Camembert-Sandwich mit Feigen-Zwiebel-Relish

dazu Salat mit Apfel und Walnüssen

30

Vegetarisch | 10 Min. Vorbereitung | 30 – 40 Minuten • 856 kcal • Tag 3 kochen

Camembert

Steinofenbaguette

Apfel

Zwiebel

Feigen-Relish

körniger Senf

Joghurt

Salatmischung

Walnüsse

süßer Senf

Blütenhonig

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Essig*

Kochutensilien

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) 16)**	1	1,5**	2
Apfel **NL**	1	1	2
Zwiebel **DE** | **NL** | **NZ**	1	1,5**	2
Feigen-Relish	50 g	75 g**	100 g
körniger Senf **9)**	17 g	30 g**	40 g
Joghurt **7)**	75 g	100 g	150 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Walnüsse **24)**	20 g	40 g	40 g
süßer Senf **9)**	30 ml	45 ml	60 ml
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g

**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	766 kJ/183 kcal	3581 kJ/856 kcal
Fett	7,60 g	35,54 g
– davon ges. Fettsäuren	2,67 g	12,48 g
Kohlenhydrate	21,88 g	102,29 g
– davon Zucker	8,96 g	41,87 g
Eiweiß	6,16 g	28,81 g
Salz	0,690 g	3,225 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 **16)** Gerste **24)** Walnüsse

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

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

1

Für das Zwiebel-Feigen-Relish

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

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **körnigen Senf** und **Feigen-Relish** verrühren.

Zwiebelstreifen untermischen.

2

Baguette backen

Baguette quer halbieren, dann waagerecht 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.

3

Camembert schneiden

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

Camembert in Scheiben schneiden und die unteren Hälften damit belegen.

4

Für den Salat

In der Zwischenzeit **Apfel** vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Apfelscheiben mit dem **Salatmix** in eine große Schüssel geben.

In der kleinen Schüssel aus Schritt 1 **Joghurt** mit restlichem **süßen Senf**, **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 **Joghurtdip** unter den **Salat** mischen.

5

Nüsse rösten

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

Walnüsse daneben geben und ebenfalls 4 – 5 Min. mitrösten.

6

Anrichten

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

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

Mit dem restlichen **Joghurtdip** 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