



Leichter kochen,  
besser essen!



6  
KW39  
2016

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

## Kürbis mit Camembert aus dem Backofen, frischem Thymian, Kürbiskernen und Mehrkornbrötchen

Heute haben wir ein Deiner Seele schmeichelndes Gericht: Es ist einfach zuzubereiten und macht Dich satt und glücklich. So bist Du bestens gewappnet für die kürzer und grauer werdenden Herbsttage. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2

vegetarisch, scharf, ballaststoffreich



Kürbis



Camembert



Thymian



Kürbiskerne



Mehrkornbrötchen



Balsamico-Creme



Salatmix



Chiliflocken

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kürbis (Hokkaido)	1	2
Thymian	5 g ⊕	10 g
milde Chiliflocken 15)	1 g	2 g
Camembert 7)	125 g	250 g
Kürbiskerne 15)	10 g	20 g
Mehrkorn-Steinofenbrötchen 1) 8)	2	4
orientalischer Salatmix	75 g	150 g
Balsamico-Creme 12)	6 ml	12 ml

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
8) Schalenfrüchte 10) Senf  
12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 707 kcal  
Kohlenhydrate: 77 g  
Fett: 31 g, Eiweiß: 28 g  
Ballaststoffe: 12 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Olivenöl, Essig, Senf 10), Honig, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backpapier, Backblech, große Schüsseln



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

**1** Den Strunk und den Rest der Wurzel auf der gegenüberliegenden Seite des **Kürbis** so abschneiden, dass zwei kleine gerade Standflächen entstehen. **Kürbis** halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und so viel Kürbisfleisch entfernen, dass der **Camembert** gut Platz hat.



**2** **Kürbishälften salzen.** Mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für ca. 15 Min. im Backofen backen.

**3** In der Zwischenzeit: **Thymian** trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

**4** In einer großen Schüssel 1 EL **Olivenöl**, ½ EL **Essig**, 1 TL **Senf**, ½ TL **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren.



**5** Nach der Backzeit: **Kürbishälften** aus dem Backofen nehmen und vorsichtig wenden, mit **Thymian** (einige Blätter für die Dekoration beiseitelegen) und **Chiliflocken** (nach Geschmack) bestreuen. **Camembert** längs halbieren und in die **Kürbishälften** setzen. Im Backofen ca. 15 Min. weiterbacken. Ca. 5 Min. vor Ende der Backzeit **Kürbiskerne** und **Mehrkorn-Steinofenbrötchen** mit auf das Backblech geben und rösten bzw. aufbacken.

**6** In der großen Schüssel **Salatmix** unter das **Dressing** heben.

**7** **Ofen-Kürbis** auf Teller verteilen, mit **Kürbiskernen** und restlichem **Thymian** bestreuen, mit **Balsamico-Creme** beträufeln und zusammen mit den **Mehrkornbrötchen** und **Salat** genießen.

