



Gebackener Camembert

auf geröstetem Bulgur-Wildkräuter-Salat



HELLO CAMEMBERT

Hochgenuss aus Frankreich! Der nussige und leicht scharfe Weißschimmelkäse schmeckt nicht nur hervorragend auf Brot, sondern auch als warmes Abendessen!



Bulgur



Camembert



Gurke



Zitrone



Basilikum



Wildkräutersalat



Wildpreiselbeermarmelade



25 Minuten

Stufe 1

Zeit sparen

Veggie

Hast Du schon einmal gebackenen Camembert probiert? Wenn der würzige Käse aus der Form läuft und sich mit fruchtigen Preiselbeeren vereint, läuft uns das Wasser im Mund zusammen! In der Kombination mit frischem Wildkräutersalat und geröstetem Bulgur entsteht ein herrlicher Frühlingsschmecker. Lass Dir unseren leckeren Mix schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **hohes Rührgefäß**, eine **Zitronenpresse**, **Backpapier**, ein **Backblech** und einen **Pürrierstab**. Entdecke den **gebackenen Camembert auf geröstetem Bulgur-Wildkräuter-Salat**.



1 BULGUR GAREN

In einem großem Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erwärmen, **Bulgur** darin zuerst 1 – 2 Min rösten, dann 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** zufügen, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen. Danach auf niedrigster Stufe mit aufgesetztem Topfdeckel ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und ca. 5 Min. quellen lassen.



4 FÜR DAS DRESSING

Gurkenkerne mit 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit dem Pürrierstab fein mixen. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken.



2 WÄHRENDEDESSEN

Gurke längs halbieren, **Kerne** mit einem großen Löffel herauskratzen und diese in ein hohes Rührgefäß geben. **Gurkenhälften** in ca. 1 cm breite Halbmonde schneiden. **Saft** der **Zitrone** auspressen.



5 KURZ VOR SCHLUSS

Bulgur nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern. **Wildkräutersalat**, **Gurkenscheiben**, gehacktes **Basilikum** und **Dressing** dazugeben und alles gut vermischen.



3 CAMEMBERTS BACKEN

Camemberts auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 6 – 7 Min. im Backofen backen.



6 ANRICHTEN

Bulgur-Wildkräuter-Salat auf Teller verteilen, je einen warmen **Camembert** darauflegen, **Wildpreiselbeermarmelade** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|--------------------------|-------|-------|
| Bulgur 1) | 150 g | 300 g |
| Gurke DE | 1 | 2 |
| Zitrone ES | ½ ☞ | 1 |
| Camembert 7) | 250 g | 500 g |
| Basilikum | 10 g | 20 g |
| Wildkräutersalat | 75 g | 150 g |
| Wildpreiselbeermarmelade | 25 g | 50 g |

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g | 100 g | PORTION (ca. 400 g) |
|---------------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 709 kJ/169 kcal | 169 kJ/709 kcal |
| Fett | 9 g | 41 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 4 g | 20 g |
| Kohlenhydrate | 14 g | 63 g |
| – davon Zucker | 3 g | 14 g |
| Eiweiß | 8 g | 36 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 3 g |
| Salz | 1 g | 3 g |

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at