

Feurige Aztekenpfanne vom Rind ^{2) g)}

scharfe Rindfleischpfanne mit Kidneybohnen und Jalapenos

Zutaten

1 kg	Rindfleisch
100 g	M7656 ZärterLING® liquid komplett 3D
200 g	I58400 DEKORA® Balkan ^{2) g)}
250 g	Kidney-Bohnen Dosenware
250 g	Rote Beete
100 g	rote Zwiebelwürfel
100 g	Jalapenos, grün in Scheiben, Adria
2,000 kg	



Herstellungsempfehlung

- Das Fleisch in Streifen schneiden.
- Die vorgekochte Rote Beete wie auch die Zwiebeln würfeln.
- Die Jalapenos kurz abspülen und grob hacken (um die Schärfe zu vermindern kann wenn gewünscht die Menge dementsprechend reduziert werden).
- Das Fleisch mit dem ZärterLING®vorbehandeln und danach zuerst die Marinade und dann das Gemüse unterziehen.

Zubereitungsempfehlung

- Die küchenfertige Zubereitung in einer beschichteten Pfanne anschwitzen und zugedeckt 5-8 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen.
- Zum Schluß mit einem Becher Sahne ablöschen und nach Wunsch abschmecken.

Beilagenempfehlung: frisches Weißbrot und Blattsalate

Zusatzstoffe/Kennzeichen: 1) Farbstoffe 1a) Farbstoff (E 124) 2) Konservierungsstoffe 3) Antioxidationsmittel 4) Geschmacksverstärker 5) Geschwefelt 6) Geschwärzt 7) Gewachst 8) Süßungsmittel 8a) Aspartam(Phenylalanin) 9) Stabilisatoren **Allergene:** a) Glutenhaltiges Getreide(Weizen) b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnuesse f) Soja g) Milch h) Schalenfruechte i) Sellerie j) Senf k) Sesamsamen l) Sulfite m) Lupine n) Weichtiere

Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck ohne schriftliche Zustimmung nicht erlaubt.

Durchschnittliche Nährwerte

pro 100g

		GDA*
Energie	433 kj / 103 kcal	5,15 %
Fett	4,4 g	6,33 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g	6,45 %
Kohlenhydrate	3,5 g	1,33 %
davon Zucker	0,7 g	0,78 %
Eiweiß	11,6 g	23,19 %
Salz	1,3 g	21,22 %

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400KJ/2000Kcal)

ERSTELLT MIT



Indischer Hühnentopf ²⁾ ³⁾ g) j)

Würzige Hähnchenpfanne mit Kichererbsen und Jalapenos

Zutaten

1 kg	Hähnchenbrust
100 g	M7656 ZärterLING® liquid komplett 3D
200 g	I59960 DEKORA® Currima ²⁾ g) j)
400 g	Kichererbsen Konserve abgetropft ³⁾
80 g	Jalapenos, grün in Scheiben, Adria
120 g	Gegrillte Paprika (Konserve)
1,900 kg	



Herstellungsempfehlung

- Die Kichererbsen abtropfen lassen.
- Die Jalapenos grob hacken.
- Den gegrillten Paprika würfeln.
- Das H-Brustfilet würfeln und mit dem ZärterLING® vorbehandeln.
- Die Gemüsezutaten untermischen.

Zubereitungsempfehlung

- Die küchenfertige Zubereitung in einer beschichteten Pfanne anschwitzen und zugedeckt 5-8 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen.
- Zum Schluß mit einem Becher Sahne ablöschen und nach Wunsch abschmecken.

Beilagenempfehlung: Basmatireis

Zusatzstoffe/Kennzeichen: 1) Farbstoffe 1a) Farbstoff (E 124) 2) Konservierungsstoffe 3) Antioxidationsmittel 4) Geschmacksverstärker 5) Geschwefelt 6) Geschwärzt 7) Gewachst 8) Süßungsmittel 8a) Aspartam(Phenylalanin) 9) Stabilisatoren **Allergene:** a) Glutenhaltiges Getreide(Weizen) b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnuesse f) Soja g) Milch h) Schalenfruechte i) Sellerie j) Senf k) Sesamsamen l) Sulfite m) Lupine n) Weichtiere

Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck ohne schriftliche Zustimmung nicht erlaubt.

