pekannüsse** nach Belieben grob hacken und unter den **Salat** mischen.

**Baguettehälften** zusammensetzen und mit dem **Salat** auf Tellern anrichten.

Mit dem restlichen **Joghurt-Dip** 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>

