



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Fischnuggets mit Kräuterdressing, Kartoffeln und Gemüse

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, **KABELJAUFILET** (70%) (Gadus Morhua), Paniermehl (**WEIZENMEHL**), **WEIZENMEHL**, Palmöl, Wasser, Zitrusfasern, Salz, Gewürz (**SENF**), Backtriebmittel: E500, Brokkoli und gelbe Karotten, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur (9%), 80% Rapsöl, Wasser, 2% pasteurisierendes **EIGELB**, Essig, Salz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202), pH-Wert unter 4,5, **VOLLMILCH**, **JOGHURT-KULTUR** (1%), Zitronensaft, Schnittlauch, Petersilie, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

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

Nahrungsinhalt pro 100 g		
Energie	653 kJ	156 kcal
Fett		10 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren		2,4 g
Kohlenhydrate		11 g
- hiervon Zucker		1,4 g
Protein		5,1 g
Salz		0,36 g

Gericht4
2 Personen
Zubereitung:

Kalte Beilage: Kräuterdressing
Kartoffeln und Nuggets auf ein Backblech legen.

Gemüse: Löcher in die Folie.
Im Backofen 20-25 Minuten bei 180 C erwärmen.

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Fischnuggets mit Kräuterdressing, Kartoffeln und Gemüse

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, **KABELJAUFILET** (70%) (Gadus Morhua), Paniermehl (**WEIZENMEHL**), **WEIZENMEHL**, Palmöl, Wasser, Zitrusfasern, Salz, Gewürz (**SENF**), Backtriebmittel: E500, Brokkoli und gelbe Karotten, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur (9%), 80% Rapsöl, Wasser, 2% pasteurisierendes **EIGELB**, Essig, Salz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202), pH-Wert unter 4,5, **VOLLMILCH**, **JOGHURT-KULTUR** (1%), Zitronensaft, Schnittlauch, Petersilie, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

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

Nahrungsinhalt pro 100 g		
Energie	653 kJ	156 kcal
Fett	10 g	
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,4 g	
Kohlenhydrate	11 g	
- hiervon Zucker	1,4 g	
Protein	5,1 g	
Salz	0,36 g	

Gericht4
3 Personen
Zubereitung:

Kalte Beilage: Kräuterdressing
Kartoffeln und Nuggets auf ein Backblech legen.

Gemüse: Löcher in die Folie.
Im Backofen 20-25 Minuten bei 180 C erwärmen.

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Fischnuggets mit Kräuterdressing, Kartoffeln und Gemüse

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, **KABELJAUFILET** (70%) (Gadus Morhua), Paniermehl (**WEIZENMEHL**), **WEIZENMEHL**, Palmöl, Wasser, Zitrusfasern, Salz, Gewürz (**SENF**), Backtriebmittel: E500, Brokkoli und gelbe Karotten, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur (9%), 80% Rapsöl, Wasser, 2% pasteurisierendes **EIGELB**, Essig, Salz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202), pH-Wert unter 4,5, **VOLLMILCH**, **JOGHURT-KULTUR** (1%), Zitronensaft, Schnittlauch, Petersilie, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

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

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	653 kJ 156 kcal
Fett	10 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	1,4 g
Protein	5,1 g
Salz	0,36 g

Gericht4
4 Personen
Zubereitung:

Kalte Beilage: Kräuterdressing
Kartoffeln und Nuggets auf ein Backblech legen.

Gemüse: Löcher in die Folie.
Im Backofen 20-25 Minuten bei 180 C erwärmen.

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Fischnuggets mit Kräuterdressing, Kartoffeln und Gemüse

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, **KABELJAUFILET** (70%) (Gadus Morhua), Paniermehl (**WEIZENMEHL**), **WEIZENMEHL**, Palmöl, Wasser, Zitrusfasern, Salz, Gewürz (**SENF**), Backtriebmittel: E500, Brokkoli und gelbe Karotten, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur (9%), 80% Rapsöl, Wasser, 2% pasteurisierendes **EIGELB**, Essig, Salz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202), pH-Wert unter 4,5, **VOLLMILCH**, **JOGHURT-KULTUR** (1%), Zitronensaft, Schnittlauch, Petersilie, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

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

Nahrungsinhalt pro 100 g		
Energie	653 kJ	156 kcal
Fett		10 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren		2,4 g
Kohlenhydrate		11 g
- hiervon Zucker		1,4 g
Protein		5,1 g
Salz		0,36 g

Gericht4
5 Personen
Zubereitung:

Kalte Beilage: Kräuterdressing
Kartoffeln und Nuggets auf ein Backblech legen.

Gemüse: Löcher in die Folie.
Im Backofen 20-25 Minuten bei 180 C erwärmen.

BETTERfeast