

Panierter Camembert mit gebratenem Apfel

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 20 - 30 Minuten • 987 kcal • Tag 3 kochen



Camembert



Wildpreiselbeerkonfi



Apfel



Salatherz (Romana)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Semmelbrösel



Kräuter-Croupons



Rüebli



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Mehl*

Kochutensilien

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
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Semmelbrösel 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Kräuter-Crouçons 7) 15) 16)	1 x 40 g	2 x 40 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x 10 ml**	1 x 10 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. 500 g)
Brennwert	839 kJ/200 kcal	4130 kJ/987 kcal
Fett	13.00 g	64.03 g
– davon ges. Fettsäuren	4.44 g	21.86 g
Kohlenhydrate	14.16 g	69.75 g
– davon Zucker	6.23 g	30.68 g
Eiweiss	6.60 g	32.50 g
Salz	0.545 g	2.682 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 **16)** Gerste **13)** Glutenhaltiges Getreide

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



1 Kleine Vorbereitung

Rüebli grob raffeln.

Salatherz halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2 Camembert panieren

In einem tiefen Teller 50 g [**100 g**] **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 **Mehlteig** ziehen und **Teigmasse** einigermassen gleichmässig verteilen, dann in die **Semmelbrösel** drücken und rundum panieren.



3 Camembert braten

In einer grossen Bratpfanne 6 EL [**8 EL**] **Öl*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen.

Panierte **Camemberts** darin 2 Min. pro Seite goldbraun braten.

Camemberts aus der Bratpfanne nehmen und ein wenig abkühlen lassen.



4 Apfel braten

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

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

Apfelstücke in die Bratpfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten.

Dabei gelegentlich wenden.



5 Salat zubereiten

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

Salat und **Rüebli** dazu geben und vermengen.



6 Anrichten

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

Salat mit **Kräuter-Crouçons** garnieren, **Preiselbeerkonfi** neben die **Camemberts** geben und 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!



Breaded camembert with fried apple

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Eco-friendly 20–30 minutes • 987 kcal • Cook on day 2



Camembert



Wild cranberry jam



Apple



Romaine lettuce heart



Buttermilk-and-lemon dressing



Breadcrumbs



Herb croutons



Carrots



Medium-hot mustard



Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, water*, salt*, flour*

Cooking utensils

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
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Breadcrumbs 15) 13)	1 x	50 g	1 x	100 g
Herb croutons 15)	1 x	40 g	2 x	40 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Medium-hot mustard 9)	0.5 x	10 ml**	1 x	10 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. 500 g)
Calories	839 kJ/200 kcal	4130 kJ/987 kcal
Fat	13.00 g	64.03 g
– of which saturated fats	4.44 g	21.86 g
Carbohydrate	14.16 g	69.75 g
– of which sugar	6.23 g	30.68 g
Protein	6.60 g	32.50 g
Salt	0.545 g	2.682 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) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

16) Barley **13)** Gluten

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



Get prepped

Coarsely grate the carrots.

Halve the lettuce heart and cut into thin strips.



Bread the camembert

On a deep plate, mix 50 g [100 g] flour with 80–100 ml [160 ml] water* to make a smooth batter.

Mix the breadcrumbs with a pinch of salt* on a second deep plate.

Dip the camemberts in the batter so that they are evenly covered, then coat them all round by pressing them into the breadcrumbs.



Fry the camembert

Heat 6 tbsp. [**8 tbsp.**] oil* in a large frying pan on a medium to high heat.

Fry the breaded camemberts for 2 min. on each side until golden brown.

Remove the camemberts from the frying pan and leave to cool a little.



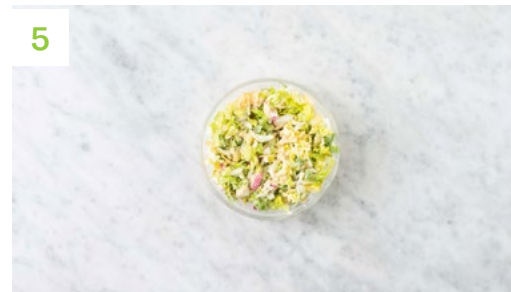
Fry the apple

Cut the apple into quarters, remove the 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 it on a medium heat.

Add the pieces of apple to the frying pan and sauté for 2–3 min.

Turn occasionally.



Make the salad

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

Add the lettuce and carrots and mix.



Serve

Apportion the salad onto plates and serve with the fried camemberts.

Garnish the salad with herb croutons, add a dollop of cranberry jam next to 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 accompagné de pommes rôties

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétarien Écologique 20 – 30 minutes • 987 kcal • Cuisiner au 2e jour



Camembert



Confiture



d'airelles sauvages



Pomme



Laitue romaine
Vinaigrette au



babeurre et au citron



Chapelure



Croûtons aux herbes



Carottes

Moutarde mi-forte



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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, eau*, sel*, farine*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 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
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chapelure 15) 13)	1 x 50 g	1 x 100 g
Croûtons aux fines herbes 7) 15) 16)	1 x 40 g	2 x 40 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde mi-forte 9)	0,5 x 10 ml**	1 x 10 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. 500 g)
Valeur calorique	839 kJ/200 kcal	4130 kJ/987 kcal
Lipides	13,00 g	64,03 g
– dont acides gras saturés	4,44 g	21,86 g
Glucides	14,16 g	69,75 g
– dont sucre	6,23 g	30,68 g
Protéines	6,60 g	32,50 g
Sel	0,545 g	2,682 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)** œufs **9)** moutarde **15)** blé **16)** seigle **13)** gluten

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



Petite préparation

Râper grossièrement les carottes.

Couper la salade en deux puis en fines lamelles.



Paner le camembert

Dans une assiette creuse, mélanger 50 g [100 g] de farine* avec 80 à 100 ml [160 ml] d'eau* jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Mettre de la chapelure et une pincée de sel dans une deuxième assiette creuse et mélanger.

Passer les camemberts dans la pâte de farine et répartir uniformément la pâte, puis les presser dans la chapelure et les paner de tous les côtés.



Faire griller le camembert

Dans une grande poêle, faire chauffer environ 6 cs [8 cs] d'huile* à feu moyen voire vif.

Y faire dorer les camemberts panés pendant 2 minutes de chaque côté.

Retirer les camemberts de la poêle et les laisser refroidir un moment.



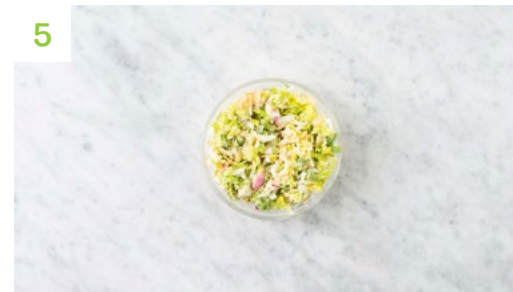
Faire cuire la pomme

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

Ne laisser qu'1 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.



Préparer la salade

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

Ajouter la salade et les carottes et mélanger.



Dresser

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

Garnir la salade de croûtons aux herbes, ajouter la confiture d'airelles à 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/

