

Panierter Camembert mit gebratenem Apfel dazu Salat mit Radiesli, gelber Rüebli und Baumnüssen

Vegetarisch 20 - 30 Minuten • 4.863 kj/1.162 kcal • Tag 2 kochen

6



Camembert



Wildraspberrykonfi



Apfel



Salatmischung



Baumnuesse



Honig-Senf-Dressing



Mehl



Semmelbrösel



Kräuter-Croutons



Radiesli



Gelbe Rüebli



Natürlicher
Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 Messbecher, 2 tiefe Teller und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Camembert 5)	2 x 125 g	4 x 125 g
Wildpreiselbeerenkonfi	1 x 50 g	2 x 50 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Salatmischung	1 x 75 g	1 x 150 g
Baumnüsse 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Honig-Senf-Dressing 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mehl 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Semmelbrösel 1)	1 x 50 g	1 x 100 g
Kräuter-Croustons 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Gelbe Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	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	905 kJ/216 kcal	4.863 kJ/1.162 kcal
Fett	14.31 g	76.90 g
- davon ges. Fettsäuren	4.25 g	22.87 g
Kohlenhydrate	15.23 g	81.85 g
- davon Zucker	6.09 g	32.72 g
Eiweiss	6.52 g	35.05 g
Salz	0.646 g	3.474 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **7)** Schalenfrüchte: Walnuss (*Juglans regia*) oder daraus hergestellte Erzeugnisse.

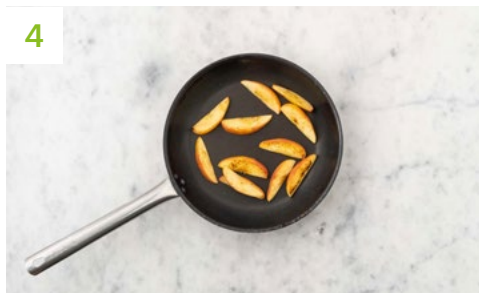
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Kleine Vorbereitung

Gelbe Rüebli schälen, Enden abschneiden und mit einer **Gemüseraffel** grob raffeln.

Enden der **Radiesli** abschneiden, vierteln und in 0.5 cm grosse Stücke schneiden.



Apfel braten

Apfel vierteln, entkernen und jedes Viertel in drei Spalten schneiden.

Das **Öl** aus der grossen Bratpfanne bis auf 1 EL entfernen (**Vorsicht: heiss!**) und bei mittlerer Hitze erwärmen.

Die **Apfelstücke** in die Bratpfanne geben und 2 - 3 Min. anbraten. Dabei gelegentlich wenden.



Baumnüsse anrösten

Eine grosse Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und **Baumnußkerne** ohne Zugabe von Fett kurz anrösten, bis sie duften.

Geröstete Baumnüsse aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Salat zubereiten

Währenddessen **Feldsalat** samt geraspelter gelber **Rüebli** und **Radieslistücken** in eine grosse Schüssel geben, **Honig-Senf-Dressing** dazugeben und alles gut miteinander vermengen.



Camembert braten

In einem tiefen Teller **Mehl** mit 80 - 100 ml [**160 ml**] **Wasser*** zu einem glatten Teig verrühren.

Semmelbrösel und eine Prise **Salz*** in einen zweiten tiefen Teller geben und kurz vermengen.

Camemberts durch den **Mehl-Teig** ziehen und **Teigmasse** einigermassen gleichmässig verteilen, dann in die **Semmelbrösel** drücken und rundum panieren.

Anschliessend in einer grossen Bratpfanne 6 EL [**8 EL**] **Öl*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen und die **panierten Camemberts** für 2 Minuten pro Seite goldbraun braten. **Camemberts** aus der Bratpfanne nehmen und ein wenig abkühlen lassen.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und gebackene **Camemberts** dazu anrichten.

Salat mit **Baumnußsen** und **Kräuter-Croustons** garnieren, **Preiselbeeren** neben den **Camemberts** geben 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!





Breaded Camembert with fried apple served with radish, yellow carrot and walnut salad

Vegetarian 20-30 minutes • 4.863 kj/1.162 kcal • Cook on day 2

6



Camembert Wild



cranberry jam



Apple



Mixed salad



Walnuts



Honey and
mustard dressing



Flour



Breadcrumbs



Herb croutons



Radishes



Yellow carrot



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

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 measuring jug, 2 deep plates and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Camembert 5)	2 x 125 g	4 x 125 g
Wild cranberry jam	1 x 50 g	2 x 50 g
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 150 g
Walnuts 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Honey and mustard dressing 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Flour 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Breadcrumbs 1)	1 x 50 g	1 x 100 g
Herb croutons 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Yellow carrot	1 x 100 g	2 x 100 g
Oil*, water*	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. 1.000 g)
Calories	905 kJ/216 kcal	4.863 kJ/1.162 kcal
Fat	14.31 g	76.90 g
- incl. saturated fats	4.25 g	22.87 g
Carbohydrate	15.23 g	81.85 g
- incl. sugar	6.09 g	32.72 g
Protein	6.52 g	35.05 g
Salt	0.646 g	3.474 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof
4) Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **7)** Nuts, walnut (Juglans regia) or products thereof.

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



Short preparation

Peel yellow carrots, cut off ends, then grate coarsely with a vegetable grater.

Cut off the ends of the radishes, cut them into quarters, then into 0.5 cm pieces.



Toast walnuts

Heat a large frying pan on medium heat and toast the walnuts briefly without adding any fat until they release their aroma.

