

# Honig-gebackener Camembert mit Pekannüssen auf Linsen-Rucola-Salat mit Apfelscheiben

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.605 kj/862 kcal • Tag 3 kochen

8



Süßkartoffeln



Pekannusskerne



Apfel



Gewürzmischung  
"Hello Dukkah"



Camembert



Senf, körnig



braune Linsen



Rucola



Frühlingszwiebel



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

**Gut, im Haus zu haben**

Honig\*, Weissweinessig\*, Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

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

## Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 1 grosse Brat, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Pekanuskerne <b>7)</b>	1 x 10 g	1 x 15 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Gewürzmischung "Hello Dukkah" <b>4) 8)</b>	1 x 2 g	1 x 4 g
Camembert <b>5)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Senf, körnig <b>4)</b>	1 x 17 g	2 x 17 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Wasser*, Honig*, Weissweinessig*, Öl* 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	548 kJ/131 kcal	3.605 kJ/862 kcal
Fett	6.65 g	43.77 g
- davon ges. Fettsäuren	3.06 g	20.11 g
Kohlenhydrate	11.12 g	73.17 g
- davon Zucker	4.31 g	28.33 g
Eiweiss	5.75 g	37.82 g
Salz	0.644 g	4.240 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 :** **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **7)** Schalenfrüchte **8)** Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse (null) Schalenfrüchte: Pecannuss (Carya illinoensis) oder daraus hergestellte Erzeugnisse.

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



## Süsskartoffelwürfel backen

**Süsskartoffel** schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Süsskartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Dukkah“**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich sind.



## 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.



## Camembert zubereiten

**Camembert** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 1 EL [2 EL] **Honig\*** auf den **Camembert** geben.

Es macht nichts, wenn der **Honig** etwas fest geworden ist, beim Backen zerläuft er noch weiter.

**Apfelspalten** daneben anrichten und zusammen ca. 5 – 8 Min. im Ofen garen, bis der **Käse** innen weich genug ist.

In den letzten 3 Min. der Garzeit die **Pekannüsse** dazugeben und leicht rösten.



## 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.



## Salat zubereiten

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Honig\***, körnigen **Senf**, 2 EL [4 EL] **Öl\***, 3 EL [6 EL] **Wasser\*** und 1 EL [2 EL] **Essig\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Linsen** und **Rucola** unter das **Dressing** heben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Honey-baked Camembert with pecans on lentil and rocket salad with apple slices

Vegetarian 30-40 minutes • 3.605 kj/862 kcal • Cook on day 3

8



Sweet potatoes



Pecans



Apple



“Hello Dukkah” spice mix



Camembert



Grainy mustard



Brown lentils



Rocket



Spring onions



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

### Good to have at hand

Honey\*, white wine vinegar\*, oil\*, water\*,  
pepper\*, salt\*

# Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

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

## What you need

2 baking trays with baking paper, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Pecans <b>7)</b>	1 x 10 g	1 x 15 g
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
“Hello Dukkah” spice mix <b>4) 8)</b>	1 x 2 g	1 x 4 g
Camembert <b>5)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Wholegrain mustard <b>4)</b>	1 x 17 g	2 x 17 g
Brown lentils	1 x 390 g	2 x 390 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Water*, honey*, white wine vinegar*, oil*	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	548 kJ/131 kcal	3.605 kJ/862 kcal
Fat	6.65 g	43.77 g
- incl. saturated fats	3.06 g	20.11 g
Carbohydrate	11.12 g	73.17 g
- incl. sugar	4.31 g	28.33 g
Protein	5.75 g	37.82 g
Salt	0.644 g	4.240 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:** **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **7)** Nuts **8)** Sesame seeds or products thereof (Null) Nuts: Pecans (*Carya illinoensis*) or products thereof.

