

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 863 kcal • Tag 3 kochen

7



Camembert



Süßkartoffel



braune Linsen



Apfel



Rucola



Frühlingszwiebel



Pekanuskerne



Honig



körniger Senf



Gewürzmischung
„Hello Dukkah“



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Essig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Camembert 7)	2	3	4
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
braune Linsen	1	1,5**	2
Apfel DE NL IT NZ	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	1	2
Pekannusskerne 26)	10 g	15 g	15 g
Honig	20 g	28 g	40 g
körniger Senf 9)	17 g	25 g**	34 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9)	2 g	2 g	4 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. 650 g)
Brennwert	555 kJ/133 kcal	3610 kJ/863 kcal
Fett	6,73 g	43,76 g
– davon ges. Fettsäuren	3,09 g	20,11 g
Kohlenhydrate	11,36 g	73,92 g
– davon Zucker	4,51 g	29,34 g
Eiweiß	5,78 g	37,62 g
Salz	0,647 g	4,209 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: 3) Sesamsamen 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 26) Pecannüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras NL: Niederlande IT: Italien NZ: Neuseeland MA: Marokko



1 Süßkartoffelwürfel backen

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

Süßkartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Die Hälfte der „Hello Dukkah“, 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 restlichem „Hello Dukkah“ 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 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** 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** sowie **Apfelspalten** darüber anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Pekannüssen** toppen und 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>

