

# Camembert-Sandwich mit Feigen-Zwiebel-Relish

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung Klimaheld 30 – 40 Minuten • 852 kcal • Tag 3 kochen



Camembert



Steinofenbaguette



Apfel



rote Zwiebel



Feigenrelish



körniger Senf



Naturjoghurt



Salatmix



Baumnüsse



süßer Senf



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Camembert <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Steinofenbaguette <b>15) 16)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Feigenrelish	1 x 50 g	2 x 50 g
körniger Senf <b>9)</b>	1 x 17 g	1 x 40 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 150 g
Baumnüsse <b>24)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
süsser Senf <b>9)</b>	2 x 15 ml	4 x 15 ml

\*\*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. 470 g)
Brennwert	765 kJ/ 183 kcal	3564 kJ/ 852 kcal
Fett	7.65 g	35.66 g
– davon ges. Fettsäuren	2.64 g	12.30 g
Kohlenhydrate	21.65 g	100.89 g
– davon Zucker	8.70 g	40.52 g
Eiweiss	6.19 g	28.84 g
Salz	0.692 g	3.225 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) **9)** Senf **15)** Weizen **16)** Gerste **24)** Baumnüsse

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



## Für das Zwiebel-Feigen-Relish

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

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **körnigen Senf** und **Feigen-Relish** verrühren.

**Zwiebelringe** untermischen.



## Baguette backen

**Baguette** quer halbieren, dann waagrecht aufschneiden.

Die oberen Hälften mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** beträufeln, mit der **Zwiebelmischung** belegen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen ca. 12 – 14 Min. backen.



## Camembert schneiden

Die unteren **Baguette-Hälften** mit der Hälfte des süssen **Senfs** bestreichen.

**Camembert** in Scheiben schneiden und die unteren Hälften damit belegen.



## Für den Salat

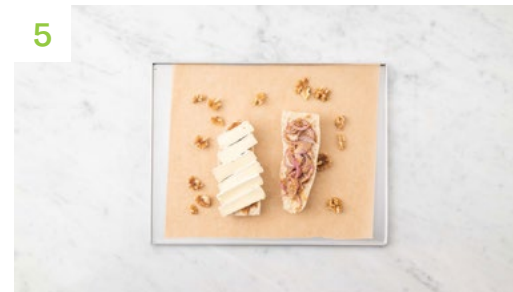
In der Zwischenzeit **Apfel** halbieren, Kerngehäuse entfernen.

**Apfel** in feine Scheiben schneiden und mit dem **Salatmix** in eine grosse Schüssel geben.

In der kleinen Schüssel aus Schritt 1 **Sahnejoghurt** mit restlichem süssen **Senf**, 1 TL [2 TL] **Honig\***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und 1 TL [2 TL] **Weissweinessig\*** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

2 EL [4 EL] von dem **Joghurdip** unter den **Salat** mischen.



## Pekannüsse rösten

**Käse-Baguettehälften** die letzten 4 – 5 Min. der Backzeit mit auf das Blech in den Ofen geben.

**Baumnüsse** daneben geben und ebenfalls 4 – 5 Min. mitrösten.



## Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen, **Baumnüsse** nach Belieben grob hacken und unter den **Salat** mischen.

**Baguettehälften** zusammensetzen und mit dem **Salat** auf Tellern anrichten.

Mit dem restlichen **Joghurdip** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



# Camembert sandwich with fig-and-onion relish

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian 10 min. preparation Eco-friendly 30–40 minutes • 852 kcal • Cook on day 3

30



Camembert



Stone-baked baguette



Apple



Red onion



Fig relish



Wholegrain mustard



Plain yoghurt



Mixed salad



Walnuts



Sweet mustard



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, olive oil\*, white wine vinegar\*, honey\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Camembert <b>7)</b>	1 x	125 g	2 x	125 g
Stone-baked baguette <b>15) 16)</b>	1 x	250 g	2 x	250 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Fig relish	1 x	50 g	2 x	50 g
Wholegrain mustard <b>9)</b>	1 x	17 g	1 x	40 g
Plain yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Mixed salad	1 x	75 g	1 x	150 g
Walnuts <b>24)</b>	1 x	20 g	2 x	20 g
Sweet mustard <b>9)</b>	2 x	15 ml	4 x	15 ml

\*\*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. 470 g)
Calories	765 kJ/183 kcal	3564 kJ/852 kcal
Fat	7.65 g	35.66 g
– of which saturated fats	2.64 g	12.30 g
Carbohydrate	21.65 g	100.89 g
– of which sugar	8.70 g	40.52 g
Protein	6.19 g	28.84 g
Salt	0.692 g	3.225 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 **16)** Barley **24)** Walnuts

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



## For the onion-and-fig relish

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

Peel and halve the onion and cut into thin semicircular slices.

In a small bowl, mix the wholegrain mustard and the fig relish.

Mix in the onions.



## Bake the baguette

Halve the baguette crossways, then slice it horizontally.

Drizzle the top halves with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, spread with the onion mixture and place on a baking tray lined with baking paper. Bake for 12–14 min.



## Slice the camembert

Spread the bottom halves of the baguette with half of the sweet mustard.

Slice the camembert and lay the slices on the bottom halves of the baguette.