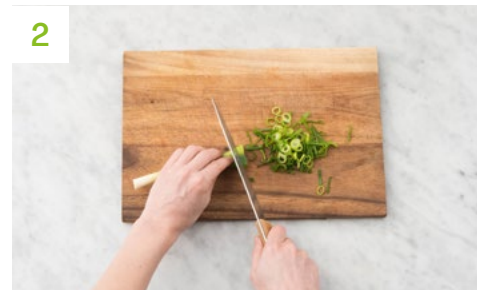
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



## Bake sweet potato cubes

Peel sweet potatoes and cut them into 1 cm cubes. Spread sweet potato cubes onto a baking tray lined with baking paper.

Sprinkle with half of the “Hello Dukkah” spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*, mix together carefully, then bake in the oven for approx. 20 min. until the sweet potato cubes are soft.



## Get prepped

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.

Rinse lentils in a sieve with cold water until the water is clear.

Remove the core from the apple and slice the apple thinly.



## Prepare Camembert

Spread camembert on a second baking tray lined with baking paper. Drizzle 1 tbsp. [2 tbsp.] honey\* over the Camembert.

It doesn't matter if the honey has hardened a little as it will liquefy again during the baking.

Arrange the apple wedges next to this and cook everything together in the oven for approx. 5-8 min. until the cheese is soft enough inside.

For the last 3 min. of the cooking time, add the pecans and roast them lightly.



## Sauté lentils

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté white spring onion rings for approx. 3 min.

Add the lentils and sauté for 3 min.

Season with salt\*, pepper\* and the rest of the spice mix.



## Prepare the salad

In a large bowl, stir 1 tbsp. [2 tbsp.] honey\*, the wholegrain mustard, 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\*, 3 tbsp. [6 tbsp.] water\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\* together to make a dressing.

Mix lentils and rocket into the dressing and season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion lentil salad onto plates.

Add sweet potato cubes, then top with caramelised Camembert and apple wedges.

Sprinkle with green spring onion rings and pecans and enjoy.

## 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!)



# Camembert au miel et aux noix de pékan sur salade de lentilles et de roquette avec tranches de pomme

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.605 kj/862 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Patates douces



Noix de Pékan



Pomme



Mélange d'épices  
« Hello Dukkah »



Camembert



Moutarde à l'ancienne



Lentilles brunes



Roquette



Oignon de printemps



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Miel\*, vinaigre de vin blanc\*, huile\*, eau\*,  
poivre\*, sel\*

# C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

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

## Ce dont vous avez besoin

2 plaques de four recouvertes de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 passoire et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Noix de Pékan <b>7)</b>	1 x 10 g	1 x 15 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Mélange d'épices « Hello Dukkah » <b>4) 8)</b>	1 x 2 g	1 x 4 g
Camembert <b>5)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Moutarde à l'ancienne <b>4)</b>	1 x 17 g	2 x 17 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Eau*, miel*, vinaigre de vin blanc*, huile*	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	548 kJ/131 kcal	3.605 kJ/862 kcal
Lipides	6.65 g	43.77 g
- dont acides gras saturés	3.06 g	20.11 g
Glucides	11.12 g	73.17 g
- dont sucre	4.31 g	28.33 g
Protéines	5.75 g	37.82 g
Sel	0.644 g	4.240 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 : 4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **7)** fruits à coque **8)** graines de sésame ou produits à base de graines de sésame (Zéro) fruits à coque : noix de pécan (Carya illinoensis) ou produits fabriqués à partir de celles-ci.

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



## 1 Cuire la patate douce

Éplucher la patate douce et 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 « Hello 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 Petite préparation

Couper les oignons 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. Verser 1 cs [2 cs] de miel\* sur le camembert.

Ce n'est pas grave si le miel est devenu moins liquide, il se répandra pendant la cuisson.

Disposer des tranches de pomme à côté et faire cuire le tout au four env. 5 à 8 min. jusqu'à ce que le fromage soit assez fondant en son milieu.

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 saladier, faire une vinaigrette avec 1 cs [2 cs] de miel\*, la moutarde à l'ancienne, 2 cs [4 cs] d'huile\*, 3 cs [6 cs] d'eau\* et 1 cs [2 cs] de vinaigre\*.

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 caramélisé et des pommes. Recouvrir avec les rondelles vertes d'oignon de printemps et des noix de Pékan et déguster.

## 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) !

