

# Fenchel-Brot-Salat mit Schmelz-Camembert

buntem Gemüse, dazu cremig-süßes Senfdressing

10 Min. Vorbereitung Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 828 kcal • Tag 3 kochen

27



Fenchelknolle



Rüebli



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Camembert



Salatherz (Romana)



süßer Senf



Naturjoghurt aus Saland



Mini-Fladenbrot



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Honig\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

2 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fenchelknolle	1 x 300 g	2 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Camembert <b>7)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
süsser Senf <b>9)</b>	0.5 x 15 ml**	1 x 15 ml
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	1 x 150 g	2 x 150 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. 590 g)
Brennwert	587 kJ/ 140 kcal	3465 kJ/ 828 kcal
Fett	8.6 g	50.8 g
– davon ges. Fettsäuren	3.6 g	21.1 g
Kohlenhydrate	9.4 g	55.5 g
– davon Zucker	4.6 g	26.9 g
Eiweiss	6.6 g	39 g
Salz	0.64 g	3.79 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:** **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen

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



## 1 Gemüse schneiden

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

**Fenchel** vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

**Rüebli** schälen, längs vierteln und in 5 cm lange, gleichmässig dicke Stücke schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in dünne Spalten schneiden.



## 2 Gemüse backen

**Fenchel**, **Rüebli** und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Im Ofen ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 3 Für die Brotwürfel

**Ciabattabrötli** in 2 cm grosse Würfel schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen und zu den **Brotwürfeln** pressen.

**Brotwürfel** mit „Hello Buon Appetito“ und 2 EL [4 EL] **Öl\*** vermengen. Dann auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech geben.

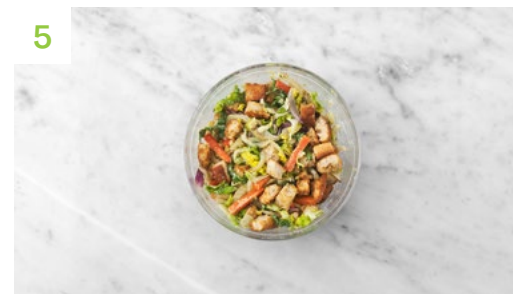
**Camemberts** daneben legen und die letzten 10 Min. über das **Gemüsebackblech** in den Ofen schieben.



## 4 Für das Dressing

Die grosse Schüssel aus Schritt 3 auswaschen, **Joghurt**, die Hälfte [alles] vom **süssen Senf** und 0.5 TL [1 TL] **Honig\*** darin verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Romanasalat** in 1 cm Streifen schneiden und zu dem **Dressing** in die Schüssel geben.



## 5 Salat fertigstellen

Nach der Backzeit **Gemüse** und **Brotwürfel** in der grossen Schüssel mit **Tomaten** und **Rucola** gut vermengen.



## 6 Anrichten

**Brotsalat** auf Teller verteilen. **Camemberts** darauf legen und halbieren, sodass das Innere etwas herausläuft.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Fennel and bread salad with melted camembert and colourful vegetables, served with creamy sweet mustard dressing

10 min. preparation • Vegetarian • 30–40 minutes • 828 kcal • Cook on day 3

27



Fennel bulb



Carrots



Red onion



Garlic clove



“Hello Buon Appetito” spice mix



Camembert



Romaine lettuce heart



Sweet mustard



Plain yoghurt from Saland



Mini flatbread



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, honey\*, salt\*, oil\*

## Cooking utensils

2 baking trays with baking paper, 1 garlic press and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fennel bulb	1 x	300 g	2 x	300 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Camembert <b>7)</b>	2 x	125 g	4 x	125 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Sweet mustard <b>9)</b>	0.5 x	15 ml**	1 x	15 ml
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Mini flatbread <b>3) 15)</b>	1 x	150 g	2 x	150 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. 590 g)
Calories	587 kJ/140 kcal	3465 kJ/828 kcal
Fat	8.6 g	50.8 g
- of which saturated fats	3.6 g	21.1 g
Carbohydrate	9.4 g	55.5 g
- of which sugar	4.6 g	26.9 g
Protein	6.6 g	39 g
Salt	0.64 g	3.79 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:** **3)** Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **15)** Wheat

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



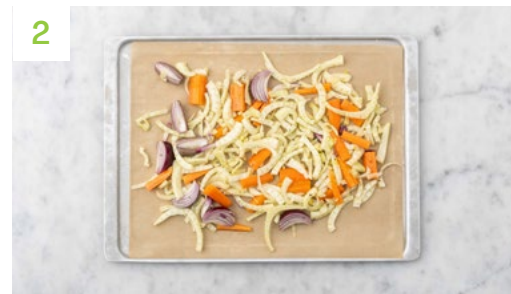
## 1 Chop the vegetables

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

Cut the fennel in half, remove the stalk and cut the fennel into thin strips.

