

Camembert-Sandwich mit Feigen-Zwiebel-Relish und Salat mit Apfel und Pekannüssen

Wenig Vorbereitung | Vegetarisch | 30 – 40 Minuten • 3578 kJ/855 kcal • Tag 3 kochen

30



Camembert



Steinofenbaguette



rote Zwiebel



Feigenrelish



körniger Senf



Sahnejoghurt



Salatmischung



Apfel



Pekannusskerne



süßer Senf



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Weißweinessig*, Honig*

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 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Steinofenbaguette 15)	1	1,5**	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1,5**	2
Feigenrelish	50 g	75 g**	100 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Apfel NL PL	1	1	2
Pekannuskerne 26)	15 g	15 g	30 g
süßer Senf 9)	30 ml	45 ml	60 ml
Öl*, Olivenöl*, Weißweinessig*, Honig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 460 g)
Brennwert	772 kJ/184 kcal	3578 kJ/855 kcal
Fett	7,83 g	36,28 g
– davon ges. Fettsäuren	2,98 g	13,80 g
Kohlenhydrate	21,85 g	101,26 g
– davon Zucker	8,73 g	40,47 g
Eiweiß	6,03 g	27,93 g
Salz	0,694 g	3,217 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)** Pekannüsse

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

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



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 **Feigen-Relish** verrühren. **Zwiebelringe** untermischen.



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 **süßen Senf**,

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 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.



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. 12 – 14 Min. backen.



Pekannüsse rösten

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

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



Camembert schneiden

Die unteren **Baguette**-Hälften mit der Hälfte des **süßen Senfs** bestreichen.

Camembert in Scheiben schneiden und die unteren Hälften damit belegen.



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>

