

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 953 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\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*, Balsamico-Essig\*, Salz\*

## Kochutensilien

2 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Camembert 7)	2 x 125 g	4 x 125 g
Süsskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Pekannuskerne 2) 26)	1 x 10 g	1 x 15 g
Blütenhonig	1 x 20 g	2 x 20 g
körniger Senf 9)	1 x 17 g	2 x 17 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9)	1 x 2 g	1 x 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	605 kJ/ 145 kcal	3989 kJ/ 953 kcal
Fett	8.1 g	53.7 g
- davon ges. Fettsäuren	3.2 g	21 g
Kohlenhydrate	11.3 g	74.8 g
- davon Zucker	4.6 g	30 g
Eiweiss	5.9 g	38.9 g
Salz	0.61 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!)

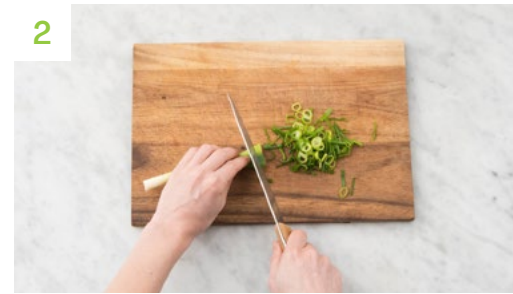


## 1 Süsskartoffelwürfel backen

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

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

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



## 2 Kleine Vorbereitung

Weissen 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.



## 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.



## 4 Linsen anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 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.



## 5 Salat zubereiten

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

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



## 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.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Honey-baked camembert with pecans on lentil-and-rocket salad with apple slices

Vegetarian 30–40 minutes • 953 kcal • Cook on day 3

7



Camembert



Sweet potato



Brown lentils



Apple



Rocket



Spring onion



Pecans



Floral honey



Wholegrain mustard



“Hello Dukkah” spice mix



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

# Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, pepper\*, oil\*, balsamic vinegar\*, salt\*

## Cooking utensils

2 baking trays with baking paper, 1 large bowl, 1 large frying pan and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Camembert <b>7)</b>	2 x	125 g	4 x	125 g
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	600 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Pecans <b>2) 26)</b>	1 x	10 g	1 x	15 g
Floral honey	1 x	20 g	2 x	20 g
Wholegrain mustard <b>9)</b>	1 x	17 g	2 x	17 g
"Hello Dukkah" spice mix <b>3) 9)</b>	1 x	2 g	1 x	4 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 660 g)
Calories	605 kJ/145 kcal	3989 kJ/953 kcal
Fat	8.1 g	53.7 g
- of which saturated fats	3.2 g	21 g
Carbohydrate	11.3 g	74.8 g
- of which sugar	4.6 g	30 g
Protein	5.9 g	38.9 g
Salt	0.61 g	3.99 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **2)** Nuts **3)** Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **26)** Pecans

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Bake the sweet potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the sweet potatoes, cut them into 1 cm cubes and spread them on a baking tray lined with baking paper.

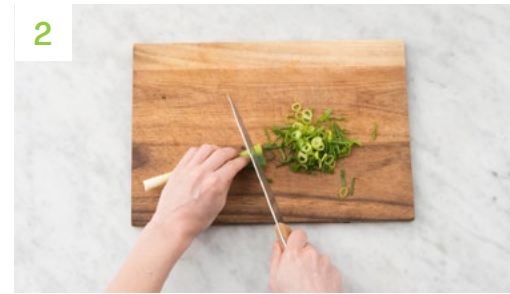
Sprinkle with half of the "Hello Dukkah" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*, mix carefully, then bake in the oven for about 20 min. until the sweet potato cubes are soft.



## Sauté the lentils

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté the white spring onion rings for about 3 min.

Add the lentils and sauté for 3 min. Season with salt\*, pepper\* and the remaining "Hello Dukkah".



## Get prepped

Cut the white and green parts of the spring onions separately into thin rings.

Rinse the lentils in a sieve with cold water until the water runs clear.

Halve and core the apple and cut it into thin slices.



## Make the salad

In a large bowl, mix the remaining honey, the wholegrain mustard, 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\*, 3 tbsp. [6 tbsp.] water\* and 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\* to make a dressing.

Mix the lentils and rocket into the dressing and season with salt\* and pepper\*.



