



GEBACKENER CAMEMBERT MIT HONIG

Apfelscheiben, gerösteter Süsskartoffel und Linsen



HELLO CAMEMBERT

Camembert ist wohl der bekannteste unter den französischen Käsesorten, der in kulinarischer Hinsicht an Vielfalt nicht zu schlagen ist.



Süßkartoffel



Pekannusskerne



Apfel



Dukkah-Gewürzmischung



Camembert



körniger Senf



braune Linsen



Rucola



Frühlingszwiebel



Honig

6 30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

* Stufe 2

V Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du ausserdem **Backbleche, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 Sieb, und Backpapier.**



1 SÜSSKARTOFFELWÜRFEL BACKEN

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

Süßkartoffel schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Hälfte der **Dukkah-Gewürzmischung**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



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 restlicher **Gewürzmischung** würzen.



2 KLEINE VORBEREITUNG

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Linsen in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Apfel entkernen und in feine Scheiben schneiden.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer grossen Schüssel restlichen **Honig**, **körnigen Senf**, 2 EL [4 EL] **Öl***, 3 EL [6 EL] **Wasser*** und 12 ml [24 ml] **Rotweinessig*** zu einem **Dressing** verrühren. **Linsen** und **Rucola** unter das **Dressing** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 CAMEMBERT ZUBEREITEN

Camembert auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Hälfte des **Honigs** über dem **Camembert** verteilen, **Apfelspalten** daneben anrichten und zusammen ca. 10 – 13 Min. im Ofen garen, bis der **Käse** goldbraun und der **Apfel** weich ist. In den letzten 3 Min. der Garzeit die **Pekannüsse** dazugeben und leicht rösten.



6 ANRICHTEN

Linsensalat auf Teller verteilen. **Süßkartoffelwürfel** auf die **Linsen** verteilen und karamellisierten **Camembert** und **Apfelspalten** darüber anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Pekannüssen** toppen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süßkartoffel	1 x	300 g	1 x	675 g
Pekannüsse 7)	1 x	10 g	1 x	15 g
Apfel	1 x	180 g	2 x	180 g
Dukkah-Gewürzmischung	1 x	2 g	1 x	4 g
Camembert 5)	2 x	125 g	4 x	125 g
körniger Senf 4)	1 x	17 g	1 x	40 g
braune Linsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Honig	1 x	20 g	2 x	20 g
Öl* für Schritt 1 und 4		1 EL		2 EL
Öl* für Schritt 5		2 EL		4 EL
Wasser* für Schritt 5		3 EL		6 EL
Rotweinessig* 1) 11) für Schritt 5		12 ml		24 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	549 kJ/131 kcal	3.525 kJ/843 kcal
Fett	6.79 g	43.56 g
– davon ges. Fettsäuren	3.13 g	20.09 g
Kohlenhydrate	10.80 g	69.34 g
– davon Zucker	3.90 g	25.06 g
Eiweiss	5.84 g	37.49 g
Salz	0.60 g	3.90 g

ALLERGENE

1) Glutenthaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 7) Schalenfrüchte
 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

En Guete!



CAMEMBERT AU FOUR AU MIEL,

avec des tranches de pomme, de la patate douce grillée et des lentilles



HELLO CAMEMBERT

Bien que le nombre de fromages en France soit impressionnant, le camembert est probablement le plus connu d'entre eux.



Patate douce



Noix de Pékan



Pomme



Mélange d'épices Dukkah



Camembert



Moutarde à l'ancienne



Lentilles brunes



Roquette



Oignon de printemps



Miel

6 30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

* Niveau 2

V Veggie

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également 1 plaque de four, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 passoire et du papier sulfurisé.



1 CUIRE LA PATATE DOUCE

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

Éplucher la **patate douce** et la couper en dés de 1 cm. Placer les dés de **patate douce** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Recouvrir du **mélange d'épices Dukkah**, d'1 cs [2 cs] d'**huile***, de **sel*** et de **poivre***, mélanger délicatement et enfourner env. 20 min. jusqu'à ce que les dés de **patate douce** soient tendres.



2 PRÉPARATIFS

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

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

Épépiner la **pomme** et couper en fines tranches.



3 PRÉPARER LE CAMEMBERT

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

Répartir la moitié du miel sur le **camembert**, disposer des tranches de **pomme** à côté et faire cuire le tout au four env. 10 à 13 min. jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et les tranches de **pomme** tendres. Lors des 3 dernières min. de cuisson, ajouter les **noix de pécan** et faire griller légèrement.



4 FAIRE CUIRE LES LENTILLES

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et faire revenir les rondelles d'**oignon de printemps** blanches env. 3 min. Ajouter les **lentilles** et faire revenir 3 min. Assaisonner avec du **sel***, du **poivre*** et le reste du **mélange d'épices**.



5 PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand **saladier**, faire une **vinaigrette** avec le reste du **miel**, la **moutarde à l'ancienne**, 2 cs [4 cs] d'**huile***, 3 cs [6 cs] d'**eau*** et 12 ml [24 ml] de **vinaigre de vin rouge***.

Ajouter les **lentilles** et la **roquette** à la **vinaigrette**, **saler*** et **poivrer***.



6 DRESSER

Répartir la **salade de lentilles** dans les assiettes. Répartir les dés de **patate douce** sur les **lentilles** et garnir du **camembert** et des **pommes caramélisées**. Recouvrir avec les rondelles vertes d'**oignon de printemps** et des **noix de Pécan** et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	300 g	1 x	675 g
Noix de Pécan 7)	1 x	10 g	1 x	15 g
Pomme	1 x	180 g	2 x	180 g
Mélange d'épices Dukkah	1 x	2 g	1 x	4 g
Camembert 5)	2 x	125 g	4 x	125 g
Moutarde à l'ancienne 4)	1 x	17 g	1 x	40 g
Lentilles brunes	1 x	380 g	2 x	380 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Miel	1 x	20 g	2 x	20 g
Huile* pour les étapes 1 et 4		1 cs		2 cs
Huile* pour l'étape 5		2 cs		4 cs
Eau* pour l'étape 5		3 cs		6 cs
Vinaigre de vin rouge*1)		12 ml		24 ml
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

📦 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	549 kJ/131 kcal	3 525 kJ/843 kcal
Graisse	6.79 g	43.56 g
- dont acides gras saturés	3.13 g	20.09 g
Glucides	10.80 g	69.34 g
- dont sucre	3.90 g	25.06 g
Protéines	5.84 g	37.49 g
Sel	0.60 g	3.90 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait 7) fruits à coque 11) dioxyde de soufre et sulfites

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