Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren Immer auf eine Temperatur von 75°C erhitzten

Köhlerfilet in Roggenpanade mit Kartoffeln, gedünstetem Spinat und Karotten

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz (32%), Gesäuberte Kabeljaufilets aus Alaska (**FISCH**) 55% (Gadus chalcogrammus), Mehl (**WEIZEN**, Reis), Wasser, Pflanzenöl (Raps, Sonnenblumen), **ROGGENLOCKEN** 2%, **ROGGENMEHL** 1,5 %, **HAFERFLOCKEN** ,15 %, **WEIZENmalz**, **WEIZENSTÄRKE**, Salz, **SENFPULVER**, Hefe, Malz aus **GETREIDE**, Kurkuma, Karotten, Spinat (14 %), Wasser, fettarme **MILCH** 1,5% Fett (2%), Zwiebel, Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aroma (2%), acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachsmais (0%), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Muskatnuss, Pfeffer, schwarz, Salz, Zucker

Mindestens haltbar bis: 21.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	342 kJ / 81 kcal
Fett	2,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	1,7 g
Protein	3,7 g
Salz	0,28 g

Gericht 8

2 Personen

Zubereitung:

Fisch auf Backblech
Löcher in die Folie stechen und 25-30 Min. im Ofen bei 180°C erhitzen
Kalte Beilage: Karotten

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren Immer auf eine Temperatur von 75°C erhitzten

Köhlerfilet in Roggenpanade mit Kartoffeln, gedünstetem Spinat und Karotten

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz (32%), Gesäuberte Kabeljaufilets aus Alaska (**FISCH**) 55% (Gadus chalcogrammus), Mehl (**WEIZEN**, Reis), Wasser, Pflanzenöl (Raps, Sonnenblumen), **ROGGENLOCKEN** 2%, **ROGGENMEHL** 1,5 %, **HAFERFLOCKEN** ,15 %, **WEIZENmalz**, **WEIZENSTÄRKE**, Salz, **SENFPULVER**, Hefe, Malz aus **GETREIDE**, Kurkuma, Karotten, Spinat (14 %), Wasser, fettarme **MILCH** 1,5% Fett (2%), Zwiebel, Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aroma (2%), acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachsmais (0%), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Muskatnuss, Pfeffer, schwarz, Salz, Zucker

Mindestens haltbar bis: 21.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	342 kJ / 81 kcal
Fett	2,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	1,7 g
Protein	3,7 g
Salz	0,28 g

Gericht 8

3 Personen

Zubereitung:

Fisch auf Backblech
Löcher in die Folie stechen und 25-30 Min. im Ofen bei 180°C erhitzen
Kalte Beilage: Karotten

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren Immer auf eine Temperatur von 75°C erhitzten

Köhlerfilet in Roggenpanade mit Kartoffeln, gedünstetem Spinat und Karotten

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz (32%), Gesäuberte Kabeljaufilets aus Alaska (**FISCH**) 55% (Gadus chalcogrammus), Mehl (**WEIZEN**, Reis), Wasser, Pflanzenöl (Raps, Sonnenblumen), **ROGGENLOCKEN** 2%, **ROGGENMEHL** 1,5 %, **HAFERFLOCKEN** ,15 %, **WEIZENmalz**, **WEIZENSTÄRKE**, Salz, **SENFPULVER**, Hefe, Malz aus **GETREIDE**, Kurkuma, Karotten, Spinat (14 %), Wasser, fettarme **MILCH** 1,5% Fett (2%), Zwiebel, Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aroma (2%), acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachsmais (0%), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Muskatnuss, Pfeffer, schwarz, Salz, Zucker

Mindestens haltbar bis: 21.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	342 kJ / 81 kcal
Fett	2,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	1,7 g
Protein	3,7 g
Salz	0,28 g

Gericht 8

4 Personen

Zubereitung:

Fisch auf Backblech
Löcher in die Folie stechen und 25-30 Min. im Ofen bei 180°C erhitzen
Kalte Beilage: Karotten

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren Immer auf eine Temperatur von 75°C erhitzten

Köhlerfilet in Roggenpanade mit Kartoffeln, gedünstetem Spinat und Karotten

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz (32%), Gesäuberte Kabeljaufilets aus Alaska (**FISCH**) 55% (Gadus chalcogrammus), Mehl (**WEIZEN**, Reis), Wasser, Pflanzenöl (Raps, Sonnenblumen), **ROGGENLOCKEN** 2%, **ROGGENMEHL** 1,5 %, **HAFERFLOCKEN** ,15 %, **WEIZENmalz**, **WEIZENSTÄRKE**, Salz, **SENFPULVER**, Hefe, Malz aus **GETREIDE**, Kurkuma, Karotten, Spinat (14 %), Wasser, fettarme **MILCH** 1,5% Fett (2%), Zwiebel, Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aroma (2%), acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachsmais (0%), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Muskatnuss, Pfeffer, schwarz, Salz, Zucker

Mindestens haltbar bis: 21.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	342 kJ / 81 kcal
Fett	2,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	1,7 g
Protein	3,7 g
Salz	0,28 g

Gericht 8

5 Personen

Zubereitung:

Fisch auf Backblech
Löcher in die Folie stechen und 25-30 Min. im Ofen bei 180°C erhitzen
Kalte Beilage: Karotten

BETTER feast