

# Fenchel-Brot-Salat mit Schmelz-Camembert

buntem Gemüse, dazu cremiges Honig-Senf-Dressing

Wenig Vorbereitung Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 810 kcal • Tag 3 kochen



Fenchelknolle



Karotte



rote Zwiebel



Ciabattabrötchen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Camembert



Tomate



Rucola



süßer Senf



Joghurt



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fenchelknolle	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Ciabattabrötchen <b>15   18</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Camembert <b>7</b>	250 g	375 g	500 g
Tomate <b>DE</b>	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
süßer Senf <b>9</b>	7,5 ml**	11,25 ml**	15 ml
Joghurt <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Öl*, Honig*	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. 640 g)
Brennwert	531 kJ/127 kcal	3391 kJ/810 kcal
Fett	7,36 g	47,03 g
– davon ges. Fettsäuren	3,34 g	21,31 g
Kohlenhydrate	9,06 g	57,84 g
– davon Zucker	3,33 g	21,25 g
Eiweiß	5,91 g	37,75 g
Salz	0,552 g	3,523 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 **18** Roggen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



## Gemüse schneiden

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

**Fenchel** vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

**Karotten** schälen, längs vierteln und in 5 cm lange, gleichmäßig dicke Stücke schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in dünne Spalten schneiden.



## Gemüse backen

**Fenchel, Karotten** und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Im Ofen ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Für die Brotwürfel

**Ciabattabrötchen** in 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen und zu den **Brotwürfeln** pressen.

**Brotwürfel** mit „Hello Buon Appetito“ und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** vermengen.

Dann auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Camemberts** daneben legen und die letzten 10 Min. über das Gemüsebackblech in den Ofen schieben.



## Für das Dressing

Die große Schüssel aus Schritt 3 auswaschen, **Joghurt**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **süßen Senf** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig\*** darin verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tomate** in 2 cm große Würfel schneiden.

Harte Stiele vom **Rucola** entfernen.

**Tomaten** und **Rucola** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben.



## Salat fertigstellen

Nach der Backzeit **Gemüse** und **Brotwürfel** in der großen Schüssel mit **Tomaten** und **Rucola** gut vermengen.



## Anrichten

**Brotsalat** auf Teller verteilen.

**Camemberts** darauf legen und halbieren, sodass das Innere etwas herausläuft.

## 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>

