Honig-gebackener Camembert mit Pekannüssen

auf Linsen-Rucola-Salat mit Apfelscheiben

17

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3616 kJ/864 kcal • Tag 5 kochen

Süßkartoffel

Pekanusskerne

Apfel

Gewürzmischung „Hello Dukkah“

Camembert

körniger Senf

braune Linsen

Rucola

Frühlingszwiebel

Honig

Rotweinessig

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel	1	1	1
Pekanusskerne **26)**	10 g	15 g	15 g
Apfel **NL** | **PL** | **XS**	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ **3) 9)**	2 g	2 g	4 g
Camembert **7)**	2	3	4
körniger Senf **9)**	17 g	25 g**	34 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **IT**	1	1	2
Honig	20 g	28 g	40 g
Rotweinessig **14)**	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. 660 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	3616 kJ/864 kcal
Fett	6,64 g	43,77 g
– davon ges. Fettsäuren	3,05 g	20,11 g
Kohlenhydrate	11,19 g	73,75 g
– davon Zucker	4,38 g	28,84 g
Eiweiß	5,74 g	37,82 g
Salz	0,643 g	4,237 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 **14)** Schwefeldioxide 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 **XS:** Serbien

2022-W21

1

Süßkartoffelwürfel 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.

Hälfte der **„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.

2

Kleine Vorbereitung

Weißen 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.

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 restlicher **Gewürzmischung** 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 **Rotweinessig** 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** 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