

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

Vegetarisch Thermomix hilft • 955 kcal • Tag 3 kochen



Camembert



Süßkartoffel



braune Linsen



Apfel



Rucola



Frühlingszwiebel



Pekanuskerne



Blütenhonig



körniger Senf



Gewürzmischung „Hello Dukkah“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Camembert 7)	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Apfel BE	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	1	2
Pekannusskerne 2) 26)	10 g	15 g	15 g
Blütenhonig	20 g	28 g	40 g
körniger Senf 9)	17 g	25,5 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. 660 g)
Brennwert	601 kJ/144 kcal	3996 kJ/955 kcal
Fett	8,1 g	53,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	21 g
Kohlenhydrate	11,3 g	75,1 g
– davon Zucker	4,5 g	30,2 g
Eiweiß	5,9 g	39 g
Salz	0,6 g	3,99 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: 2) Schalenfrüchte 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: ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras MA: Marokko SN: Senegal BE: Belgien



Süßkartoffel backen

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

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

Die Hälfte vom „**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.

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Apfel entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Linsen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.



Camembert zubereiten

Camembert auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die Hälfte des **Honigs** auf die **Camemberts** geben. Es macht nichts, wenn der **Honig** etwas fest geworden ist, beim Backen zerläuft er wieder. **Apfelspalten** daneben anrichten und zusammen 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.

Währenddessen fortfahren.



Linsensalat zubereiten

20 g [25 g | 30 g] **Öl*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Linsen, restlichen **Honig**, restliches „**Hello Dukkah**“, **körnigen Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 30 g [40 g | 50 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **3 Min./90 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen.



Salat vollenden

Linsen in eine große Schüssel umfüllen, **Rucola** zugeben und unterheben. **Linsensalat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken



Anrichten

Linsensalat auf Teller verteilen. **Süßkartoffelwürfel** auf den **Linse**n verteilen 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>

