



OFEN-CAMEMBERT MIT PREISELBEERMARMELADE

auf geröstetem Bulgur-Wildkräuter-Salat



HELLO CAMEMBERT

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



Bulgur



Gurke



Zitrone



Camembert



Basilikum



Wildkräutersalat



Wildpreiselbeermarmelade



20 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

Heute haben wir ein richtiges Wohlfühlrezept für Dich dabei. Wenn der würzige Camembert aus der Form läuft und sich mit fruchtigen Preiselbeeren vereint, läuft uns das Wasser im Mund zusammen! Um möglichst lange angenehm satt zu bleiben, haben wir außerdem gerösteten Bulgur mit einem Wildkräutersalat dazu kombiniert. Lass Dir diesen Mix aus würzig, fruchtig, frisch und cremig schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), ein **hohes Rührgefäß**, eine **Saftpresse**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel** und einen **Pürrierstab**.



1 ZU BEGINN

In einem kleinen Topf **1 EL [2 EL] Öl** erwärmen, **Bulgur** darin zuerst **1 – 2 Min.** rösten, dann **300 ml [600 ml] heißes Wasser** zufügen, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Bulgur** auf niedrigster Stufe mit aufgesetztem Topfdeckel ca. **10 Min.** weiterköcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und ca. **5 Min.** quellen lassen.



2 WÄHRENDEDESSEN

2 Gurke halbieren, Kerne mit einem großen Löffel entfernen und in ein hohes Rührgefäß geben. **Gurkenhälften** in ca. **1 cm** breite Halbmonde schneiden. **Zitrone** auspressen.



3 CAMEMBERT BACKEN

2 Camemberts auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und **6 – 7 Min.** im Backofen backen.



4 FÜR DAS DRESSING

Gurkenkerne mit **1 EL [2 EL] Zitronensaft**, **1/2 EL [3 EL] Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit dem Pürrierstab fein mixen. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken.



5 KURZ VOR SCHLUSS

Bulgur nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und in einer großen Schüssel mit **Wildkräutersalat**, **Gurkenscheiben**, gehacktem **Basilikum** und **Dressing** vermischen.



6 ANRICHTEN

Bulgursalat auf Teller verteilen, je einen warmen Camembert darauflegen, **Wildpreiselbeermarmelade** dazu reichen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Bulgur 1) 15)	150 g	300 g
Gurke ES	1	2
Zitrone ES	1/2 ☉	1
Camembert 7)	250 g	500 g
Basilikum	10 g	20 g
Wildkräutersalat	75 g	150 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	737 kJ/176 kcal	3250 kJ/776 kcal
Fett	10 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	21 g
Kohlenhydrate	15 g	63 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	9 g	37 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!