

Seehecht Filet mit Kartoffelpüree und Blattspinat

Verzeichnis der Zutaten: Seehecht Filet (23%), Kartoffelpüree (23%) (Wasser, Kartoffeln, Rapsöl, Speisesalz, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Stabilisator Diphosphate, Antioxidationsmittel (Natriummetabisulfit, Ascorbinsäure), Gewürze), Blattspinat (20%), Wasser, **Sahne**, Zwiebeln, modifizierte Stärke, Rapsöl, Speisesalz, Weißwein, Sonnenblumenöl, Kräuter, Verdickungsmitteln (Cellulosegummi, Guarkernmehl), Glukosesirup, Antioxidationsmittel (Natriummetabisulfit, Ascorbinsäure), Gewürze (enthält **Senf**, **Sellerie**), **Milcheiweiß**.

Das Produkt kann Spuren von Gluten, Ei, Soja, Erdnüssen und Schalenfrüchten enthalten.

Nettofüllmenge

400g (Gewichtsverlust durch Erhitzen)

Aufbewahrung und Verwendung

Dieses Produkt ist ungekühlt mindestens haltbar bis siehe Etikett

Name oder Firma und Anschrift des verantwortlichen Lebensmittelunternehmers

Rhöni GmbH & Co. KG
Grabenweg 1 A
36169 Rasdorf/Rhön

Ursprungsland / Herkunftsort

Deutschland

Ggf. Gebrauchsanleitung

Zubereitung in der Mikrowelle:

Die Deckelfolie jeder Kammer mit einem spitzen Gegenstand, z.B. Gabel, mehrfach einstechen und bitte die Menüschaale in die Mitte der Mikrowelle stellen und darauf achten, dass die Menüschaale dabei nicht die Seitenwände des Gerätes berührt.

Die Deckelfolie abziehen und das Menü servieren. Bitte Vorsicht, das Gericht könnte sehr heiß sein – bitte vor dem Verzehr jede Kammer umrühren und/oder das Gericht noch einige Minuten stehen lassen.

Zubereitung im Wasserbad:

Das Wasser zum Kochen bringen und anschließend den Kochtopf von der Herdplatte nehmen.

Die Deckelfolie jeder Kammer zwei- bis dreimal mit einer Nadel einstechen.

Die Menüschaale im Topf mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten ziehen lassen. Nicht kochen!

MHD: siehe Etikett

Angabe Anhang III LMIV

„unter Schutzatmosphäre verpackt“

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g
Brennwert	278 kJ 66 kcal
Fett	2,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	5,5 g
davon Zucker	0,4 g
Eiweiß	4,7 g
Salz	0,80 g