Peel the carrots, quarter them lengthwise, then cut them into 5 cm long, equally thick pieces.

Halve and peel the onion, then cut it into thin wedges.



## 2 Bake the vegetables

Spread the fennel, carrots and onions on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*. Bake for about 25 min. until the vegetables are soft.



## 3 For the bread cubes

Cut the ciabatta into 2 cm cubes and put them into a large bowl.

Peel the garlic and press it onto the bread cubes.

Mix the bread cubes with the "Hello Buon Appetito" and 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\*. Then place on a second baking tray lined with baking paper.

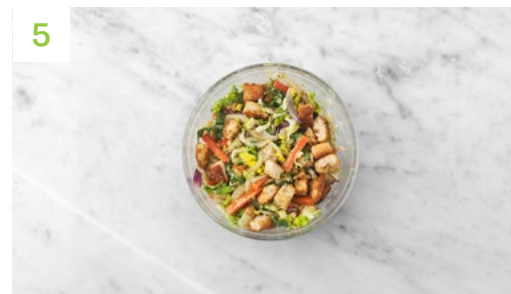
Put the camemberts alongside and bake on the shelf above the vegetable tray for the last 10 min.



## 4 For the dressing

Wipe out the large bowl from step 3, then stir together the yoghurt, half [all] of the sweet mustard and 0.5 tsp. [1 tsp.] honey\*, and season with salt\* and pepper\*.

Cut the lettuce into 1 cm strips and add to the dressing in the bowl.



## 5 Finish the salad

Once baked, add the vegetables and bread cubes to the tomatoes and lettuce in the large bowl and mix well.



## 6 Serve

Apportion the bread salad onto plates. Place the camemberts on top and cut them in half so that some of the inside oozes out.

## 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/)





# Salade de pain au fenouil avec du camembert fondu des légumes colorés et une sauce crémeuse à la moutarde

Préparation en 10 min | Végétarien | 30 – 40 minutes • 828 kcal • Cuisiner au 3e jour

27



Fenouil



Carottes



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Camembert



Laitue romaine



Moutarde douce



Yogourt nature de Saland



Petit pain pla



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, miel\*, sel\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

2 plaques de four recouvertes de papier sulfurisé,  
1 presse-ail et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fenouil	1 x 300 g	2 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Camembert <b>7)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Moutarde douce <b>9)</b>	0,5 x 15 ml**	1 x 15 ml
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Petit pain plat <b>3) 15)</b>	1 x 150 g	2 x 150 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. 590 g)
Valeur calorique	587 kJ/ 140 kcal	3465 kJ/ 828 kcal
Lipides	8,6 g	50,8 g
- dont acides gras saturés	3,6 g	21,1 g
Glucides	9,4 g	55,5 g
- dont sucre	4,6 g	26,9 g
Protéines	6,6 g	39 g
Sel	0,64 g	3,79 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 :** **3)** graines de sésame **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde **15)** blé

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



### 1 Couper les légumes

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

Couper le fenouil en quatre, retirer la partie centrale et trancher en fines lamelles.

Peler les carottes, les couper en quatre dans le sens de la longueur et les couper en morceaux de 5 cm de long et d'épaisseur régulière.

Couper l'oignon en deux, le peler et le couper en tranches.



### 2 Cuire les légumes

Répartir le fenouil, les carottes et l'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile\*, saler\* et poivrer\*. Cuire au four env. 25 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



### 3 Pour les dés de pain

Couper le pain en dés de 2 cm et mettre dans un saladier.

Peler l'ail et le presser sur le pain.

Mélanger les cubes de pain avec du mélange « Hello Buon Appetito » et 2 cs [4 cs] d'huile\*. Puis, sur une deuxième plaque de cuisson avec du papier de cuisson, placer les camemberts à côté et 10 minutes avant la fin de la cuisson, les enfourner au-dessus de la plaque contenant les légumes.



### 4 Préparer la sauce

Essuyer le saladier de l'étape 3, y mélanger le yogourt, la moitié [la totalité] de la moutarde douce et 0.5 cc [1 cc] de miel\* et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Couper la laitue romaine en fines lanières de 1 cm et la mettre également dans le saladier.



### 5 Préparer la salade

Une fois le temps de cuisson écoulé, bien mélanger les légumes et les dés de pain dans le saladier avec les tomates et la roquette.



### 6 Dresser

Répartir la salade au pain sur des assiettes. Recouvrir des camemberts et les couper en deux de manière à ce que l'intérieur s'écoule un peu.

## 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/)

