

Fenchel-Brot-Salat mit Schmelz-Camembert

buntem Gemüse, dazu cremig-süßes Senfdressing

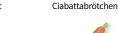
Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 828 kcal • Tag 3 kochen













Fenchelknolle





Salatherz (Romana)





Knoblauchzehe







Gewürzmischung "Hello Buon Appetito"



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche* öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

2 Backbleche mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

Zutater Z Trei Sorieri				
	2P	3P	4P	
Camembert 7)	250 g	375 g	500 g	
Ciabattabrötchen 15) 18)	2	3	4	
Fenchelknolle	1	1	2	
Karotte DE	1	2	2	
Salatherz (Romana) DE	1	1,5**	2	
rote Zwiebel DE	1	2	2	
Knoblauchzehe ES	1	2	2	
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g	
süßer Senf 9)	7,5 ml**	11,25 ml**	15 ml	
Gewürzmischung "Hello Buon Appetito"	2 g	4 g	4 g	
**Beachte die benötigte Menge, Die gelieferte Menge in Deiner Box				

^{**}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. 600 g)	
Brennwert	601 kJ/144 kcal	3464 kJ/828 kcal	
Fett	8,91 g	51,36 g	
– davon ges. Fettsäuren	3,73 g	21,48 g	
Kohlenhydrate	9,25 g	53,33 g	
– davon Zucker	2,96 g	17,06 g	
Eiweiß	6,43 g	37,07 g	
Salz	0,601 g	3,462 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) 9) Senf 15) Weizen 18) Roggen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien



Gemüse schneiden

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

Fenchel vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Karotten schälen, längs vierteln und in 5 cm lange, gleichmäßig dicke Stücke schneiden.

Zwiebel in dünne Spalten schneiden.



Gemüse backen

Fenchel, Karotten und Zwiebelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* vermengen. Im Ofen ca. 25 Min. backen, bis das Gemüse weich ist.



Für die Brotwürfel

Ciabatta Brötchen in 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und zu den Brotwürfeln pressen.

Brotwürfel mit "**Hello Buon Appetito**" und 2 EL [3 EL | 4 EL] Öl* vermengen. Dann auf ein zweites, mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Camemberts daneben legen und das Blech die letzten 10 Min. über das **Gemüsebackblech** in den Ofen schieben.



Für das Dressing

Die große Schüssel aus Schritt 3 auswischen, **Joghurt**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom süßen Senf, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig*** darin verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden und zu dem Dressing in die Schüssel geben.



Salat fertigstellen

Nach der Backzeit **Gemüse** und **Brotwürfel** in der großen Schüssel mit den **Salatstreifen** gut vermengen.



Anrichten

Brotsalat auf Teller verteilen. **Camemberts** darauf legen und halbieren, sodass das Innere etwas herausläuft.

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

