

Panierter Camembert mit gebratenem Apfel

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

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

17



Camembert



Wildpreisbeermarmelade



Apfel



Salatherz (Romana)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Weizenmehl



Sammelbrösel



Krauter-Croutons



Karotte



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

Wasche das 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 7) | 2 | 3 | 4 |
| Wildpreiselbeermarmelade | 50 g | 75 g | 100 g |
| Apfel NL | 1 | 1 | 2 |
| Salatherz (Romana) DE | 1 | 2 | 2 |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 50 ml | 75 ml** | 100 ml |
| Weizenmehl 15) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Semmelbrösel 15) | 50 g | 75 g** | 100 g |
| Kräuter-Croûtons 15) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Karotte DE NL DK | 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. 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 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>

