



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Paniertes Köhlerfilet mit asiatischem Reissalat

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

ZUTATEN

Gesäuberte Filets vom Alaska-Seelachs (**FISCH**) 55% (Gadus chalcogrammus), Mehl (**WEIZEN**, Reis), Wasser, Pflanzenöl (Raps, Sonnenblumen), **ROGGENFLOCKEN** 2 %, **ROGGENMEHL** 1,5 %, **HAFERFLOCKEN**, 15 %, Malz aus **WEIZEN**, **WEIZENSTÄRKE**, Salz, **SENF PULVER**, Hefe, Malz von **GETREIDE**, Kurkuma, rote Karotten in Streifen, gelbe Karotten in Streifen, Pastinaken in Streifen, grüne Spargelstücke, Wildreis-Mix, Koriander, Ingwer, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch, Limettenblätter, roter Chili.

Mindestens haltbar bis: 26.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	791 kJ / 188 kcal
Fett	3,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	31 g
- hiervon Zucker	1,5 g
Protein	6,8 g
Salz	0,36 g

Gericht 7

2 Personen

Zubereitung

Reis: Nach Anweisungen auf der Verpackung.

Fisch auf ein Backblech.

Gemüse: Löcher in die Folie stechen. 25-30 Min. bei 180°C erwärmen.



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Paniertes Köhlerfilet mit asiatischem Reissalat

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

ZUTATEN

Gesäuberte Filets vom Alaska-Seelachs (**FISCH**) 55% (Gadus chalcogrammus), Mehl (**WEIZEN**, Reis), Wasser, Pflanzenöl (Raps, Sonnenblumen), **ROGGENFLOCKEN** 2 %, **ROGGENMEHL** 1,5 %, **HAFERFLOCKEN**, 15 %, Malz aus **WEIZEN**, **WEIZENSTÄRKE**, Salz, **SENF PULVER**, Hefe, Malz von **GETREIDE**, Kurkuma, rote Karotten in Streifen, gelbe Karotten in Streifen, Pastinaken in Streifen, grüne Spargelstücke, Wildreis-Mix, Koriander, Ingwer, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch, Limettenblätter, roter Chili.

Mindestens haltbar bis: 26.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	791 kJ / 188 kcal
Fett	3,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	31 g
- hiervon Zucker	1,5 g
Protein	6,8 g
Salz	0,36 g

Gericht 7

3 Personen

Zubereitung

Reis: Nach Anweisungen auf der Verpackung.

Fisch auf ein Backblech.

Gemüse: Löcher in die Folie stechen. 25-30 Min. bei 180°C erwärmen.



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Paniertes Köhlerfilet mit asiatischem Reissalat

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

ZUTATEN

Gesäuberte Filets vom Alaska-Seelachs (**FISCH**) 55% (Gadus chalcogrammus), Mehl (**WEIZEN**, Reis), Wasser, Pflanzenöl (Raps, Sonnenblumen), **ROGGENFLOCKEN** 2 %, **ROGGENMEHL** 1,5 %, **HAFERFLOCKEN**, 15 %, Malz aus **WEIZEN**, **WEIZENSTÄRKE**, Salz, **SENF PULVER**, Hefe, Malz von **GETREIDE**, Kurkuma, rote Karotten in Streifen, gelbe Karotten in Streifen, Karotten in Streifen, Pastinaken in Streifen, grüne Spargelstücke, Wildreis-Mix, Koriander, Ingwer, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch, Limettenblätter, roter Chili.

Mindestens haltbar bis: 26.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	791 kJ / 188 kcal
Fett	3,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	31 g
- hiervon Zucker	1,5 g
Protein	6,8 g
Salz	0,36 g

Gericht 7

4 Personen

Zubereitung

Reis: Nach Anweisungen auf der Verpackung.

Fisch auf ein Backblech.

Gemüse: Löcher in die Folie stechen. 25-30 Min. bei 180°C erwärmen.



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Paniertes Köhlerfilet mit asiatischem Reissalat

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

ZUTATEN

Gesäuberte Filets vom Alaska-Seelachs (**FISCH**) 55% (Gadus chalcogrammus), Mehl (**WEIZEN**, Reis), Wasser, Pflanzenöl (Raps, Sonnenblumen), **ROGGENFLOCKEN** 2 %, **ROGGENMEHL** 1,5 %, **HAFERFLOCKEN**, 15 %, Malz aus **WEIZEN**, **WEIZENSTÄRKE**, Salz, **SENF PULVER**, Hefe, Malz von **GETREIDE**, Kurkuma, rote Karotten in Streifen, gelbe Karotten in Streifen, Karotten in Streifen, Pastinaken in Streifen, grüne Spargelstücke, Wildreis-Mix, Koriander, Ingwer, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch, Limettenblätter, roter Chili.

Mindestens haltbar bis: 26.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	791 kJ / 188 kcal
Fett	3,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	31 g
- hiervon Zucker	1,5 g
Protein	6,8 g
Salz	0,36 g

Gericht 7

5 Personen

Zubereitung

Reis: Nach Anweisungen auf der Verpackung.

Fisch auf ein Backblech.

Gemüse: Löcher in die Folie stechen. 25-30 Min. bei 180°C erwärmen.