

Panierter Camembert mit gebratenem Apfel

Salat, Kräuter-Croûtons und Preiselbeerkonfi

Vegetarisch **schnell** 20 – 30 Minuten • 1077 kcal • Tag 3 kochen



Camembert



Wildpreiselbeerenkonfi



Apfel



Salatherz (Romana)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Semmelbrösel



Kräuter-Croûtons



Rüebli



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Mehl*, Wasser*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 tiefer Teller, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel,
1 grosse Bratpfanne und 1 Messbecher

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Camembert 7)	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
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-Crouitons 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. 530 g)
Brennwert	854 kJ/ 204 kcal	4506 kJ/ 1077 kcal
Fett	12.7 g	67 g
– davon ges. Fettsäuren	4.2 g	22.2 g
Kohlenhydrate	15.7 g	82.9 g
– davon Zucker	6.3 g	33 g
Eiweiss	6.7 g	35.4 g
Salz	0.62 g	3.25 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

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



Kleine Vorbereitung

Rüebli grob raffeln.

Salatherz halbieren und in dünne Streifen schneiden.



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.



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.

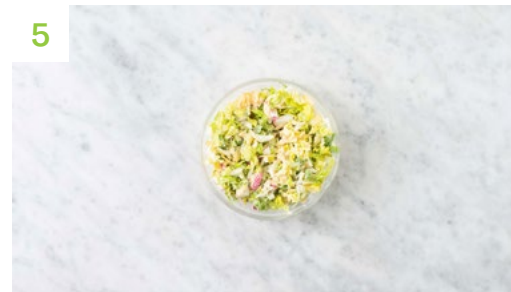


Apfel braten

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.



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.



Anrichten

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

Salat mit **Kräuter-Crouitons** toppen, **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!

