

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

Vegetarisch Family 20 - 30 Minuten • 4.855 kj/1.160 kcal • Tag 3 kochen

12



Camembert



Wildpreiselbeerkonfi



Apfel



Nüsslisalat



Baumrüsse



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Mehl



Semmelbrösel



Kräuter-Croûtons



Radiesli



Gelbe Rüebli



Senf, mittelscharf



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 7)	2 x 125 g	4 x 125 g
Wildpreiselbeerkonfi	1 x 50 g	2 x 50 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Baumrinne 24)	1 x 20 g	2 x 20 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mehl 15)	1 x 50 g	1 x 75 g
Semmelbrösel 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Kräuter-Croupons 15)	1 x 40 g	2 x 40 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Senf, mittelscharf	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Gelbe Rübli	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	903 kJ/216 kcal	4.855 kJ/1.160 kcal
Fett	14.31 g	76.93 g
- davon ges. Fettsäuren	4.25 g	22.87 g
Kohlenhydrate	15.09 g	81.10 g
- davon Zucker	5.95 g	31.98 g
Eiweiss	6.56 g	35.26 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 : **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen **24)** Walnüsse.

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



Kleine Vorbereitung

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

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



Baumrinne anrösten

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

Geröstete Baumrinne aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Camembert braten

In einem tiefen Teller **Mehl** mit 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.



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.



Salat zubereiten

Währenddessen **Salat** samt **geraspelter gelber Rübli** und **Radieslistücken** in eine grosse Schüssel geben, **Buttermilch-Zitronen-Dressing** dazugeben und alles gut miteinander vermengen.

Währenddessen In einer grossen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und die Hälfte [den ganzen] **Senf** miteinander vermengen.

Salat samt geraspelter gelber **Rübli** und **Radieslistücken** in dazugeben und alles gut miteinander vermengen.



Anrichten

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

Salat mit **Baumrinne** und **Kräuter-Croupons** garnieren, **Preiselbeeren** neben die **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 Family 20-30 minutes • 4.855 kj/1.160 kcal • Cook on day 3

12



Camembert



Wild cranberry jam



Apple



Lamb's lettuce



Walnuts



Buttermilk
Lemon Dressing



Flour



Breadcrumbs



Herb croutons



Radishes



Yellow carrot



Mustard medium hot



- 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 7)	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
Lamb's lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Walnuts 24)	1 x 20 g	2 x 20 g
HButtermilk Lemon Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Flour 15)	1 x 50 g	1 x 75 g
Breadcrumbs 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Herb croutons 15)	1 x 40 g	2 x 40 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Mustard medium hot	0.5 x 10 ^{ml} _{**}	1 x 10 ml
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. 1000 g)
Calories	903 kJ/216 kcal	4.855kJ/1.160kcal
Fat	14.31 g	76.93 g
- incl. saturated fats	4.25 g	22.87 g
Carbohydrate	15.09 g	81.10 g
- incl. sugar	5.95 g	31.98 g
Protein	6.56 g	35.26 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: 7) Milk (including lactose) 9) Mustard 15) Wheat 24) Walnuts.

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



Get prepped

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.

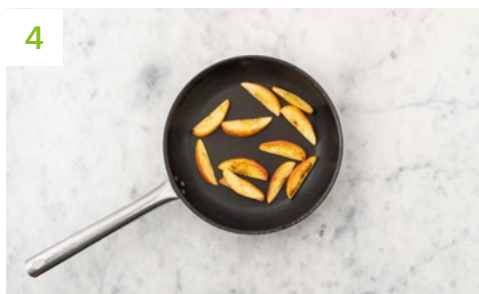


Fry Camembert

On a deep plate, mix flour with 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 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 the salad

In the meantime, put the mixed salad, grated yellow carrot and radish pieces into a large bowl, add honey and mustard dressing, and mix everything well.

In the meantime, in a large bowl whisk together buttermilk and lemon dressing and half [all] of the mustard.

Add the salad, the grated yellow carrot and the radish pieces and mix everything well.



Serve

Apportion salad onto plates and serve with baked Camemberts.

Garnish salad with walnuts and herb croutons, scatter cranberries alongside the Camemberts 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 pané et pomme au four

servis avec une salade de radis, carottes jaunes et noix

Végétarien **Famille** 20 – 30 minutes • 4.855 kj/1.160 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Camembert



Confiture
d'airelles sauvages



Pomme



Mâche



Noix



Vinaigrette au
babeurre et au citron



Farine



Chapelure



Croûtons aux
fines herbes



Radis



Carottes jaunes



Moutarde mi-forte



- 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 7)	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
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Noix 24)	1 x 20 g	2 x 20 g
Vinaigrette au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Farine 15)	1 x 50 g	1 x 75 g
Chapelure 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Croutons aux fines herbes 15)	1 x 40 g	2 x 40 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Moutarde mi-forte	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
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	903 kJ/216 kcal	4.855 kJ/1.160 kcal
Lipides	14.31 g	76.93 g
- dont acides gras saturés	4.25 g	22.87 g
Glucides	15.09 g	81.10 g
- dont sucre	5.95 g	31.98 g
Protéines	6.56 g	35.26 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 : 7) lait (comprenant du lactose) 8) oeufs 9) moutarde 15) blé 24) noix.

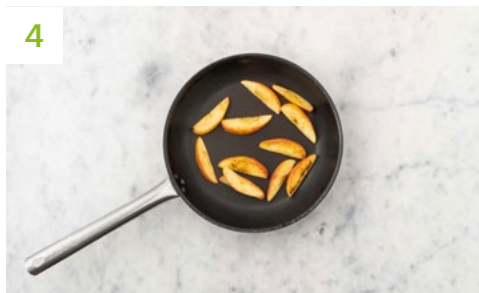
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



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 cuire la pomme

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

Ne laisser qu'une cs 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.



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.



Préparer la salade

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

Pendant ce temps, dans un grand saladier, mélanger la vinaigrette au babeurre et au citron et la moitié [la totalité] de la moutarde.

Ajouter la salade avec les carottes jaunes râpées et les morceaux de radis et bien mélanger le tout.



Faire griller le camembert

Dans une assiette creuse, mélanger la farine avec 100 ml [160 ml] d'eau* jusqu'à obtention d'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 min par face. Retirer les camemberts de la poêle et les laisser refroidir un moment.



Dresser

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

Parsemer noix et croutons 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 !

