

iglo Rustikaler Gemüse-Mix



FRISCH VOM FELD
TIEFGEFROREN

iglo Rustikaler Gemüse-Mix

2 Beutel à 2,5 kg

Art. Nr. 97970

iglo Rustikaler Gemüse-Mix – Erntefrisch vom Feld tiefgefroren

- Hochwertige und optisch attraktive Mischung
- Rustikaler Schnitt
- Individuell und sehr vielseitig einsetzbar
- Gemüse-Größe rasch und einfach für die jeweiligen Gerichte zuschneiden

Zubereitung:



Im Kochtopf:

Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Gewünschte Menge an tiefgekühltem Gemüse in den Topf geben. Nach dem Wiederaufwallen ca. 6 Min. köcheln lassen. Dann vorsichtig abseihen oder mit einem Lochschöpfer herausnehmen.



In der Mikrowelle:

ca. 400 g tiefgekühltes Gemüse mit 2-3 EL Wasser in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben und zugedeckt bei 600 W ca. 9 Min. erhitzen. Nach der Hälfte der Zubereitungszeit kurz umrühren. Vor dem Verzehr zum Abkühlen eine Min. rasten lassen.



Im Dampfgarer:

Gewünschte Menge n tiefgekühltem Gemüse auf einem gelochten Behälter verteilen. Im vorgeheizten Dampfgarer bei 100 °C ca. 8-9 Min. erhitzen.

Zutaten: Schwarzwurzeln, Karfiol, Romanesco, orange und gelbe Karotten; in veränderlichen Gewichtsanteilen.

Allergene: Rezepturgemäß werden hier keine Allergene eingesetzt!*

Nährwerte pro 100 g (berechnete Werte):

Brennwert (kJ).....	147
Brennwert (kcal)	35
Fett (g).....	0,5
davon gesättigte Fettsäuren (g)	0,1
Kohlenhydrate (g)	4,7
davon Zucker (g).....	2,6
Ballaststoffe (g)	2,4
Eiweiß (g)	1,7
Salz (g).....	0,04

Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen

* Aus technischen Gründen kann nicht mit letzter Sicherheit ausgeschlossen werden, das geringfügige Spuren eines Allergens im Produkt enthalten sein können, wenn zuvor auf dieser Produktionslinie andere, diese Allergene rezepturgemäß enthaltende Produkte hergestellt wurden, oder ein Vorprodukt mit Allergenen in Berührung gekommen ist. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. iglo übernimmt keinerlei Haftung in Bezug auf Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität dieser freiwilligen Angaben. Aktuelle und vollständige Angaben zu Produkten sind nur auf den jeweiligen Verpackungen angeführt. Stand Rezepturen und Informationen März 2021.