

Panierter Camembert mit gebratenem Apfel

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegetarisch Thermomix hilft • 1077 kcal • Tag 3 kochen

17



Camembert



Wildpreiselbeermarmelade



Apfel



Salatherz (Romana)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Semmelbrösel



Kräuter-Crouçons



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*

Salz*, Öl*, Wasser*, Mehl*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Camembert 7)	250 g	375 g	500 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
Apfel DE NL IT NZ	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	120 g	240 g	240 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Semmelbrösel 15)	50 g	75 g	100 g
Kräuter-Croûtons 7) 15) 16)	40 g	60 g	80 g
Karotte DE	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. 500 g)
Brennwert	897 kJ/214 kcal	4508 kJ/1077 kcal
Fett	13,4 g	67,3 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	22,3 g
Kohlenhydrate	16,9 g	84,7 g
– davon Zucker	6,7 g	33,8 g
Eiweiß	7,3 g	36,5 g
Salz	0,76 g	3,8 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 **16)** Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **NZ:** Neuseeland



Für den Salat

Karotte 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 50 g [75 g | 100 g] **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>

