

Panierter Camembert mit gebratenem Apfel

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld 20 - 30 Minuten • 987 kcal • Tag 3 kochen



Camembert



Wildrosehipmarmelade



Apfel



Salatherz (Romana)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Semmelbrösel



Kräuter-Croupons



Karotte



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Mehl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 Messbecher, 2 tiefe Teller und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Camembert 7)	2	3	4
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Apfel DE NL IT NZ	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Semmelbrösel 13) 15)	50 g	75 g**	100 g
Kräuter-Croûtons 7) 15) 16)	40 g	60 g	80 g
Karotte DE	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml

**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. 500 g)
Brennwert	839 kJ/200 kcal	4130 kJ/987 kcal
Fett	13,00 g	64,03 g
– davon ges. Fettsäuren	4,44 g	21,86 g
Kohlenhydrate	14,16 g	69,75 g
– davon Zucker	6,23 g	30,68 g
Eiweiß	6,60 g	32,50 g
Salz	0,545 g	2,682 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen 16) Gerste

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande IT: Italien NZ: Neuseeland



1 Kleine Vorbereitung

Karotte grob raspeln.

Salatherz halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2 Camembert panieren

In einem tiefen Teller 50 g [75 g | 100 g] **Mehl*** mit 80 – 100 ml [120 ml | 160 ml] **Wasser*** zu einem glatten **Teig** verrühren.

Semmelbrösel und eine Prise **Salz*** in einen zweiten tiefen Teller geben und kurz vermengen.

Camemberts durch den **Mehlteig** ziehen und **Teigmasse** einigermaßen gleichmäßig verteilen, dann in die **Semmelbrösel** drücken und rundum panieren.



3 Camembert braten

In einer großen Pfanne 6 EL [6 EL | 8 EL] **Öl*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen.

Panierte **Camemberts** darin 2 Min. pro Seite goldbraun braten.

Camemberts aus der Pfanne nehmen und ein wenig abkühlen lassen.



4 Apfel braten

Apfel vierteln, entkernen und jedes Viertel in drei Spalten schneiden.

Öl* aus der großen Pfanne bis auf 1 EL entfernen (**Achtung: heiß!**) und bei mittlerer Hitze erwärmen.

Apfelstücke in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten.

Dabei gelegentlich wenden.



5 Salat zubereiten

Währenddessen in einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und die Hälfte [drei Viertel | den ganzen] **Senf** miteinander vermengen.

Salat und **Karotte** dazu geben und vermengen.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen und gebackene **Camemberts** dazu anrichten.

Salat mit **Kräuter-Croûtons** garnieren, **Preiselbeermarmelade** neben die **Camemberts** geben 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>

