

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 863 kcal • Tag 3 kochen

17



Camembert



Süßkartoffel



braune Linsen



Apfel



Rucola



Frühlingszwiebel



Pekanuskerne



Honig



körniger Senf



Gewürzmischung  
„Hello Dukkah“



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



# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Essig\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                     | 2P   | 3P     | 4P    |
|-------------------------------------|------|--------|-------|
| Camembert 7)                        | 2    | 3      | 4     |
| Süßkartoffel ES   US   EG   HN      | 1    | 1      | 1     |
| braune Linsen                       | 1    | 1,5**  | 2     |
| Apfel DE   NL   IT   NZ             | 1    | 2      | 2     |
| Rucola                              | 50 g | 75 g   | 100 g |
| Frühlingszwiebel DE   NL   MA   EG  | 1    | 1      | 2     |
| Pekanuskerne 26)                    | 10 g | 15 g   | 15 g  |
| Honig                               | 20 g | 28 g   | 40 g  |
| körniger Senf 9)                    | 17 g | 25 g** | 34 g  |
| Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9) | 2 g  | 2 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. 650 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 555 kJ/133 kcal | 3610 kJ/863 kcal    |
| Fett                    | 6,73 g          | 43,76 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,09 g          | 20,11 g             |
| Kohlenhydrate           | 11,36 g         | 73,92 g             |
| – davon Zucker          | 4,51 g          | 29,34 g             |
| Eiweiß                  | 5,78 g          | 37,62 g             |
| Salz                    | 0,647 g         | 4,209 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 26) Pecannüsse

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten IT: Italien NZ: Neuseeland US: Vereinigte Staaten HN: Honduras

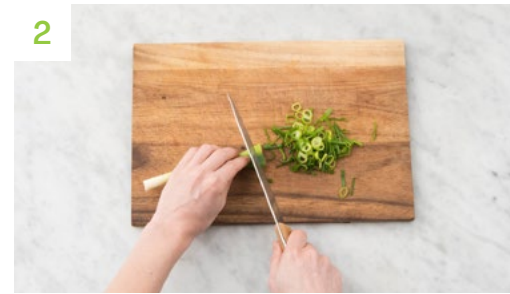


## 1 Süßkartoffelwürfel backen

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

**Süßkartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Die Hälfte der „Hello Dukkah“, 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

Weiß- 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.

Die 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 restlichem „Hello Dukkah“ 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 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\*** 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** sowie **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>