## For the salad

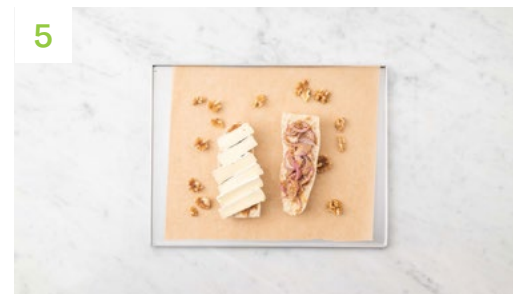
In the meantime, cut the apple in half and remove the core.

Finely slice the apple and put the pieces in a large bowl with the salad.

In the small bowl from step 1, mix the cream yoghurt with remaining sweet mustard, 1 tsp. [2 tsp.] honey\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil and 1 tsp. [2 tsp.] white wine vinegar\*.

Season with salt\* and pepper\*.

Mix 2 tbsp. [4 tbsp.] of the yoghurt dip into the salad.



## Roast the walnuts

Place the cheese baguette halves on the baking tray in the oven for the last 4–5 min. of the baking time.

Put the walnuts beside them and bake for 4–5 min.



## Serve

Remove the tray from the oven, roughly chop the walnuts as you like and them mix into the salad.

Put the baguette halves together and apportion on plates with salad.

Enjoy with the remaining yoghurt dip.

## 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/)



# Sandwich Camembert avec relish aux figues et oignons

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétarien Préparation en 10 minutes Écologique 30 – 40 minutes • 852 kcal • Cuisiner au 3e jour

30



Camembert



Baguette



Pomme



Oignon rouge



Relish aux figes



Moutarde à l'ancienne



Yogourt nature



Assortiment de salade



Noix



Moutarde douce



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, huile d'olive\*, vinaigre de vin blanc\*, miel\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Camembert <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Baguette <b>15) 16)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Figues en condiment	1 x 50 g	2 x 50 g
Moutarde à l'ancienne <b>9)</b>	1 x 17 g	1 x 40 g
Yogourt nature <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Noix <b>24)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Moutarde douce <b>9)</b>	2 x 15 ml	4 x 15 ml

\*\*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

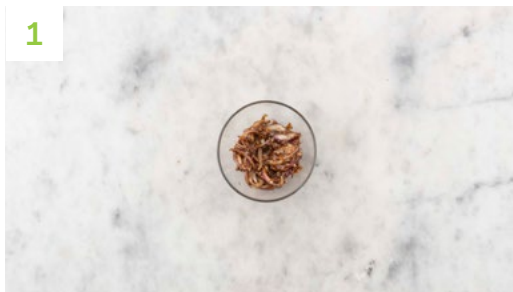
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 470g)
Valeur calorique	765 kJ/ 183 kcal	3 564 kJ/ 852 kcal
Lipides	7,65 g	35,66 g
- dont acides gras saturés	2,64 g	12,30 g
Glucides	21,65 g	100,89 g
- dont sucre	8,70 g	40,52 g
Protéines	6,19 g	28,84 g
Sel	0,692 g	3,225 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) 9) Moutarde 15) Blé 16) Seigle 24) Noix

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



## 1 Pour le relish d'oignons et de figues

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en fines tranches.

Dans un bol, mélanger la moutarde à l'ancienne et le relish aux figues.

Incorporer les rondelles d'oignon.



## 2 Cuire la baguette

Couper la baguette en deux moitiés, puis les trancher dans la longueur et les ouvrir.

Arroser les moitiés supérieures d'1 cs [2 cs] d'huile\*, les recouvrir du mélange d'oignons et les placer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 12 – 14 minutes. environ.



## 3 Couper le camembert

Tartiner les moitiés inférieures de la baguette avec la moitié de la moutarde douce.

Couper le camembert en tranches et en garnir les moitiés inférieures.



## 4 Pour la salade

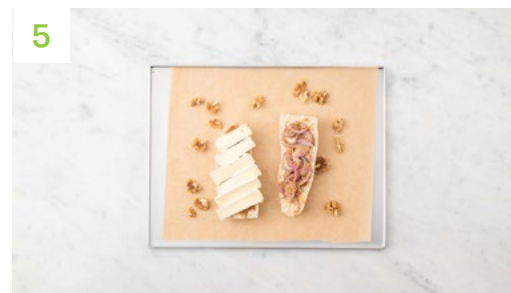
Entre-temps, couper la pomme en deux, retirer le trognon.

Couper la pomme en fines tranches et mettre dans un saladier avec la salade verte.

Dans le bol de l'étape 1, mélanger le yogourt avec le reste de moutarde douce, 1 cc [2 cc] de miel\*, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive et 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc\*.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Mélanger 2 cs [4 cs] du dip au yogourt à la salade.



## 5 Faire griller les noix de pécan

Placer les moitiés de la baguette au fromage sur la plaque du four pendant les 4 – 5 dernières minutes du temps de cuisson.

Ajouter les noix et les faire griller pendant 4 – 5 minutes.



## 6 Dresser

Retirer la plaque du four, hacher grossièrement les noix à volonté et les mélanger à la salade.

Assembler les moitiés de baguette et les dresser sur des assiettes avec la salade.

Déguster avec le reste du dip au yogourt.

## 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/)

