

# Panierter Camembert mit gebratenem Apfel

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix hilft • 1072 kcal • Tag 3 kochen



Camembert



Wildpreisbeermarmelade



Apfel



Salatherz (Romana)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Weizenmehl



Semmelbrösel



Kräuter-Croutons



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\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 2 tiefe Teller und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Camembert <b>7)</b>	2	3	4
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Apfel <b>NL</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Weizenmehl <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	50 g	75 g**	100 g
Kräuter-Croûtons <b>15)</b>	40 g	60 g	80 g
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	1	1	2
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	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. 510 g)
Brennwert	875 kJ/209 kcal	4484 kJ/1072 kcal
Fett	13,13 g	67,29 g
– davon ges. Fettsäuren	4,31 g	22,11 g
Kohlenhydrate	16,18 g	82,93 g
– davon Zucker	5,96 g	30,55 g
Eiweiß	6,75 g	34,60 g
Salz	0,621 g	3,183 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 **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark



## Für den Salat

**Karotte** schälen, Enden abschneiden und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

**Karotten, Buttermilch-Zitronen-Dressing** und die Hälfte [drei Viertel | den ganzen] **Senf** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**Salatherz** halbieren in dünne Streifen schneiden und vorsichtig unter die **Karotten** heben. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Mixtopf spülen.



## Für den Camembert

80 g [120 g | 160 g] kaltes **Wasser\*** und **Mehl** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. **Teig** in einen tiefen Teller umfüllen.



## Camembert panieren

**Semmelbrösel** und 1 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.



## Camembert braten

In einer großen Pfanne 6 EL [6 EL | 8 EL] **Öl\*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen und die panierten **Camemberts** für 2 Min. pro Seite goldbraun braten. **Camemberts** aus der Pfanne nehmen und ein wenig abkühlen lassen.



## 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.



## 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>

