

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

Vegetarisch Thermomix hilft • 863 kcal • Tag 3 kochen

8



Süßkartoffel



Pekannusskerne



Apfel



Gewürzmischung  
„Hello Dukkah“



Camembert



körniger Senf



braune Linsen



Rucola



Frühlingszwiebel



Honig



Rotweinessig



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

**thermomix**

⌚ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 2 Backbleche mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>US</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Pekannusskerne <b>26</b>	10 g	15 g	15 g
Apfel <b>NL</b>   <b>PL</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>3</b>   <b>9</b>	2 g	2 g	4 g
Camembert <b>7</b>	2	3	4
körniger Senf <b>9</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>14</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. 650 g)
Brennwert	552 kJ/132 kcal	3609 kJ/863 kcal
Fett	6,69 g	43,76 g
– davon ges. Fettsäuren	3,07 g	20,11 g
Kohlenhydrate	11,23 g	73,47 g
– davon Zucker	4,38 g	28,63 g
Eiweiß	5,77 g	37,75 g
Salz	0,648 g	4,236 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**) Sesam (einschließlich Laktose) **9**) Senf **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **26**) Pecannüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **PL:** Polen **US:** Vereinigte Staaten



## Süßkartoffeln backen

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

**Süßkartoffel** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die Hälfte „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.

Währenddessen fortfahren.



## Kleinigkeiten

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

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

**Linsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.



## Linsensalat zubereiten

20 g [25 g | 30 g] Öl\* und weiße **Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Linsen**, restlichen **Honig**, restliche **Gewürzmischung**, **körnigen Senf**, **Rotweinessig**, 30 g [40 g | 50 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **3 Min./90 °C/☞/Stufe 1** erwärmen.



## Salat vollenden

**Linsen** in eine große Schüssel umfüllen, **Rucola** zugeben und unterheben.

**Linsensalat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Camembert zubereiten

**Camembert** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die Hälfte des **Honigs** auf die **Camemberts** geben. Es macht nichts, wenn der **Honig** etwas fest geworden ist, beim Backen zerläuft er wieder.

**Apfelspalten** daneben anrichten und zusammen 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.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Linsensalat** auf Teller verteilen.

**Süßkartoffelwürfel** auf den **Linsen** verteilen und karamellisierten **Camembert** und **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>

