



RS Paniertes Camembert an Ofengemüse

und fruchtiger Cranberry-Orangen-Sauce



40-50min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 200g Rosenkohl
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 1 Camembert ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 1½EL körniger Senf ⁴
- 1EL Honig
- 1TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

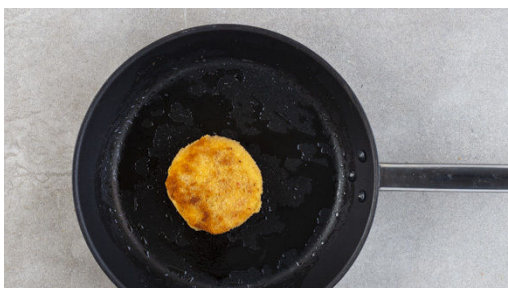
Nährwertangaben pro Portion

Energie 944kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 117.5g, Eiweiß 29.3g



1. Rosenkohl schneiden

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Vom **Rosenkohl** den Strunk abschneiden und die äußeren Blättern entfernen. Die **Rosenkohlröschen** 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 je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Camembert** erst im Ei, dann in den **Semmelbröseln** wenden und den Vorgang wiederholen. In einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze unter Wenden in 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** ggf. 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. ½TL Balsamicoessig zugeben 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 1½EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und im Ofen ca. 20Min. rösten. Zwischendurch einmal wenden.



6. Honig-Senf-Dip zubereiten

Für den **Dip** 1½EL körnigen Senf mit 1EL Honig und 1-2EL Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Camembert** kurz vor dem Servieren in **2 Hälften** schneiden, mit der **Cranberrysauce** und dem **Gemüse** auf Tellern anrichten und mit dem **Dip** servieren.