

# Fenchel-Brot-Salat mit Schmelz-Camembert

buntem Gemüse, dazu cremig-süßes Senfdressing

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 828 kcal • Tag 3 kochen

26



Camembert



Ciabattabrötchen



Fenchelknolle



Karotte



Salat herb (Romana)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Joghurt



süßer Senf



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

## Kochutensilien

2 Backbleche mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Camembert <b>7)</b>	250 g	375 g	500 g
Ciabattabrötchen <b>15) 18)</b>	2	3	4
Fenchelknolle	1	1	2
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1,5**	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
süßer Senf <b>9)</b>	7,5 ml**	11,25 ml**	15 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g

\*\*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. 600 g)
Brennwert	601 kJ/144 kcal	3464 kJ/828 kcal
Fett	8,91 g	51,36 g
– davon ges. Fettsäuren	3,73 g	21,48 g
Kohlenhydrate	9,25 g	53,33 g
– davon Zucker	2,96 g	17,06 g
Eiweiß	6,43 g	37,07 g
Salz	0,601 g	3,462 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 **18)** Roggen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## Gemüse schneiden

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

**Fenchel** vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

**Karotten** schälen, längs vierteln und in 5 cm lange, gleichmäßig dicke Stücke schneiden.

**Zwiebel** in dünne Spalten schneiden.



## Gemüse backen

**Fenchel**, **Karotten** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Im Ofen ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Für die Brotwürfel

**Ciabatta Brötchen** in 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen und zu den **Brotwürfeln** pressen.

**Brotwürfel** mit „Hello Buon Appetito“ und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** vermengen. Dann auf ein zweites, mit Backpapier belegtes Backblech geben.

**Camemberts** daneben legen und das Blech die letzten 10 Min. über das **Gemüsebackblech** in den Ofen schieben.



## Für das Dressing

Die große Schüssel aus Schritt 3 auswaschen, **Joghurt**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **süßen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig\*** darin verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Romanasalat** in 1 cm Streifen schneiden und zu dem **Dressing** in die Schüssel geben.



## Salat fertigstellen

Nach der Backzeit **Gemüse** und **Brotwürfel** in der großen Schüssel mit den **Salatstreifen** gut vermengen.



## Anrichten

**Brotsalat** auf Teller verteilen. **Camemberts** darauf legen und halbieren, sodass das Innere etwas herausläuft.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

