

Fenchel-Brot-Salat mit Schmelz-Camembert

buntem Gemüse, dazu cremig-süßes Senfdressing

10 Min. Vorbereitung Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 831 kcal • Tag 3 kochen

27



Camembert



Mini-Fladenbrot



Fenchelknolle



Salatherz (Romana)



Karotte



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



süßer Senf



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Honig*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Camembert 7)	250 g	375 g	500 g
Mini-Fladenbrot 3) 15)	150 g	225 g**	300 g
Fenchelknolle DE IT ES	1	1	2
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
süßer Senf 9)	7,5 ml**	11,25 ml**	15 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 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. 580 g)
Brennwert	602 kJ/144 kcal	3479 kJ/831 kcal
Fett	8,9 g	51,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	21,7 g
Kohlenhydrate	9,6 g	55,6 g
– davon Zucker	4,7 g	27,2 g
Eiweiß	6,8 g	39,2 g
Salz	0,66 g	3,83 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



1 Gemüse schneiden

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

Fenchel vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Karotten schälen, längs vierteln und in 5 cm lange, gleichmäßig dicke Stücke schneiden.

Zwiebel in dünne Spalten schneiden.



4 Für das Dressing

Die große Schüssel aus Schritt 3 auswischen.

Joghurt, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **süßen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig*** darin verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden und zu dem **Dressing** in die Schüssel geben.



2 Gemüse backen

Fenchel, **Karotten** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 Salat fertigstellen

Nach der Backzeit **Gemüse** und **Brotwürfel** in der großen Schüssel mit den **Salatstreifen** gut vermengen.



3 Für die Brotwürfel

Fladenbrot in 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und zu den **Brotwürfeln** pressen.

Brotwürfel mit „Hello Buon Appetito“ und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** vermengen. Dann auf ein zweites, mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Camemberts daneben legen und das Blech die letzten 10 Min. über das Gemüsebackblech in den Ofen schieben.



6 Anrichten

Brotsalat auf Teller verteilen. **Camemberts** darauf legen und halbieren, sodass das Innere etwas herausläuft.

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>

