

Fenchel-Brot-Salat mit Schmelz-Camembert

buntem Gemüse, dazu cremiges Honig-Senf-Dressing

28

Vegetarisch | Viel Gemüse | **Wenig Vorbereitung** | 30 – 40 Minuten • 3336 kJ/797 kcal • Tag 2 kochen



Fenchelknolle



Rüebli



rote Zwiebel



Ciabatta-Brötli



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Camembert



Rucola



süsser Senf



Joghurt



- 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 |
| Rucola | 2 x | 125 g | 4 x | 125 g |
| süsser Senf 9 | 1 x | 50 g | 1 x | 100 g |
| Joghurt 7 | 0.5 x | 15 m **l | 1 x | 15 ml |
| Öl*, Honig* | 1 x | 75 g | 2 x | 75 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 | 579 kj/138 kcal | 3336 kj/797 kcal |
| Fett | 8.09 g | 46.60 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3.63 g | 20.89 g |
| Kohlenhydrate | 9.72 g | 56.03 g |
| - davon Zucker | 3.38 g | 19.48 g |
| Eiweiss | 6.43 g | 37.05 g |
| Salz | 0.607 g | 3.496 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 auswischen, **Joghurt**, die Hälfte [alles] vom süssen **Senf** und 0.5 TL [1 TL] **Honig*** darin verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Harte Stiele vom **Rucola** entfernen.

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!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



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

28

Vegetarian | Lots of vegetables | **Little preparation** | 30-40 minutes • 3.336 kj/797 kcal • Cook on day 2



Fennel bulb



Carrot



Red onion



Ciabatta



Garlic clove



“Hello Buon Appetito” spice mix



Camembert



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 sheets 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 |
| Rocket | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Sweet mustard 9) | 0.5 x 15 ml ** | 1 x 15 ml |
| Yoghurt 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 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 | 579 kJ/138 kcal | 3.336 kJ/797 kcal |
| Fat | 8.09 g | 46.60 g |
| - incl. saturated fats | 3.63 g | 20.89 g |
| Carbohydrate | 9.72 g | 56.03 g |
| - incl. sugar | 3.38 g | 19.48 g |
| Protein | 6.43 g | 37.05 g |
| Salt | 0.607 g | 3.496 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, equally thick pieces.

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 the yoghurt, half [all] of the sweet mustard, and 0.5 tsp. [1 tsp.] **honey***, and season with **salt*** and **pepper***.

Remove hard stems from the rocket.

Add 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!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



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

28

Végétarien Beaucoup de légumes Préparation rapide 30 – 40 min • 3.336 kj/797 kcal • Cuisiner au 2e jour



Fenouil



Carotte



Oignon rouge



Ciabatta



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Camembert



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 |
| Roquette | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Moutarde douce (9) | 0.5 x 15 ml | 1 x 15 ml |
| Yogourt (7) | 1 x 75 g | 2 x 75 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 | 579 kJ/138 kcal | 3.336 kJ/797 kcal |
| Lipides | 8.09 g | 46.60 g |
| - dont acides gras saturés | 3.63 g | 20.89 g |
| Glucides | 9.72 g | 56.03 g |
| - dont sucre | 3.38 g | 19.48 g |
| Protéines | 6.43 g | 37.05 g |
| Sel | 0.607 g | 3.496 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 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***.

Retirer les tiges dures de la roquette.

Ajouter la **roquette** à la **sauce** 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 !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

