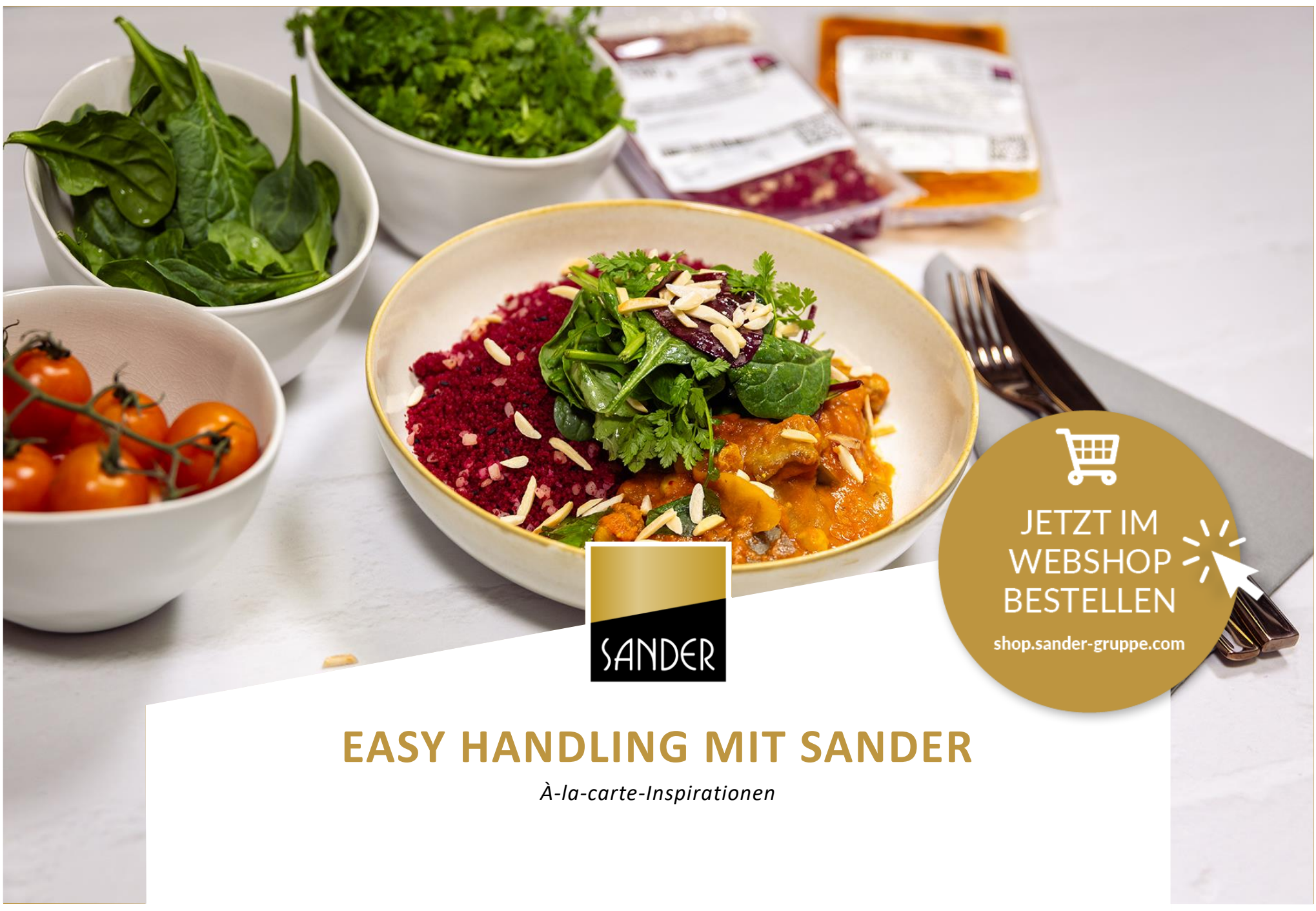




JETZT IM
WEBSHOP
BESTELLEN



shop.sander-gruppe.com

EASY HANDLING MIT SANDER

À-la-carte-Inspirationen

VORSPEISEN

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Vorspeisen im Glas

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Pulled Chicken

Veganer Thunfischsalat

Vitello Tonnato

Basilikum feat. Mango

Guacamole mit Garnelensalat

Herzhafte Vorspeisen

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Kokos-Couscous-Würfel

Mini-Hähnchenroulade

Hackbällchen vom Hähnchen

Rindersülze

Suppen

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Rinderkraftbrühe

Curry-Zitronengras-Suppe

Vegane Gulaschsuppe

Zuckerschoten-Spinat-Cremesuppe

Cheesy Leek Soup

Tomatensuppe



Hauptspeisen

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Vegane & vegetarische Spezialitäten

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Veganes Auberginencurry

Vegane Currywurst

Veganes Tikka Masala „Chicken Style“

Vegane Königsberger Klopse

Vegane Köttbullar

Vegane Polpette al Sugo

Vegane Mac'n'Cheese

Vegane Tofuklöße

Vegane Tofuklöße nach mediterraner Art

Vegane Pastasauce „Puttanesca Tonno Style“

Vegetarisches Tikka Masala

Vegetarische Buddha Bowl Chicken Style

Vegetarische Süßkartoffel-Gnocchi

Knöpflepfanne

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

BIO

- Hier klicken & jetzt bestellen -

BIO Käsespätzle

BIO Gnocchipfanne in Salsa de Verduras

BIO Karotten-Kartoffel-Gemüse

BIO Rindergulasch nach Wiener Art

Pasta

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Spaghetti mit Pastasauce Bolognaise

Fettuccine mit Basilikumpesto

Fischgerichte

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Seelachsragout in Senf-Gemüse-Sauce

