



Herbstliches Ofengemüse mit Camembert

und fruchtiger Cranberry-Orangen-Sauce



40-50min



2 Personen

Zur herbstlichen Gemüsemischung aus Rosenkohl, Pastinake, Karotten und Kartoffeln servierst du herzhaften Camembert, der paniert und in der Pfanne knusprig ausgebacken wird, sowie zum Dippen einen feinen Honig-Senf. Die fruchtige Cranberry-Orangen-Sauce ist das köstliche i-Tüpfelchen. Ein Festessen (nicht nur) an grauen Tagen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Packung getrocknete Cranberrys
- 500g festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Gewürz-Blüten-Mischung
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Camembert ⁷
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Honig

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 1TL Speisestärke
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Kochtopf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

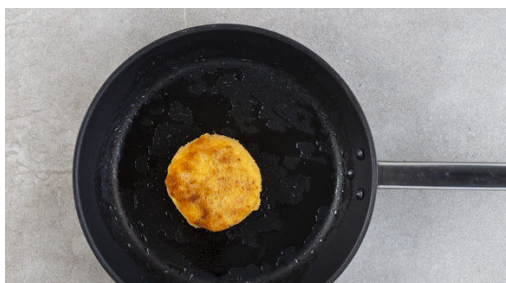
Nährwertangaben pro Portion

Energie 861kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 29.9g



1. Rosenkohl schneiden

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Vom **Rosenkohl** den Strunk abschneiden und die äußeren Blättern entfernen. Den **Rosenkohl** halbieren. Die **Cranberrys** in 100ml lauwarmem Wasser ca. 10Min. einweichen, dann über einem Sieb abtropfen lassen, das **Einweichwasser** dabei auffangen.



4. Camembert ausbacken

Auf einem tiefen Teller 1 Ei verquirlen. Die **Semmelbrösel** auf einem weiteren Teller mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Camembert** erst im Ei, dann in den **Semmelbröseln** wenden und den Vorgang wiederholen. In einer kleinen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze unter Wenden 4-6Min. von allen Seiten goldbraun ausbacken. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen und der Länge nach in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Die **Pastinake** schälen und ebenfalls in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Die **Orange** halbieren und auspressen.



5. Cranberrysauce zubereiten

Die **Cranberrys** fein hacken. Mit dem **Einweichwasser** und 1TL Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 3-4Min. einkochen. 1/2TL Balsamicoessig hinzugeben und aufkochen. 1TL Stärke mit **2TL Orangensaft** verrühren und nach 4Min. Kochzeit in die **Sauce** rühren. Bei niedriger Hitze noch 1-2Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren und ggf. etwas mehr **Orangensaft** hinzugeben.



3. Gemüse rösten

Den **Rosenkohl**, die **Kartoffeln**, die **Karotten** und die **Pastinaken** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1-2EL Olivenöl, der **Blüten-Gewürz-Mischung** sowie Salz und Pfeffer gut vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und im Ofen ca. 20Min. rösten. Zwischendurch einmal wenden.



6. Honig-Senf-Dip zubereiten

Den **Senf** mit dem **Honig** und 1-2EL Wasser zu einem **Dip** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Camembert** kurz vor dem Servieren in **2 Hälften** schneiden und mit der **Cranberrysauce** und dem **Gemüse** auf Tellern anrichten. Mit dem **Honig-Senf-Dip** servieren.