Remove toasted walnuts from the frying pan and set them aside.



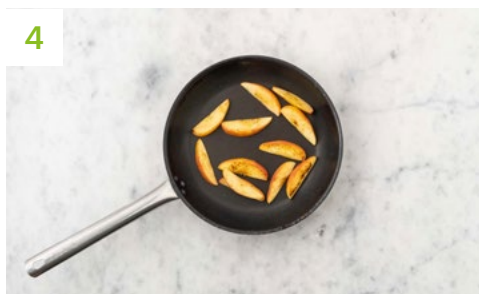
Fry Camembert

On a deep plate, mix flour with 80-100 ml [160 ml] water* until smooth.

Put breadcrumbs and a pinch of salt* on a second deep plate and mix briefly.

Roll Camemberts in the the flour dough and spread the dough on evenly, then press into the breadcrumbs and coat all over.

Then heat 6 tbsp. [8 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium-high heat and fry the breaded Camemberts for 2 min. on each side until golden brown. Remove Camemberts from the frying pan and leave to cool a little.



Fry apple

Cut apple into quarters, remove core, and cut each quarter into three wedges.

Remove all but 1 tbsp. of the oil from the large frying pan (warning: hot!) and heat on medium heat.

Add pieces of apple to the frying pan and sauté for 2-3 min. Turn occasionally.



Prepare salad

In the meantime, put lamb's lettuce, grated yellow carrot and radish pieces into a large bowl, add honey and mustard dressing, and mix everything well.



Serve

Apportion salad onto plates and serve with baked Camemberts.

Garnish salad with walnuts and herb croutons, put cranberries next to Camemberts and enjoy.

Bon appetit!

You 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 pané et pomme au four servis avec une salade de radis, carottes jaunes et noix

Végétarien 20 - 30 minutes - 4.863 kj/1.162 kcal • Cuisiner au 2e jour

6



Camembert



Confiture
d'airelles sauvages



Pommes



Mélange de salade



Noix



Vinaigrette
miel-moutarde



Farine



Chapelure



Crouçons aux
fines herbes



Radis



Carottes jaunes



Natürlicher
Geschmack

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

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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 saladier, 1 verre doseur, 2 assiettes creuses et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Camembert 5)	2 x 125 g	4 x 125 g
Confiture d'airelles sauvages	1 x 50 g	2 x 50 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Salade mélangée	1 x 75 g	1 x 150 g
Noix 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Sauce au miel et à la moutarde 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Farine 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Chapelure 1)	1 x 50 g	1 x 100 g
Croustons aux fines herbes 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes jaunes	1 x 100 g	2 x 100 g
Huile*, eau*	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	905 kJ/216 kcal	4.863 kJ/1.162 kcal
Lipides	14.31 g	76.90 g
- dont acides gras saturés	4.25 g	22.87 g
Glucides	15.23 g	81.85 g
- dont sucre	6.09 g	32.72 g
Protéines	6.52 g	35.05 g
Sel	0.646 g	3.474 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: **1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **7)** fruits à coque, noix (juglans regia) ou produits dérivés de celui-ci.

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



Petite préparation

Éplucher la carotte jaune, couper les extrémités et râper grossièrement avec une râpe à légumes.

Enlever les extrémités des radis, couper en quatre, puis en morceaux de 0.5 cm.



Faire griller les noix

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen. Sans ajouter de matière grasse, faire griller les noix jusqu'à ce qu'elles dégagent une odeur agréable.

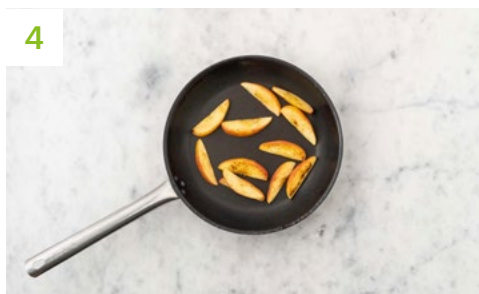
Sortir les noix de la poêle et réserver.



Faire griller le camembert

Dans une assiette creuse, mélanger la farine avec 80 à 100 ml [160 ml] d'eau* jusqu'à obtenir une pâte homogène. Mettre de la chapelure et un pincée de sel dans une deuxième assiette creuse et mélanger. Retourner les camemberts dans la pâte à la farine et répartir la pâte régulièrement, puis les retourner dans l'assiette avec la chapelure en appuyant un peu pour qu'ils soient bien panés.

Ensuite, dans une grande poêle, faire chauffer 6 cs [8 cs] d'huile* à feu moyen à vif et y faire dorer les camemberts panés 2 minutes par face. Retirer les camemberts de la poêle et les laisser refroidir un moment.



Faire cuire la pomme

Couper la pomme en quartiers, évider et couper chaque quartier en trois.

Ne laisser qu'une cuillère à soupe d'huile dans la grande poêle (attention : elle est chaude !) et faire chauffer à feu moyen.

Mettre les morceaux de pomme dans la poêle et faire revenir 2 à 3 min. Retourner de temps en temps.



Préparer la salade

Pendant ce temps, bien mélanger la salade, la carotte jaune râpée et les morceaux de radis dans un saladier avec la vinaigrette au miel et à la moutarde.



Dresser

Répartir la salade dans des assiettes et accompagner des camemberts chauds.

Parsemer noix et croustons aux fines herbes sur la salade, placer des airelles sur le côté des camemberts 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 !

