



DES CHEFKOCHS NEUES GEHEIMNIS

Des Chefkochs Geheimnis.

LINSEN-LAIBCHEN VEGAN



Linsen-Laibchen vegan

4 x 20 x ca. 60 g – Art.Nr.: (99)4090

gebraten, tiefgekühlt

- ★ TRENDIG
- ★ VITAMINREICH
- ★ VIELSEITIG EINSETZBAR
- ★ PALMÖLFREI

Zutaten:

Linsen gekocht 52% (Wasser, braune Linsen), Tomatenwürfel, Wasser, Kokosmilch (Kokosnussextrakt, Wasser, Emulgator: E435), rote Linsen 6%, Zwiebeln, Kartoffelflocken, Kichererbsenmehl, Tapiokastärke, Speisesalz, Würzsauce (Tomatensaftkonzentrat, Würze, Wasser), Rapsöl, Knoblauch, Speisesalz jodiert (Speisesalz, Kaliumjodid), Zitronenöl, Gewürze.

Kann Spuren von Schalenfrüchten und Soja enthalten.

Zubereitung:

Mikrowelle: Die tiefgekühlten Laibchen (1 Stück) aus der Verpackung nehmen und bei 600 Watt ca. 80 Sekunden erwärmen. Die Aufwärmzeit verlängert sich bei erhöhter Stückzahl.

Pfanne: Die tiefgekühlten Laibchen aus der Verpackung nehmen, etwas Öl in eine heiße Pfanne geben und die Laibchen ca. 5 Min braten (nach ca. 2,5 Minuten wenden)

Kombidämpfer: Die tiefgekühlten Laibchen aus der Verpackung nehmen, auf einem Lochgitter mit Backpapier verteilen und im vorgeheizten Kombidämpfer bei 160°C (Einstellung 40% Dampf) ca. 12 Minuten dämpfen.

Die Zeit- und Temperaturangaben sind als Richtwerte zu verstehen und können je nach Gerätetyp etwas abweichen.