

Camembert-Preiselbeer-Bonbons in Filoteig

dazu buntes Konfetti-Püree und frischer Salat

Vegetarisch Family 40 – 50 Minuten • 3327 kJ/795 kcal • Tag 3 kochen



Filoteig



Camembert



Wildpreiselbeermarmelade



Kürbiskerne



Petersilie glatt



Thymian



Karotte



Buschbohnen



mehlig. Kartoffeln



Milch



Butter



Pflücksalat



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel,
1 Kartoffelstampfer, Küchenpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 11 15)	0,2**	0,3**	0,4**
Camembert 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	100 g	100 g
Kürbiskerne	20 g	30 g	40 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Milch 7)	100 ml**	150 ml**	200 ml
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Pflücksalat	50 g	75 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	2,5 g**	4 g**	5 g
Öl*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 560 g)
Brennwert	590 kJ/141 kcal	3327 kJ/795 kcal
Fett	7,71 g	43,44 g
– davon ges. Fettsäuren	3,15 g	17,78 g
Kohlenhydrate	12,99 g	73,22 g
– davon Zucker	4,09 g	23,04 g
Eiweiß	4,53 g	25,51 g
Salz	0,394 g	2,219 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) **10** Sellerie **11** Soja **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln und **Karotten** schälen und beides in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Bohnen** in 1 cm kleine Stücke schneiden.

Blätter von **Thymian** und **Petersilie** getrennt voneinander fein hacken.

Camembert in 8 [12 | 16] Scheiben schneiden.



Püree fertigstellen

Gemüse nach der Garzeit abgießen und mithilfe eines Kartoffelstampfers mit **Butter**, der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] „Hello Muskat“ und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch** zu einem lockeren **Püree** verarbeiten.

Petersilienblätter unter das **Püree** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Eventuell warm halten.



Gemüse kochen

Einen großen Topf mit ausreichend heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und die **Kartoffeln** und **Karotten** hineingeben. Aufkochen und abgedeckt insgesamt ca. 15 Min. kochen.

Nach 7 Min. **Bohnenstücke** zu den **Kartoffeln** und **Karotten** in den Topf geben und alles zusammen weitere 8 – 10 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.



Filo-Bonbons braten

Kürbiskerne in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu "springen". Herausnehmen.

In derselben Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen, "Bonbons" portionsweise hineingeben und rundherum ca. 45 – 60 Sek. knusprig braten. Dann auf Küchenpapier abfetten lassen.



Bonbons formen

2 [3 | 4] **Filoteigblätter** aufeinander legen und den **Teigstapel** einmal längs und quer halbieren, sodass 8 [12 | 16] **Teigstücke** entstehen.

Hälfte der **Wildpreiselbeermarmelade** und etwas **Thymian** nach Geschmack auf den **Teigstücken** verteilen.

Camembertscheiben darauf legen.

Zuerst die langen **Teigseiten** einklappen, dann den **Teig** zu Bonbon-Päckchen aufrollen. Die letzte **Teigkante** jeweils mit etwas **Wasser*** bestreichen und andrücken.



Anrichten

In einer großen Schüssel restliche **Preiselbeermarmelade** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Pflücksalat etwas kleiner zupfen und mit dem **Dressing** mischen.

Salat auf Teller verteilen und mit **Kürbiskernen** toppen. **Konfettipüree** und **Camembert-Bonbons** daneben anrichten und alles zusammen genießen.

Guten Appetit!