



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Fischfrikadellen mit Kartoffeln, Dillsauce und Gemüse

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

### ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, KÖHLER (POK-POLLASCHIUS VIRENS) FAO27, KABELJAU (COD-GADIUS MORHUA) FAO27, Stärke, pflanzliche Fasern, Salz, Zwiebel, Dextrose, **EIERWEISSPULVER**, Trinatriumcitrat E331, Gewürz, Wasser, Öl, 100% Karotten (orange & gelb), Wasser, **fettarme MILCH** 1,5% Fett (7%), Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkeimehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aroma, 49% Gemüsebrühe (Abkochung aus; Wasser, Gemüse (Zwiebel, Karotte, Lauch, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aromastoffe, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator (Xanthangummi), **SESAMKÖRNER**, Apfelessig 5%, Zucker und Rohrzuckersirup, Rohrzuckersirup, Rapsöl, acetylierte destillierte Stärke Adipat E1422/Wachsmais, Salz, Dill

Mindestenshaltbarbis: 09.05.2024

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Energie                         | 366 kJ / 87 kcal |
| Fett                            | 2,4g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,7g             |
| Kohlenhydrate                   | 11g              |
| - hiervon Zucker                | 1,0g             |
| Protein                         | 4,9g             |
| Salz                            | 0,59g            |

**Gericht 8**  
**2 Personen**

### Zubereitung:

Fischfrikadellen und Karotten auf ein Backblech legen.

Löcher in die Folie stechen.

Bei 180°C für 25-30 im Ofen erwärmen



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Fischfrikadellen mit Kartoffeln, Dillsauce und Gemüse

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

### ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, KÖHLER (POK-POLLASCHIUS VIRENS) FAO27, KABELJAU (COD-GADIUS MORHUA) FAO27, Stärke, pflanzliche Fasern, Salz, Zwiebel, Dextrose, **EIERWEISSPULVER**, Trinatriumcitrat E331, Gewürz, Wasser, Öl, 100% Karotten (orange & gelb), Wasser, **fettarme MILCH** 1,5% Fett (7%), Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkeimehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aroma, 49% Gemüsebrühe (Abkochung aus; Wasser, Gemüse (Zwiebel, Karotte, Lauch, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aromastoffe, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator (Xanthangummi), **SESAMKÖRNER**, Apfelessig 5%, Zucker und Rohrzuckersirup. Rohrzuckersirup, Rapsöl, acetylierte destillierte Stärke Adipat E1422/Wachsmais, Salz, Dill

Mindestenshaltbarbis: 09.05.2024

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Energie                         | 366 kJ / 87 kcal |
| Fett                            | 2,4g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,7g             |
| Kohlenhydrate                   | 11g              |
| - hiervon Zucker                | 1,0g             |
| Protein                         | 4,9g             |
| Salz                            | 0,59g            |

**Gericht 8**  
**3 Personen**

### Zubereitung:

Fischfrikadellen und Karotten auf ein Backblech legen.

Löcher in die Folie stechen.

Bei 180°C für 25-30 im Ofen erwärmen



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Fischfrikadellen mit Kartoffeln, Dillsauce und Gemüse

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

### ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, KÖHLER (POK-POLLASCHIUS VIRENS) FAO27, KABELJAU (COD-GADIUS MORHUA) FAO27, Stärke, pflanzliche Fasern, Salz, Zwiebel, Dextrose, **EIERWEISSPULVER**, Trinatriumcitrat E331, Gewürz, Wasser, Öl, 100% Karotten (orange & gelb), Wasser, **fettarme MILCH** 1,5% Fett (7%), Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkeimehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aroma, 49% Gemüsebrühe (Abkochung aus; Wasser, Gemüse (Zwiebel, Karotte, Lauch, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aromastoffe, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator (Xanthangummi), **SESAMKÖRNER**, Apfelessig 5%, Zucker und Rohrzuckersirup. Rohrzuckersirup, Rapsöl, acetylierte destillierte Stärke Adipat E1422/Wachsmais, Salz, Dill

Mindestenshaltbarbis: 09.05.2024

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Energie                         | 366 kJ / 87 kcal |
| Fett                            | 2,4g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,7g             |
| Kohlenhydrate                   | 11g              |
| - hiervon Zucker                | 1,0g             |
| Protein                         | 4,9g             |
| Salz                            | 0,59g            |

**Gericht 8**  
**4 Personen**

### Zubereitung:

Fischfrikadellen und Karotten auf ein Backblech legen.

Löcher in die Folie stechen.

Bei 180°C für 25-30 im Ofen erwärmen



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Fischfrikadellen mit Kartoffeln, Dillsauce und Gemüse

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

### ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, KÖHLER (POK-POLLASCHIUS VIRENS) FAO27, KABELJAU (COD-GADIUS MORHUA) FAO27, Stärke, pflanzliche Fasern, Salz, Zwiebel, Dextrose, **EIERWEISSPULVER**, Trinatriumcitrat E331, Gewürz, Wasser, Öl, 100% Karotten (orange & gelb), Wasser, **fettarme MILCH** 1,5% Fett (7%), Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkemehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aroma, 49% Gemüsebrühe (Abkochung aus; Wasser, Gemüse (Zwiebel, Karotte, Lauch, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aromastoffe, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator (Xanthangummi), **SESAMKÖRNER**, Apfelessig 5%, Zucker und Rohrzuckersirup. Rohrzuckersirup, Rapsöl, acetylierte destillierte Stärke Adipat E1422/Wachsmais, Salz, Dill

Mindestenshaltbarbis: 09.05.2024

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Energie                         | 366 kJ / 87 kcal |
| Fett                            | 2,4g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,7g             |
| Kohlenhydrate                   | 11g              |
| - hiervon Zucker                | 1,0g             |
| Protein                         | 4,9g             |
| Salz                            | 0,59g            |

**Gericht 8**  
**5 Personen**

### Zubereitung:

Fischfrikadellen und Karotten auf ein Backblech legen.

Löcher in die Folie stechen.

Bei 180°C für 25-30 im Ofen erwärmen