

Camembert-Sandwich mit Feigen-Zwiebel-Relish und Salat mit Apfel und Pekannüssen

28

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 3.496 kj/836 kcal • Tag 3 kochen



Camembert



Steinofenbaguette



rote Zwiebel



Feigenrelish



körniger Senf



Naturjoghurt



Salatmix



Apfel



Pekannusskerne



süßer Senf



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Weissweinessig*, Honig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Camembert 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Steinofenbaguette 15)	1 x 250 g	2 x 250 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Feigenrelish	1 x 50 g	2 x 50 g
körniger Senf 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 150 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Pekannüsse 26)	1 x 15 g	2 x 15 g
süsser Senf	2 x 15 ml	4 x 15 ml
Honig*, Öl*, Olivenöl*, Weissweinessig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	754 kJ/180 kcal	3496 kJ/836 kcal
Fett	7.33 g	33.96 g
- davon ges. Fettsäuren	2.61 g	12.11 g
Kohlenhydrate	21.86 g	101.33 g
- davon Zucker	8.75 g	40.55 g
Eiweiss	6.03 g	27.93 g
Salz	0.696 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 26) Pecannüsse.

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



Für das Zwiebel-Feigen-Relish

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

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.

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

Zwiebelringe untermischen.



Baguette backen

Baguette quer halbieren, dann waagrecht aufschneiden.

Die oberen Hälften mit 1 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** halbieren, Kerngehäuse entfernen.

Apfel in feine Scheiben schneiden und mit dem **Salatmix** in eine grosse Schüssel geben.

In der kleinen Schüssel aus Schritt 1 **Sahnejoghurt** mit restlichem **süssen Senf**, 1 TL [2 TL] **Honig***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und 1 TL [2 TL] **Weissweinessig*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2 EL [4 EL] von dem **Joghurt-Dip** unter den **Salat** mischen.



Pekannüsse rösten

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

Pekannüsse daneben geben und ebenfalls 4 – 5 Min. mit rösten.



Anrichten

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

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

Mit dem restlichen **Joghurt-Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Camembert sandwich with fig and onion relish and salad with apple and pecans

Vegetarian **Not much preparation** 30-40 minutes • 3.496 kj/836 kcal • Cook on day 3



Camembert



Stone-baked baguette



Red onion



Fig relish



Wholegrain mustard



Plain yoghurt



Mixed salad



Apple



Pecans



Sweet mustard



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, olive oil*, white wine vinegar*, honey*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Camembert 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Stone-baked baguette 15)	1 x 250 g	2 x 250 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Fig relish	1 x 50 g	2 x 50 g
Wholegrain mustard 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 150 g
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
Pecans 26)	1 x 15 g	2 x 15 g
Sweet mustard	2 x 15 ml	4 x 15 ml
Honey*, oil*, olive oil*, white wine vinegar*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	754 kJ/180 kcal	3.496 kJ/836 kcal
Fat	7.33 g	33.96 g
- incl. saturated fats	2.61 g	12.11 g
Carbohydrate	21.86 g	101.33 g
- incl. sugar	8.75 g	40.55 g
Protein	6.03 g	27.93 g
Salt	0.696 g	3.225 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: **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **15)** Wheat **26)** Pecans.

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



For the onion and fig relish

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

Peel and halve the onion and cut it into narrow half-rings.

In a small bowl, mix the wholegrain mustard and fig relish together.

Mix in the onion rings.



Bake the baguette

Halve baguette crossways, then slice it horizontally.

Drizzle the top halves with 1 tbsp [2 tbsp] oil*, add with onion mixture and place on a baking tray lined with baking paper.

Bake in the oven for approx. 12-14 min.



Slice the Camembert

Brush the bottom baguette halves with half of the sweet mustard.

Slice the Camembert and lay the slices on the bottom halves.



For the salad

In the meantime, cut apple in half and remove core.

Finely slice the apple and place pieces in large bowl with the mixed salad.

In the small bowl from step 1, mix cream yoghurt with remaining sweet mustard, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil, and 1 tsp. [2 tsp.] white wine vinegar*. Season with salt* and pepper*.

Mix 2 tbsp. [4 tbsp.] of the yoghurt dip into the salad.



Roast pecans

Place the cheese baguette halves on the baking tray in the oven for the last 4-5 min. of the baking time.

Add the pecans and roast them for 4-5 min.



Serve

Remove the tray from the oven, roughly chop pecans as desired and mix into salad.

Put baguette halves together and apportion on plates with salad.

Enjoy with the remaining yoghurt dip.

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!



Sandwich au camembert avec relish de figues et d'oignons accompagne d'une salade à la pomme et aux noix de pécan

28

Végétarien Préparation rapide 30 - 40 minutes - 3.496 kj/836 kcal • Consommer dans les 3 jours



Camembert



Baguette de pain
cuit au four en pierre



Oignon rouge



Relish aux figues



Moutarde à l'ancienne



Yogourt nature



Mélange de salade verte



Pomme



Noix de pécan



Moutarde douce



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, miel*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Camembert 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Baguette cuite sur pierre 15)	1 x 250 g	2 x 250 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Figues en condiment	1 x 50 g	2 x 50 g
Moutarde à l'ancienne 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Noix de Pékan 26)	1 x 15 g	2 x 15 g
Moutarde douce	2 x 15 ml	4 x 15 ml
Miel*, huile*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	754 kJ/180 kcal	3.496 kJ/836 kcal
Lipides	7.33 g	33.96 g
- dont acides gras saturés	2.61 g	12.11 g
Glucides	21.86 g	101.33 g
- dont sucre	8.75 g	40.55 g
Protéines	6.03 g	27.93 g
Sel	0.696 g	3.225 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 : 7) lait (comprenant du lactose) 9) moutarde **15)** blé **26)** noix de pécan.

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



Pour le relish d'oignons et de figues

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en fines tranches.

Dans un bol, mélanger la moutarde à l'ancienne et le relish aux figues.

Incorporer les rondelles d'oignon.



Pour la salade

Entre-temps, couper la pomme en deux, retirer le trognon.

Couper la pomme en fines tranches et mettre dans un saladier avec la salade verte.

Dans le bol de l'étape 1, mélanger le yogourt à la crème avec le reste de moutarde douce, 1 cc [2 cc] de miel*, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive et 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Mélanger 2 cs [4 cs] de la sauce au yogourt à la salade.



Cuire la baguette

Couper la baguette en deux dans la longueur, puis l'ouvrir.

Arroser les moitiés supérieures d'1 cs [2 cs] d'huile*, les recouvrir du mélange d'oignons et les placer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner 12 à 14 min. environ.



Faire griller les noix de pécan

Placer les moitiés de baguette au fromage sur la plaque du four pendant les 4 à 5 dernières minutes du temps de cuisson.

Ajouter les noix de pécan et les faire griller également pendant 4 à 5 minutes.



Couper le camembert

Tartiner les moitiés inférieures de baguette avec la moitié de la moutarde douce.

Couper le camembert en tranches et en garnir les moitiés inférieures.



Dresser

Retirer la plaque du four, hacher grossièrement les noix de pécan à volonté et les mélanger à la salade.

Assembler les moitiés de baguette et les dresser sur des assiettes avec la salade.

Déguster avec le reste de dip au yogourt.

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 !