Durchschnittliche Nährwerte

pro 100g

		GDA*
Energie	647 kJ / 155 kcal	7,70 %
Fett	8,4 g	12,03 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g	8,44 %
Kohlenhydrate	5,8 g	2,23 %
davon Zucker	1,0 g	1,10 %
Eiweiß	13,3 g	26,57 %
Salz	1,3 g	20,96 %

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400KJ/2000Kcal)

Bayrische Bierfestpfanne ^{1) 2) 3)}

vom Schwein

Zutaten

1 kg	Schweinegeschnetzeltes
100 g	M7656 ZärterLING® liquid komplett 3D
200 g	I57490 DEKORA® Bierina
200 g	Weißkraut
100 g	rote Zwiebelwürfel
300 g	Rote Beete
100 g	Chili - Beisser ^{1) 2) 3)}
2,000 kg	

Herstellungsempfehlung

- Die Würstchen in Scheiben schneiden.
- Den Weißkohl blanchieren.
- Alle Gemüsezutaten würfeln.
- Das Geschnetzelte mit dem ZärterLING® vorbehandeln, marinieren und alle anderen Zutaten untermischen.

Zubereitungsempfehlung

- Die küchenfertige Zubereitung in einer beschichteten Pfanne anschwitzen und zugedeckt 5-8 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen.
- Zum Schluß mit einem Becher Sahne ablöschen und nach Wunsch abschmecken.

Beilagenempfehlung: Semmelknödel

Zusatzstoffe/Kennzeichen: 1) Farbstoffe 1a) Farbstoff (E 124) 2) Konservierungsstoffe 3) Antioxidationsmittel 4) Geschmacksverstärker 5) Geschwefelt 6) Geschwärzt 7) Gewachst 8) Süßungsmittel 8a) Aspartam(Phenylalanin) 9) Stabilisatoren **Allergene:** a) Glutenhaltiges Getreide(Weizen) b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnuesse f) Soja g) Milch h) Schalenfruechte i) Sellerie j) Senf k) Sesamsamen l) Sulfite m) Lupine n) Weichtiere

Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck ohne schriftliche Zustimmung nicht erlaubt.



Durchschnittliche Nährwerte

pro 100g		GDA*
Energie	478 kJ / 114 kcal	5,69 %
Fett	6,5 g	9,23 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	9,08 %
Kohlenhydrate	1,8 g	0,69 %
davon Zucker	1,2 g	1,36 %
Eiweiß	12,0 g	23,92 %
Salz	1,4 g	22,76 %

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400KJ/2000Kcal)

ERSTELLT MIT



Steirische Hendlpfanne ^{2) 3) f)}

Hähnchenpfanne mit Gemüse und Kürbiskernen

Zutaten

1 kg	Hähnchenbrust
100 g	M7656 ZärterLING® liquid komplett 3D
150 g	M4565 MARINETTE® Creme Steinpilz Fertigmarinade ^{2) 3)}
150 g	Edamame Beste Wahl ^{f)}
200 g	Weißkraut
300 g	Champignonköpfe, klein Konserve
50 g	Kürbiskerne
<hr/>	
1,950 kg	



Herstellungsempfehlung

- Die Edamame und Pilze abtropfen lassen.
- Das blanchierte Weißkraut in Stücke schneiden.
- Die H-Brust in Stücke schneiden, mit dem ZärterLING® vorbehandeln und mit der Marinade vermengen.
- Das Gemüse und die Kürbiskerne unterziehen.

Zubereitungsempfehlung

- Die küchenfertige Zubereitung in einer beschichteten Pfanne anschwitzen und zugedeckt 5-8 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen.
- Zum Schluß mit einem Becher Sahne ablöschen und nach Wunsch abschmecken.

Beilagenempfehlung: Spätzle und Salat

Zusatzstoffe/Kennzeichen: 1) Farbstoffe 1a) Farbstoff (E 124) 2) Konservierungsstoffe 3) Antioxidationsmittel 4) Geschmacksverstärker 5) Geschwefelt 6) Geschwärzt 7) Gewachst 8) Süßungsmittel 8a) Aspartam(Phenylalanin) 9) Stabilisatoren **Allergene:** a) Glutenhaltiges Getreide(Weizen) b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnuesse f) Soja g) Milch h) Schalenfruechte i) Sellerie j) Senf k) Sesamsamen l) Sulfite m) Lupine n) Weichtiere

Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck ohne schriftliche Zustimmung nicht erlaubt.

Durchschnittliche Nährwerte

pro 100g		GDA*
Energie	497 kJ / 119 kcal	5,92 %
Fett	5,8 g	8,33 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,4 g	7,15 %
Kohlenhydrate	2,5 g	0,96 %
davon Zucker	1,2 g	1,31 %
Eiweiß	13,3 g	26,58 %
Salz	1,3 g	21,05 %

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400KJ/2000Kcal)

ERSTELLT MIT

