

# Camembert-Sandwich mit Feigen-Zwiebel-Relish

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung Klimaheld 30 – 40 Minuten • 856 kcal • Tag 3 kochen



Camembert



Steinofenbaguette



Apfel



Zwiebel



Feigen-Relish



körniger Senf



Joghurt



Salatmischung



Walnüsse



süßer Senf



Blütenhonig



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Essig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Camembert <b>7)</b>	125 g	187,5 g**	250 g
Steinofenbaguette <b>15) 16)</b>	1	1,5**	2
Apfel <b>DE   NL   IT   NZ</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	1,5**	2
Feigen-Relish	50 g	75 g**	100 g
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	30 g**	40 g
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	40 g	40 g
süßer Senf <b>9)</b>	30 ml	45 ml	60 ml
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 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. 470 g)
Brennwert	766 kJ/183 kcal	3581 kJ/856 kcal
Fett	7,60 g	35,54 g
– davon ges. Fettsäuren	2,67 g	12,48 g
Kohlenhydrate	21,88 g	102,29 g
– davon Zucker	8,96 g	41,87 g
Eiweiß	6,16 g	28,81 g
Salz	0,690 g	3,225 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) **9)** Senf **15)** Weizen **16)** Gerste **24)** Walnüsse

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

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



## Für das Zwiebel-Feigen-Relish

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

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **körnigen Senf** und **Feigen-Relish** verrühren.

**Zwiebelstreifen** untermischen.



## Baguette backen

**Baguette** quer halbieren, dann waagrecht aufschneiden.

Die oberen Hälften mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln, mit der **Zwiebelmischung** belegen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen ca. 12 – 14 Min. backen.



## Camembert schneiden

Die unteren **Baguette-Hälften** mit der Hälfte des **süßen Senfs** bestreichen.

**Camembert** in Scheiben schneiden und die unteren Hälften damit belegen.



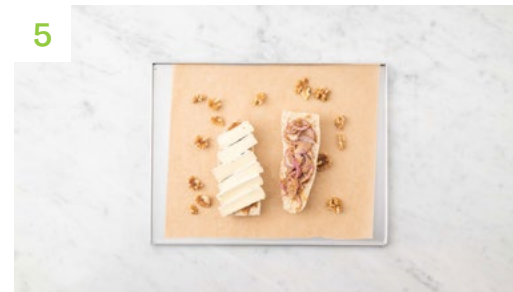
## Für den Salat

In der Zwischenzeit **Apfel** vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden.

**Apfelscheiben** mit dem **Salatmix** in eine große Schüssel geben.

In der kleinen Schüssel aus Schritt 1 **Joghurt** mit restlichem **süßen Senf**, **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Joghurdip** unter den **Salat** mischen.



## Nüsse rösten

**Käse-Baguette**hälften die letzten 4 – 5 Min. der Backzeit mit auf das Blech in den Ofen geben.

**Walnüsse** daneben geben und ebenfalls 4 – 5 Min. mitrösten.



## Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen, **Walnüsse** nach Belieben grob hacken und unter den **Salat** mischen.

**Baguettehälften** zusammensetzen und mit dem **Salat** auf Tellern anrichten.

Mit dem restlichen **Joghurdip** 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>

