

# Honig-gebackener Camembert mit Pekannüssen auf Linsen-Rucola-Salat mit Apfelscheiben

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3616 kJ/864 kcal • Tag 5 kochen

6



Süßkartoffel



Pekannusskerne



Apfel



Gewürzmischung  
„Hello Dukkah“



Camembert



körniger Senf



braune Linsen



Rucola



Frühlingszwiebel



Honig



Rotweinessig



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

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

## Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>PT</b>   <b>EG</b>   <b>US</b>	1	1	1
Pekanuskerne <b>7</b>	10 g	15 g	15 g
Apfel <b>NL</b>   <b>PL</b>   <b>RS</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>4</b>   <b>8</b>	2 g	2 g	4 g
Camembert <b>5</b>	2	3	4
körniger Senf <b>4</b>	17 g	25 g**	34 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Honig	20 g	28 g	40 g
Rotweinessig <b>11</b>	12 ml	12 ml	24 ml
Öl*, Wasser*	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. 660 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	3616 kJ/864 kcal
Fett	6,64 g	43,77 g
– davon ges. Fettsäuren	3,05 g	20,11 g
Kohlenhydrate	11,19 g	73,75 g
– davon Zucker	4,38 g	28,84 g
Eiweiß	5,74 g	37,82 g
Salz	0,643 g	4,237 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:** **4** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **7** Schalenfrüchte: Pecannuss (Carya illinoensis) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **8** Sesamsamen oder Sesamamenerzeugnisse **11** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IT:** Italien **PL:** Polen

**RS:** Südafrika **PT:** Portugal **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten von Amerika **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



## 1 Süßkartoffelwürfel backen

**Süßkartoffel** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

**Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Die Hälfte der „Hello Dukkah“ **Gewürzmischung**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



## 2 Kleine Vorbereitung

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Apfel** halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.



## 3 Camembert zubereiten

**Camembert** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Die Hälfte des **Honigs** auf den **Camembert** geben. Es macht nichts, wenn der **Honig** etwas fest geworden ist, beim Backen zerläuft er noch weiter.

**Apfelspalten** daneben anrichten und zusammen ca. 5 – 8 Min. im Ofen garen, bis der **Käse** innen weich genug ist.

In den letzten 3 Min. der Garzeit die **Pekannüsse** dazugeben und leicht rösten.



## 4 Linsen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen.

**Linsen** hinzugeben und 3 Min. anbraten.

Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und restlicher **Gewürzmischung** würzen.



## 5 Salat zubereiten

In einer großen Schüssel restlichen **Honig**, **körnigen Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser\*** und **Rotweinessig** zu einem **Dressing** verrühren.

**Linsen** und **Rucola** unter das **Dressing** heben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Linsensalat** auf Teller verteilen.

**Süßkartoffelwürfel** auf die **Linsen** geben und karamellisierten **Camembert** und **Apfelspalten** darüber anrichten. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Pekannüssen** toppen und genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

