

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

Vegetarisch Thermomix hilft • 864 kcal • Tag 5 kochen

17



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	1	1	1
Pekannusskerne 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)** 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 **XS:** Serbien



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>

