



Panierter 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

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Senf** (4), **Schwefeldioxid und Sulphite** (5).

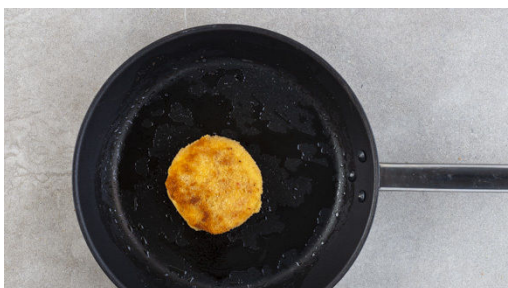
Nährwertangaben pro Portion

Energie 968kcal, Fett 38.1g,
Kohlenhydrate 116.2g, Eiweiß 32.1g



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.