Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

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

Blumenkohlsteak mit Basmati-Reis, Tomatensauce und Gemüse

ZUTATEN

Blumenkohl (39%), **RASP** (**WEIZENMEHL**, Salz, Hefe), **KÄSE** (13%), (**EIER**), Sonnenblumenöl, Wasser, Maisstärke, **WEIZENMEHL**, Lauch, **SAHNE**, **SESAMSAMEN** 1%, Petersilie, Jodsalz (Salz, Kaliumjodid), weißer Pfeffer, Reis Basmati (17%), Wasser, Grüne Bohnen, **SOJABohnen**, schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschalen und schwarzer Pfeffer, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330), Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride pflanzlicher Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aromen, Zwiebel, Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/ Wachsmais, Tomaten, Salz, 68% Rinderbrühe (Wasser, konzentrierte Rinderbrühe Rinderbrühe, Rindfleischextrakt, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator Stabilisator (Xanthan), Zucker, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Basilikum (0%), roter Pfeffer 54%, Maltodextrin, Salz, Essig, Pflanzenöl (Palm), Zucker, Gewürze (Paprika und Cayennepfeffer), Zitrusschalenfaser Zitrusschalenfasern, Zitronensaftkonzentrat, Rote-Bete-Pulver, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz, Pfeffer, schwarzer Pfeffer

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	705 kJ / 168 kcal
Fett	5,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	24 g
- hiervon Zucker	1,6 g
Protein	5,8 g
Salz	0,64 g

Gericht 7

2 Personen

Zubereitung:

Reis: nach Anweisungen auf der Verpackung
Die Steaks auf ein Backblech legen
Durchsteche die Folie und 25-30 Minuten im Ofen bei 180 C backen

BETTER feast

Mindestens haltbar bis::21 04 2024

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

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

Blumenkohlsteak mit Basmati-Reis, Tomatensauce und Gemüse

ZUTATEN

Blumenkohl (39%), **RASP** (**WEIZENMEHL**, Salz, Hefe), **KÄSE** (13%), (**EIER**), Sonnenblumenöl, Wasser, Maisstärke, **WEIZENMEHL**, Lauch, **SAHNE**, **SESAMSAMEN** 1%, Petersilie, Jodsalz (Salz, Kaliumjodid), weißer Pfeffer, Reis Basmati (17%), Wasser, Grüne Bohnen, **SOJABohnen**, schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschalen und schwarzer Pfeffer, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330), Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride pflanzlicher Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aromen, Zwiebel, Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/ Wachsmais, Tomaten, Salz, 68% Rinderbrühe (Wasser, konzentrierte Rinderbrühe Rinderbrühe, Rindfleischextrakt, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator Stabilisator (Xanthan), Zucker, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Basilikum (0%), roter Pfeffer 54%, Maltodextrin, Salz, Essig, Pflanzenöl (Palm), Zucker, Gewürze (Paprika und Cayennepfeffer), Zitrusschalenfaser Zitrusschalenfasern, Zitronensaftkonzentrat, Rote-Bete-Pulver, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz, Pfeffer, schwarzer Pfeffer

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	705 kJ / 168 kcal
Fett	5,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	24 g
- hiervon Zucker	1,6 g
Protein	5,8 g
Salz	0,64 g

Gericht 7

3 Personen

Zubereitung:

Reis: nach Anweisungen auf der Verpackung
Die Steaks auf ein Backblech legen
Durchsteche die Folie und 25-30 Minuten im Ofen bei 180 C backen

BETTER feast

Mindestens haltbar bis: 21 04 2024

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

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

Blumenkohlsteak mit Basmati-Reis, Tomatensauce und Gemüse

ZUTATEN

Blumenkohl (39%), **RASP** (**WEIZENMEHL**, Salz, Hefe), **KÄSE** (13%), (**EIER**), Sonnenblumenöl, Wasser, Maisstärke, **WEIZENMEHL**, Lauch, **SAHNE**, **SESAMSAMEN** 1%, Petersilie, Jodsalz (Salz, Kaliumjodid), weißer Pfeffer, Reis Basmati (17%), Wasser, Grüne Bohnen, **SOJABohnen**, schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschalen und schwarzer Pfeffer, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330), Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride pflanzlicher Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aromen, Zwiebel, Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/ Wachsmais, Tomaten, Salz, 68% Rinderbrühe (Wasser, konzentrierte Rinderbrühe Rinderbrühe, Rindfleischextrakt, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator Stabilisator (Xanthan), Zucker, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Basilikum (0%), roter Pfeffer 54%, Maltodextrin, Salz, Essig, Pflanzenöl (Palm), Zucker, Gewürze (Paprika und Cayennepfeffer), Zitrusschalenfaser Zitrusschalenfasern, Zitronensaftkonzentrat, Rote-Bete-Pulver, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz, Pfeffer, schwarzer Pfeffer

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	705 kJ / 168 kcal
Fett	5,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	24 g
- hiervon Zucker	1,6 g
Protein	5,8 g
Salz	0,64 g

Gericht 7

4 Personen

Zubereitung:

Reis: nach Anweisungen auf der Verpackung
Die Steaks auf ein Backblech legen
Durchsteche die Folie und 25-30 Minuten im Ofen bei 180 C backen

BETTER feast

Mindestens haltbar bis: 21 04 2024

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

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

Blumenkohlsteak mit Basmati-Reis, Tomatensauce und Gemüse

ZUTATEN

Blumenkohl (39%), **RASP** (**WEIZENMEHL**, Salz, Hefe), **KÄSE** (13%), (**EIER**), Sonnenblumenöl, Wasser, Maisstärke, **WEIZENMEHL**, Lauch, **SAHNE**, **SESAMSAMEN** 1%, Petersilie, Jodsalz (Salz, Kaliumjodid), weißer Pfeffer, Reis Basmati (17%), Wasser, Grüne Bohnen, **SOJABohnen**, schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschalen und schwarzer Pfeffer, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330), Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride pflanzlicher Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aromen, Zwiebel, Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/ Wachsmais, Tomaten, Salz, 68% Rinderbrühe (Wasser, konzentrierte Rinderbrühe Rinderbrühe, Rindfleischextrakt, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator Stabilisator (Xanthan), Zucker, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Basilikum (0%), roter Pfeffer 54%, Maltodextrin, Salz, Essig, Pflanzenöl (Palm), Zucker, Gewürze (Paprika und Cayennepfeffer), Zitrusschalenfaser Zitrusschalenfasern, Zitronensaftkonzentrat, Rote-Bete-Pulver, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz, Pfeffer, schwarzer Pfeffer

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	705 kJ / 168 kcal
Fett	5,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	24 g
- hiervon Zucker	1,6 g
Protein	5,8 g
Salz	0,64 g

Gericht 7

5 Personen

Zubereitung:

Reis: nach Anweisungen auf der Verpackung
Die Steaks auf ein Backblech legen
Durchsteche die Folie und 25-30 Minuten im Ofen bei 180 C backen

BETTER feast

Mindestens haltbar bis: 21 04 2024