## Prepare the camembert

Spread the camembert on a second baking tray lined with baking paper.

Add half of the honey to the camembert. It doesn't matter if the honey has hardened a little as it will melt again while baking.

Arrange the apple slices alongside and bake for 5-8 min. until the cheese is soft enough inside.

For the last 3 min. of the cooking time, add the pecans and gently roast them.



## Serve

Apportion the lentils onto plates. Add the sweet potato cubes to the lentils, then top with caramelised camembert and apple slices.

Sprinkle with green spring onion rings and pecans and enjoy.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Camembert rôti au miel avec noix de pécan sur salade de roquette aux lentilles avec tranches de pommes

Végétarien 30 – 40 minutes • 953 kcal • Cuisiner au 3e jour



Camembert



Patate douce



Lentilles brunes



Pomme



Roquette



Oignons de printemps



Noix de pécan



Miel de fleurs



Moutarde à l'ancienne



Mélange d'épices  
« Hello Dukkah »



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

# C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, poivre\*, huile\*, vinaigre balsamique\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

2 plaques de four avec du papier sulfurisé, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Camembert <b>7)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Noix de pécan <b>2) 26)</b>	1 x 10 g	1 x 15 g
Miel	1 x 20 g	2 x 20 g
Moutarde à l'ancienne <b>9)</b>	1 x 17 g	2 x 17 g
Mélange d'épices « Hello Dukkah » <b>3) 9)</b>	1 x 2 g	1 x 4 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 660 g)
Valeur calorique	605 kJ/ 145 kcal	3989 kJ/ 953 kcal
Lipides	8,1 g	53,7 g
- dont acides gras saturés	3,2 g	21 g
Glucides	11,3 g	74,8 g
- dont sucre	4,6 g	30 g
Protéines	5,9 g	38,9 g
Sel	0,61 g	3,99 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 2) fruits à coque 3) Graines de sésame

**7)** lait (comportant du lactose) **9)** moutarde **26)** noix de pécan

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

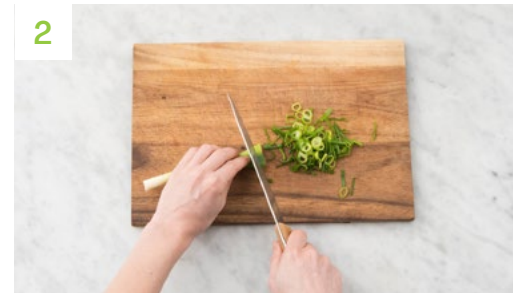


## 1 Faire cuire les dés de patate douce

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Éplucher la patate douce, puis la couper en dés de 1 cm et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Y saupoudrer la moitié du mélange « Hello Dukkah », 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*, mélanger délicatement et cuire au four pendant environ 20 min jusqu'à ce que les dés de patate douce soient tendres.



## 2 Petite préparation

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Rincer les lentilles à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Couper la pomme en deux, l'épépiner et la couper en fines tranches.



## 3 Préparer le camembert

Répartir le camembert sur une deuxième plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Verser la moitié du miel sur le camembert.

Ce n'est pas grave si le miel est devenu un peu ferme, il redeviendra liquide durant la cuisson.

Déposer les quartiers de pomme à côté et faire cuire ensemble au four pendant env. 5 à 8 min, jusqu'à ce que le fromage soit suffisamment fondu à cœur.

Au cours des 3 dernières min de cuisson, ajouter les noix de pécan et les faire légèrement dorer.



## 4 Faire cuire les lentilles

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et y faire revenir la partie blanche des oignons de printemps pendant env. 3 min.

Ajouter les lentilles et faire revenir pendant 3 min.

Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et le reste du mélange « Hello Dukkah ».



## 5 Préparer la salade

Dans un saladier, mélanger le reste du miel, la moutarde à l'ancienne, 2 cs [4 cs] d'huile\*, 3 cs [6 cs] d'eau\* et 1 cc [2 cc] de vinaigre\* afin d'obtenir une vinaigrette.

Mélanger les lentilles et la roquette à la vinaigrette et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 6 Dresser

Répartir la salade de lentilles dans les assiettes. Placer les cubes de patate douce sur les lentilles et répartir le camembert caramélisé ainsi que les quartiers de pomme sur le dessus.

Garnir avec des rondelles vertes d'oignons de printemps et des noix de pécan et déguster.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

