



GEDÄMPFTER CAMEMBERT MIT HONIG, Apfelscheiben, gerösteter Süßkartoffel und Linsen



HELLO CAMEMBERT

Camembert ist wohl der bekannteste unter den französischen Käsesorten, der in kulinarischer Hinsicht an Vielfalt nicht zu schlagen ist.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W26

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Süßkartoffel



Apfel



Camembert



Linsen



Frühlingszwiebel



Rotweinessig



Pekannusskerne



Gewürzmischung „Dukkah“



körniger Senf



Rucola



Honig

25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 BACKEN
Süßkartoffel schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die **Hälfte** der **Dukkah-Gewürzmischung**, **1 EL** [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, mischen und **Süßkartoffelwürfel** flach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Apfelspalten** lassen. **Süßkartoffeln** im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



4 FÜR DEN CAMEMBERT
Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. **Camemberts** auf den Varoma-Einlegeboden legen, Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **400 g Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Apfelspalten** mit auf das Blech geben, mit den **Süßkartoffeln** zu Ende backen und mit dem Rezept fortfahren.



2 DRESSING MISCHEN
Die **Hälfte** des **Honigs**, **körnigen Senf**, **20 g** [30 g | 40 g] **Öl***, **30 g** [45 g | 60 g] **Wasser***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Rotweinessig** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zu einem **Dressing** mischen und in eine große Schüssel umfüllen.



5 FÜR DIE LINSEN
Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Pekannüsse** darin rösten und danach wieder aus der Pfanne nehmen. **1 EL** [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in die Pfanne geben und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen. **Linsen** zugeben und 3 Min. mitbraten. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und restlicher **Gewürzmischung** würzen. **Linsenpfanne** und **Rucola** unter das **Dressing** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 ZWISCHENDURCH
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.
Linsen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.
Apfel abwaschen, Kerngehäuse entfernen und **Apfel** in dünne Spalten schneiden.



6 ANRICHTEN
Varoma abnehmen und **Camemberts** **vorsichtig** auf Teller verteilen. Restlichen **Honig** über den **Camembert** träufeln. **Linsensalat** dazu anrichten und **Süßkartoffelwürfel** auf den **Linsen** verteilen. Mit **Apfelspalten** dekorieren, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Pekannüssen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US AR	1 (klein)	1	1 (groß)
Gewürzmischung „Dukkah“	2 g	3 g	4 g
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Linsen	1	1½	2
Apfel NL BE	1	2	2
Camembert 5)	2	3	4
Honig	20 g	28 g	40 g
Pekannusskerne 7)	10 g	15 g	15 g
körniger Senf 4)	17 g	25 g	40 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 1 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 2	20 g	30 g	40 g
Wasser* für Schritt 2	30 g	45 g	60 g
Wasser* für Schritt 4		400 g	
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. 650 g)
Brennwert	553 kJ/132 kcal	3.592 kJ/859 kcal
Fett	6,71 g	43,56 g
- davon ges. Fettsäuren	3,10 g	20,09 g
Kohlenhydrate	11,27 g	73,17 g
- davon Zucker	4,44 g	28,80 g
Eiweiß	5,78 g	37,52 g
Salz	0,602 g	3,910 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 7) Schalenfrüchte 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien US: Vereinigte Staaten von Amerika AR: Argentinien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.