

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 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 Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

2 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

## 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
Pekannuskerne 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



## 1 Süßkartoffelwürfel backen

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

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

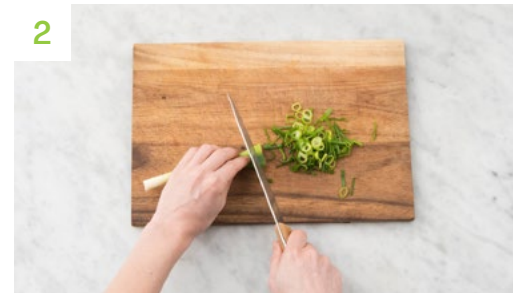
Die Hälfte der „Hello Dukkah“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



## 4 Linsen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen.

**Linsen** hinzugeben und 3 Min. anbraten. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und restlichem „Hello Dukkah“ würzen.



## 2 Kleine Vorbereitung

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

**Linsen** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Apfel** halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.



## 5 Salat zubereiten

In einer großen Schüssel restlichen **Honig**, **körnigen Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Linsen** und **Rucola** unter das **Dressing** heben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Camembert zubereiten

**Camembert** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Die Hälfte des **Honigs** auf den **Camembert** geben. Es macht nichts, wenn der **Honig** etwas fest geworden ist, beim Backen zerläuft er noch weiter.

**Apfelspalten** daneben anrichten und zusammen ca. 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.



## 6 Anrichten

**Linsensalat** auf Teller verteilen. **Süßkartoffelwürfel** auf die **Linsen** geben 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>

