

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.616 kj/864 kcal • Tag 3 kochen

6



Süßkartoffeln



Pekannusskerne



Apfel



Gewürzmischung
"Hello Dukkah"



Camembert



Senf, körnig



braune Linsen



Rucola



Frühlingszwiebel



Natürlicher
Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Honig*, Balsamicoessig*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Pekannuskerne 26)	1 x 10 g	1 x 15 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Gewürzmischung "Hello Dukkah" 3) 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Camembert 7)	2 x 125 g	4 x 125 g
Senf, körnig 9)	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 25 g	2 x 25 g
Wasser*, Honig*, Balsamicoessig*, 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	554 kJ/132 kcal	3616 kJ/864 kcal
Fett	6.70 g	43.76 g
- davon ges. Fettsäuren	3.08 g	20.11 g
Kohlenhydrate	11.32 g	73.91 g
- davon Zucker	4.45 g	29.09 g
Eiweiss	5.78 g	37.74 g
Salz	0.649 g	4.236 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 : **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf **26)** Pecannüsse.

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



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 **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.



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.



3 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.



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.



5 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.



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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





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

Vegetarian 30-40 minutes • 3.616 kj/864 kcal • Cook on day 3

6



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*, balsamic vinegar*, oil*, water*,
pepper*, salt*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

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 26	1 x 10 g	1 x 15 g
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
Spice mix "Hello Dukkah" 3 9	1 x 2 g	1 x 4 g
Camembert 7	2 x 125 g	4 x 125 g
Wholegrain mustard 9	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 onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Water*, honey*, balsamic vinegar*, oil* Salt*, pepper*	Amounts specified in text 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	554 kJ/132 kcal	3.616 kJ/864 kcal
Fat	6.70 g	43.76 g
- incl. saturated fats	3.08 g	20.11 g
Carbohydrate	11.32 g	73.91 g
- incl. sugar	4.45 g	29.09 g
Protein	5.78 g	37.74 g
Salt	0.649 g	4.236 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: **3** Sesame seeds **7** Milk (including lactose) **9** Mustard **26** Pecans.

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



Bake sweet potato cubes

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

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

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them 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/



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

Végétarien 30 - 40 min - 3.616 kj/864 kcal • Cuisiner dans les 3 jours

6



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 balsamique*, huile*, eau*,
poivre*, sel*

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ce dont vous avez besoin

2 plaques de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Noix de Pékan 26)	1 x 10 g	1 x 15 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Mélange d'épices « Hello Dukkah » 3) 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Camembert 7)	2 x 125 g	4 x 125 g
Moutarde à l'ancienne 9)	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 eau*, miel*, vinaigre balsamique*, huile* Sel*, poivre*	1 x 25 g	2 x 25 g
	Détails dans le texte 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	554 kJ/132 kcal	3.616 kJ/864 kcal
Lipides	6.70 g	43.76 g
- dont acides gras saturés	3.08 g	20.11 g
Glucides	11.32 g	73.91 g
- dont sucre	4.45 g	29.09 g
Protéines	5.78 g	37.74 g
Sel	0.649 g	4.236 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 : **3)** graines de sésame **7)** lait (y compris le lactose) **9)** moutarde **26)** noix de Pékan.

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



Cuire la patate douce

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

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 de cuisson. 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.



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.



Petite préparation

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

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.



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*.



Préparer le camembert

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

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.



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 !

