

Laugen-Burger mit gebratenem Camembert

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 25 – 35 Minuten • 901 kcal • Tag 3 kochen



Laugenbrötchen



Camembert



Salatherz (Romana)



Mayonnaise



Radieschen



süßer Senf



rote Zwiebel



Wildpreiselbeermarmelade



Kürbiskerne



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Laugenbrötchen 15)	180 g	270 g	360 g
Camembert 7)	250 g	375 g	500 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Mayonnaise 8) 9)	25 ml	50 ml	50 ml
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
süßer Senf 9)	15 g	22,5 g**	30 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g	50 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 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. 400 g)
Brennwert	869 kJ/208 kcal	3770 kJ/901 kcal
Fett	12,85 g	55,79 g
– davon ges. Fettsäuren	5,06 g	21,95 g
Kohlenhydrate	13,91 g	60,36 g
– davon Zucker	4,35 g	18,87 g
Eiweiß	8,56 g	37,15 g
Salz	0,884 g	3,838 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 **IT:** Italien



Kleine Vorbereitung

Vom **Romanasalat** 2 [3 | 4] Blätter abtrennen und beiseitelegen.

Restlichen **Romanasalat** in 1 cm Streifen schneiden.

Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Salatstreifen und **Radieschen** (einige Scheibchen für die **Burger** beiseitelegen) in eine große Schüssel geben.

Zwiebel in feine Ringe schneiden.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und die Hälfte vom **süßen Senf** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kürbiskerne rösten

In einer großen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Dann herausnehmen.

In derselben Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen und die **Zwiebelringe** darin bei mittlerer Hitze 4 – 5 Min. braten, bis sie weich sind.

Zwiebelringe in einer kleinen Schüssel mit **Wildpreiselbeermarmelade** verrühren.



Laugenbrötchen rösten

In derselben Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Laugenbrötchen** aufschneiden, von beiden Seiten in der Pfanne bei mittlerer Temperatur 2 – 3 Min. leicht anrösten und herausnehmen.



Camembert braten

In derselben Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen und die **Camemberts** von beiden Seiten jeweils 2 – 3 Min. braten, bis sie gebräunt und innen weich sind.

Schnittseiten der **Brötchen** mit **Senf-Mayonnaise** bestreichen. **Brötchenunterhälften** mit **Salatblatt** und **Camembert** belegen und mit beiseite gelegten **Radieschenscheiben** und **Zwiebeln** toppen. Mit **Brötchenoberhälften** schließen.



Anrichten

In einer großen Schüssel restlichen **süßen Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Dressing** verrühren.

Salat zu dem **Dressing** geben, untermischen und auf Teller verteilen. Mit **Kürbiskernen** bestreuen. **Burger** daneben anrichten.

Guten Appetit!

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

