



Freude am Kochen -
einfach gemacht!



HelloFresh.ch | kundenservice@hellofresh.ch

KW 01
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Kürbis mit Camembert aus dem Backofen, frischem Thymian, Kürbiskernen und Mehrkornbrötchen

Heute haben wir ein Deiner Seele schmeichelndes Gericht: Es ist einfach zuzubereiten und macht Dich satt und glücklich. So bist Du bestens gewappnet für die kürzer und grauer werdenden Herbsttage. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



veggie



Kürbis



Camembert



Thymian



Kürbiskerne



Rustico Brötli



Salatmix



Chiliflocken

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

Kürbis (Hokkaido)	1	2
Thymian 	5 g	10g
milde Chiliflocken 15)	1 g	2 g
Camembert 7)	1 klein	1 gross
Kürbiskerne 15)	10 g	20 g
Panino rustico 1) 8) 	2	4
Salatmix	75 g	150 g

Nährwerte pro Person

Kalorien: 767 kcal
Kohlenhydrate: 98 g
Fett: 24 g, Eiweiss: 36 g
Ballaststoffe: 13 g

* **Bio** ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten Bio** sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte
10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite

Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Essig, Senf 10), Honig, Pfeffer, Balsamico

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, grosse Schüssel



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze(160 °C Umluft) vorheizen



1 Den **Strunk** und den Rest der **Wurzel** auf der gegenüberliegenden Seite des **Kürbis** so abschneiden, dass zwei kleine gerade Standflächen entstehen. **Kürbis** halbieren, **Kerne** mit einem Löffel entfernen und so viel **Kürbisfleisch** entfernen, dass der **Camembert** gut Platz hat.

2 **Kürbishälften** salzen. Mit der **Schnittfläche** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für ca. 15 Min. im Backofen backen.

3 In der Zwischenzeit: **Thymian** trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

4 In einer grossen Schüssel 1 EL **Olivenöl**, ½ EL **Essig**, 1 TL **Senf**, ½ TL **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren.

5 Nach der Backzeit: **Kürbishälften** aus dem Backofen nehmen und vorsichtig wenden, mit **Thymian** (einige Blätter für die Dekoration beiseitelegen) und **Chiliflocken**(nach Geschmack) bestreuen. **Camembert** längs halbieren und in die **Kürbishälften** setzen. Im Backofen ca. 15 Min. weiterbacken. Ca. 5 Min. vor Ende der Backzeit **Kürbiskerne** und **Brötli** mit auf das Backblech geben und rösten bzw. aufbacken.

6 In der grossen Schüssel **Salatmix** unter das Dressing heben.

7 **Ofen-Kürbis** auf Teller verteilen, mit **Kürbiskernen** und restlichem Thymian bestreuen, mit **Balsamico** beträufeln und zusammen mit den **Brötli** und **Salat** geniessen.

