

# Panierter Camembert mit gebratenem Apfel

## Salat, Kräuter-Croûtons und Preiselbeermarmelade

Vegetarisch **schnell** 20 – 30 Minuten • 1074 kcal • Tag 3 kochen

6



Camembert



Kräuter-Croûtons



Salatherz (Romana)



Karotte



Apfel



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Wildpreiselbeerenmarmelade



Semmelbrösel



mittelscharfer Senf



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Wasser\*, Mehl\*

## Kochutensilien

1 tiefer Teller, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel,  
1 große Pfanne und 1 Messbecher

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Camembert <b>7)</b>	250 g	375 g	500 g
Kräuter-Croûtons <b>7) 15) 16)</b>	40 g	60 g	80 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Apfel <b>DE   NL   IT</b>	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	50 g	75 g**	100 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	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	894 kJ/214 kcal	4492 kJ/1074 kcal
Fett	13,3 g	67 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	22,2 g
Kohlenhydrate	16,6 g	83,4 g
– davon Zucker	6,3 g	31,6 g
Eiweiß	6,8 g	34,4 g
Salz	0,58 g	2,94 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **IT:** Italien



## 1 Kleine Vorbereitung

**Karotte** grob raspeln.

**Salatherz** halbieren und in dünne Streifen schneiden.



## 2 Camembert panieren

In einem tiefen Teller 50 g [75 g | 100 g] **Mehl\*** mit 80 – 100 ml [120 ml | 160 ml] **Wasser\*** zu einem glatten **Teig** verrühren.

**Semmelbrösel** und eine 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.



## 3 Camembert braten

In einer großen Pfanne 6 EL [6 EL | 8 EL] **Öl\*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen.

**Panierte Camemberts** darin 2 Min. pro Seite goldbraun braten.

**Camemberts** aus der Pfanne nehmen und ein wenig abkühlen lassen.



## 4 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.



## 5 Salat zubereiten

Währenddessen in einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und die Hälfte [drei Viertel | den ganzen] **Senf** miteinander vermengen.

**Salat** und **Karotte** dazu geben und vermengen.



## 6 Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und gebackene **Camemberts** dazu anrichten.

**Salat** mit **Kräuter-Croûtons** toppen, **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>

