



CAMEMBERT MIT PREISELBEERMARMELADE

auf geröstetem Bulgur-Wildkräuter-Salat



HELLO CAMEMBERT

Camembert ist wohl der bekannteste unter den französischen Käsesorten und ist in kulinarischer Hinsicht an Vielfalt nicht zu schlagen.



Bulgur



Gurke



Zitrone



Camembert



Basilikum



Wildkräutersalat



Wildpreiselbeermarmelade

15 [20] min.

30 [35] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Veggie

Heute haben wir ein richtiges Wohlfühlrezept für Dich dabei. Wenn der würzige Camembert aus der Form läuft und sich mit fruchtigen Preiselbeeren vereint, läuft uns das Wasser im Mund zusammen! Um möglichst lange angenehm satt zu bleiben, haben wir außerdem gerösteten Bulgur mit einem Wildkräutersalat dazu kombiniert. Lass Dir diesen Mix aus würzig, fruchtig, frisch und cremig schmecken!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du eine **Saftpresse**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 BULGUR GAREN

20 g [25 g] **Öl** und **Bulgur** in den Mixtopf geben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** rösten. 300 g [600 g] **Wasser** und **Salz** zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den **Bulgur** zu lösen und **9 Min./100 °C/↻/Stufe 1** garen. Währenddessen die Zutaten für das **Dressing** vorbereiten.



4 GURKE & BASILIKUM SCHNEIDEN

Gurkenhälften in ca. 1 cm breite Halbmonde schneiden. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken.



2 DRESSING ZUBEREITEN

Zitrone halbieren und **Saft** auspressen. **Gurke** längs halbieren, Kerne mit einem großen Löffel entfernen, damit Du sie gleich weiterverwenden kannst. **Bulgur** in eine große Schüssel umfüllen, abdecken und ca. 5 Min. quellen lassen. Mixtopf spülen. **Gurkenkerne** in den Mixtopf geben, 10 g [20 g] **Zitronensaft**, 15 g [30 g] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **10 Sek./Stufe 8** pürieren und in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 SALAT FERTIGSTELLEN

Bulgur nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern. **Wildkräutersalat**, **Gurkenhalbmonde**, gehacktes **Basilikum** und **Dressing** dazugeben und alles gut vermischen.



3 CAMEMBERT DÄMPFEN

400 g **Wasser** in den Mixtopf geben, **Camemberts** auf den Varoma-Einlegeboden [und Varoma-Behälter] legen, Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschließen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. Währenddessen den **Salat** fertig stellen.



6 ANRICHTEN

Bulgursalat auf Teller verteilen, je einen warmen **Camembert** darauflegen, **Wildpreiselbeermarmelade** dazu reichen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Bulgur 1) 15)	150 g	300 g
Gurke ES	1	2
Zitrone ES	½ ☉	1
Camembert 7)	250 g	500 g
Basilikum	10 g	20 g
Wildkräutersalat	75 g	150 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	737 kJ/176 kcal	3250 kJ/776 kcal
Fett	10 g	41 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	21 g
Kohlenhydrate	15 g	63 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	9 g	37 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!

2017 | KW 49 | 4

HelloFRESH