



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Fischhappen mit Basmati-Reis, indischer Currysauce und Bohnen

### ZUTATEN

KKabeljau (**FISCH**) (55%), Weizenmehl (**GLUTEN**), Wasser, Rapsöl, Salz, Weizenstärke (**GLUTEN**), Reismehl, Weizengluten (**GLUTEN**), Kartoffelstärke, Hefe, Rapsöl, Säureregulator (E524), Maismehl, Molkeneiweiß (**MILCH**), Grüne Bohnen, Basmati-Reis (21%), Wasser, Kokosnussmilch, Wasser(7%), Rote Zwiebel(4%), Tomaten, Salz(2%), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Laub Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Piment, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Gewürze, 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthangummi), Currypulver, Salz, Kurkuma, Pfeffer, Schwarz

Im Kühlschrank  
bei 5°C aufbewahren  
Immer auf eine  
Temperatur von  
75°C erhitzen

### Nahrungsinhalt pro 100 g

Energie	690 kJ / 164 kcal
Fett	4,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	24 g
- hiervon Zucker	1,0 g
Protein	6,4 g
Salz	0,49 g

**Gericht 3**

**2 Personen**

**Zubereitung:**

Reis: Nach Anweisungen auf der Verpackung

Fisch auf ein Backblech

Soße und Gemüse: Löcher in die Folie und 25-30 Min bei 180°C im Ofen erwärmen

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Fischhappen mit Basmati-Reis, indischer Currysauce und Bohnen

### ZUTATEN

KKabeljau (**FISCH**) (55%), Weizenmehl (**GLUTEN**), Wasser, Rapsöl, Salz, Weizenstärke (**GLUTEN**), Reismehl, Weizengluten (**GLUTEN**), Kartoffelstärke, Hefe, Rapsöl, Säureregulator (E524), Maismehl, Molkeneiweiß (**MILCH**), Grüne Bohnen, Basmati-Reis (21%), Wasser, Kokosnussmilch, Wasser(7%), Rote Zwiebel(4%), Tomaten, Salz(2%), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Laub Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Piment, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Gewürze, 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthangummi), Currypulver, Salz, Kurkuma, Pfeffer, Schwarz

Im Kühlschrank  
bei 5°C aufbewahren  
Immer auf eine  
Temperatur von  
75°C erhitzen

### Nahrungsinhalt pro 100 g

Energie	690 kJ / 164 kcal
Fett	4,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	24 g
- hiervon Zucker	1,0 g
Protein	6,4 g
Salz	0,49 g

**Gericht 3**

**3 Personen**

**Zubereitung:**

Reis: Nach Anweisungen auf der Verpackung

Fisch auf ein Backblech

Soße und Gemüse: Löcher in die Folie und 25-30 Min bei 180°C im Ofen erwärmen

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Fischhappen mit Basmati-Reis, indischer Currysauce und Bohnen

### ZUTATEN

KKabeljau (**FISCH**) (55%), Weizenmehl (**GLUTEN**), Wasser, Rapsöl, Salz, Weizenstärke (**GLUTEN**), Reismehl, Weizengluten (**GLUTEN**), Kartoffelstärke, Hefe, Rapsöl, Säureregulator (E524), Maismehl, Molkeneiweiß (**MILCH**), Grüne Bohnen, Basmati-Reis (21%), Wasser, Kokosnussmilch, Wasser(7%), Rote Zwiebel(4%), Tomaten, Salz(2%), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Laub Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Piment, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Gewürze, 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthangummi), Currypulver, Salz, Kurkuma, Pfeffer, Schwarz

Im Kühlschrank bei 5°C aufbewahren  
Immer auf eine Temperatur von 75°C erhitzen

### Nahrungsinhalt pro 100 g

Energie	690 kJ / 164 kcal
Fett	4,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	24 g
- hiervon Zucker	1,0 g
Protein	6,4 g
Salz	0,49 g

**Gericht 3**

**4 Personen**

**Zubereitung:**

Reis: Nach Anweisungen auf der Verpackung

Fisch auf ein Backblech

Soße und Gemüse: Löcher in die Folie und 25-30 Min bei 180°C im Ofen erwärmen

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Fischhappen mit Basmati-Reis, indischer Currysauce und Bohnen

### ZUTATEN

KKabeljau (**FISCH**) (55%), Weizenmehl (**GLUTEN**), Wasser, Rapsöl, Salz, Weizenstärke (**GLUTEN**), Reismehl, Weizengluten (**GLUTEN**), Kartoffelstärke, Hefe, Rapsöl, Säureregulator (E524), Maismehl, Molkeneiweiß (**MILCH**), Grüne Bohnen, Basmati-Reis (21%), Wasser, Kokosnussmilch, Wasser(7%), Rote Zwiebel(4%), Tomaten, Salz(2%), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Laub Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Piment, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Gewürze, 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthangummi), Currypulver, Salz, Kurkuma, Pfeffer, Schwarz

Im Kühlschrank  
bei 5°C aufbewahren  
Immer auf eine  
Temperatur von  
75°C erhitzen

### Nahrungsinhalt pro 100 g

Energie	690 kJ / 164 kcal
Fett	4,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	24 g
- hiervon Zucker	1,0 g
Protein	6,4 g
Salz	0,49 g

**Gericht 3**

**5 Personen**

**Zubereitung:**

Reis: Nach Anweisungen auf der Verpackung

Fisch auf ein Backblech

Soße und Gemüse: Löcher in die Folie und 25-30 Min bei 180°C im Ofen erwärmen

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

**BETTER**feast