












Fenchel-Brot-Salat mit Schmelz-Camembert

buntem Gemüse, dazu cremiges Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch Viel Gemüse **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 3.397 kj/812 kcal • Tag 3 kochen



-  Fenchelknolle
-  Rüebli
-  rote Zwiebel
-  Ciabatta-Brötli
-  Knoblauchzehe
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
-  Camembert
-  Tomaten
-  Rucola
-  süsser Senf
-  Joghurt



Natürlicher Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben
 Öl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Fenchelknolle	1 x	300 g	2 x	300 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Ciabatta-Brötli 15) 18)	2 x	75 g	4 x	75 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ Camembert 7)	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomaten	2 x	125 g	4 x	125 g
Rucola	1 x	100 g	2 x	100 g
süsser Senf 9)	1 x	50 g	1 x	100 g
Joghurt 7)	0.50 x	15 ml**	1 x	15 ml
Öl*, Honig*	1 x	100 g	1 x	200 g
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	532 kJ/127 kcal	3397 kJ/812 kcal
Fett	7.36 g	47.03 g
- davon ges. Fettsäuren	3.32 g	21.21 g
Kohlenhydrate	9.13 g	58.29 g
- davon Zucker	3.40 g	21.70 g
Eiweiss	5.92 g	37.80 g
Salz	0.551 g	3.518 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 **18)** Roggen.

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



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.



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.



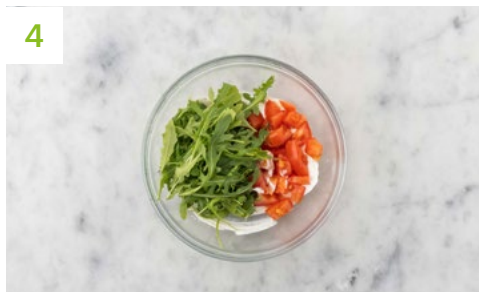
Für die Brotwürfel

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.



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.

Tomate in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Harte Stiele vom **Rucola** entfernen.

Tomaten und **Rucola** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben.



Salat fertigstellen

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



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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Fennel and bread salad with melted Camembert and colourful vegetables, served with creamy honey and mustard dressing

23

Vegetarian Lots of vegetables **Little preparation** 30-40 minutes • 3.397 kj/812 kcal • Cook on day 3



Fennel bulb



Carrot



Red onion



Ciabatta



Garlic clove



“Hello Buon Appetito” spice mix



Camembert



Tomatoes



Rocket



Sweet mustard



Yoghurt



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

Good to have at hand

Oil*, honey*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

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	2 x 100 g	4 x 100 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Ciabatta bread 15 18	2 x 75 g	4 x 75 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x 2 g	1 x 4 g
Camembert 7	2 x 125 g	4 x 125 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Sweet mustard 9	0.50 x 15 ml**	1 x 15 ml
Yoghurt 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Oil*, honey*	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	532 kJ/127 kcal	3.397 kJ/812 kcal
Fat	7.36 g	47.03 g
- incl. saturated fats	3.32 g	21.21 g
Carbohydrate	9.13 g	58.29 g
- incl. sugar	3.40 g	21.70 g
Protein	5.92 g	37.80 g
Salt	0.551 g	3.518 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 **18** Rye.

(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 fennel in quarters, remove stalk, and cut fennel into thin strips.

Peel carrots, quarter them lengthwise, then cut them into 5 cm long pieces of even thickness.

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



2 Roast the vegetables

Spread fennel, carrot and onion on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake in the oven for approx. 25 min. until the vegetables are soft.



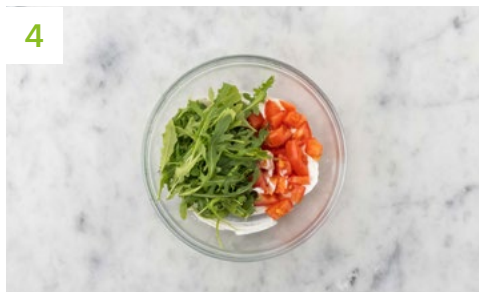
3 For the bread cubes

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 bread cubes with "Hello Buon Appetito" and 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*.

Then put them on a second baking tray lined with baking paper, lay the Camemberts next to them, and slide the tray into the oven above the vegetable baking tray for the last 10 min.



4 For the dressing

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

Cut tomato into 2 cm cubes.

Remove hard stems from the rocket.

Add tomatoes and rocket to the dressing in the bowl.



5 Finish the salad

After the baking time, add vegetables and bread cubes to tomatoes and rocket in the large bowl and mix well.



6 Serve

Apportion bread salad onto plates.

Lay Camemberts on top and cut them in half, letting the inside ooze out a little.

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!



Salade au pain et au fenouil avec du camembert fonduet des légumes colorés, accompagnée d'une vinaigrette crémeuse au miel et à la moutarde

Végétarien Beaucoup de légumes Peu de préparation 30 – 40 minutes • 3.397 kJ/812 kcal • Consommer dans les 3 jours



Fenouil



Carotte



Oignon rouge



Ciabatta



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Camembert



Tomates



Roquette



Moutarde douce



Yogourt



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, miel*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fenouil	1 x 300 g	2 x 300 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Ciabatta 15 18)	2 x 75 g	4 x 75 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 7)	2 x 125 g	4 x 125 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Moutarde douce 9)	0.50 x 15 ml**	1 x 15 ml
Yogourt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Huile*, miel*	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	532 kJ/127 kcal	3.397 kJ/812 kcal
Lipides	7.36 g	47.03 g
- dont acides gras saturés	3.32 g	21.21 g
Glucides	9.13 g	58.29 g
- dont sucre	3.40 g	21.70 g
Protéines	5.92 g	37.80 g
Sel	0.551 g	3.518 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 (y compris le lactose) **9**) moutarde **15**) blé **18**) seigle.

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



Couper les légumes

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

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.



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.



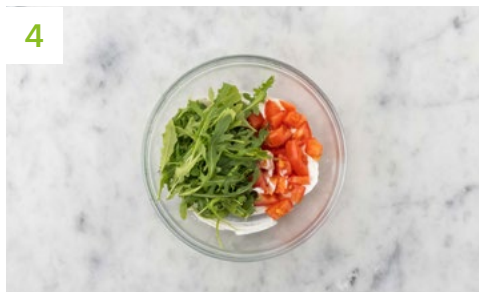
Pour les dés de pain

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

Peler l'ail et le presser sur le pain.

Mélanger les dés de pain avec « Hello Buon Appetito » et 2 cs [4 cs] d'huile*.

Les déposer ensuite sur une deuxième plaque de four recouverte de papier sulfurisé, placer les camemberts à côté et enfourner pour les 10 dernières minutes au-dessus de la plaque des légumes.



Préparer la vinaigrette

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

Couper les tomates en dés de 2 cm.

Retirer les tiges dures de la roquette.

Ajouter les tomates et la roquette à la vinaigrette dans le saladier.



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.



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 !