Lachscurry



Hauptspeisen

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Fleischgerichte Rind

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Zartes Rindfleisch in Meerrettichsauce

Rindercurry „Indian Spice“

Rindergulasch nach ungarischer Art

Rindersugo

Bœuf „Stroganoff“

Geschmorte Rinderroulade

Rheinischer Sauerbraten

Geschmorter Zwiebelrostbraten

Rinderfrikadelle

Bifteki



Fleischgerichte Kalb

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Kalbsbraten in eigener Jus

Kalbsrahmgeschnetzeltes

Fleischgerichte Geflügel

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Putenmedaillons „Tomate-Basilikum“

Putenmedaillons in Aprikosen-Chili-Sauce

Putenröllchen mit Bacon, Salbei & Mozzarella

Hähnchenbrustgeschnetzeltes

Indian Butter Chicken

Hähnchengeschnetzeltes „Asia Style“

Wirtshaus-Schnitzel von der Pute

Backhendl nach Wiener Art

Fleischgerichte Schwein

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Schweinemedallions in Champignonrahm

Rotes Curry vom Schweinefilet

Königsberger Klopse

Wirtshaus-Frikadelle

Schweineschnitzel Wiener Art

Fleischgerichte Lamm

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Lammragout nach provenzalischer Art

Lammcurry nach indischer Art

Desserts

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Desserts im Glas & Porzellan

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Tiramisu

Kokosnuss-Crème-brûlée

Brownie „New York Style“



Tellerdesserts

- Hier klicken & jetzt bestellen -

Orangen-Ingwer-Törtchen

Apfel-Crumble

Raffinelli mit Himbeeren

Erdbeertiramisu

Aprikosenragout

Törtchen von Zitronen-Thymian-Creme

Cheesecake „American Style“

Tobleronemousse

Karamellisierte Grießschnitte

Passionsfruchtcremeschnitte

Schokoladen-Nougat-Tarte

Blaubeer-Amarettini-Tarte

Bananen-Schoko-Cheesecake





PULLED CHICKEN

Brot & Olivenöl

CA. 5 MINUTEN

PULLED CHICKEN

BROT & OLIVENÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Zubereiten:

Brot, Kresse, Olivenöl, Salz und das Pulled Chicken bereitstellen. Das aufgetaute Pulled Chicken auf den Teller setzen.



Schritt 2

Finish:

Zum Dekorieren mit Kresse garnieren. Mit den zwei Scheiben Brot, Salz und Öl servieren.

Guten Appetit!

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31900108 Pulled Chicken mit Bacon-Chili-Cheese	70 g	2,44 €
Brot, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,84 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	941 kJ /
Brennwert kcal	225 kcal
Fett (g)	13,8 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	4,5 g
Kohlenhydrate (g)	8,3 g
davon Zucker (g)	7,1 g
Eiweiß (g)	17,1 g
Salz (g)	1,67 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

FRISCHE
MANUFAKTUR
SEIT 1974



VEGANER THUNFISCHSALAT

Brot & Olivenöl

CA. 5 MINUTEN



VEGANER THUNFISCHSALAT

BROT & OLIVENÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Brot, Friséesalat, Kresse, Olivenöl, Balsamico-Vinaigrette und den veganen Thunfischsalat bereitstellen.



Schritt 2

Zubereiten:

Den Thunfischsalat auf den Teller setzen und drei Scheiben Brot in der heißen Pfanne rösten.



Schritt 3

Anrichten:

Das geröstete Brot auf den Teller geben und mit Olivenöl beträufeln. Hiermit kann der Gast den Thunfischsalat stippen.



Schritt 4

Finish:

Zum Garnieren eignen sich Friséesalat, verschiedene Kressen und eine Balsamico-Vinaigrette.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900126 Veganer Thunfischsalat	80 g	2,56 €
Brot, Friséesalat und Olivenöl		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,96 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ Brennwert kcal	805 kJ / 192 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	13,5 g 1,5 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	11,7 g 7,8 g
Eiweiß (g)	5,9 g
Salz (g)	1,26 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!

FRISCHE
MANUFAKTUR
SEIT 1974



VITELLO TONNATO

Brot & Olivenöl

CA. 5 MINUTEN

VITELLO TONNATO

BROT & OLIVENÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Brot, Kresse, Salat, Olivenöl und das Vitello Tonnato bereitstellen. Das aufgetaute Vitello Tonnato auf dem Teller anrichten.



Schritt 2

Finish:

Zum Garnieren eignen sich Salat, Kresse und Brot. Mit Olivenöl und Salz servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31500083 Vitello Tonnato	85 g	3,24 €
Brot, Salat, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		3,64 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	706 kJ /
Brennwert kcal	169 kcal
Fett (g)	11,8 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,7 g
Kohlenhydrate (g)	4,4 g
davon Zucker (g)	1,4 g
Eiweiß (g)	11,1 g
Salz (g)	1,60 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



BASILIKUM FEAT. MANGO

Brot

CA. 5 MINUTEN

BASILIKUM FEAT. MANGO, APRIKOSE & MOZZARELLA

BROT & OLIVENÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Brot, Kresse, Olivenöl und das Basilikum feat. Mango, Aprikose & Mozzarella bereitstellen. Das aufgetaute Basilikum feat. Mango, Aprikose & Mozzarella auf dem Teller anrichten und das Brot anlegen.



Schritt 2

Finish:

Zum Garnieren eignet sich Kresse.
Mit Olivenöl und Salz servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36400166 Basilikum feat. Mango, Aprikose & Mozzarella	80 g	2,84 €
Brot, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		3,24 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	763 kJ /
Brennwert kcal	182 kcal
Fett (g)	11,6 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,1 g
Kohlenhydrate (g)	13,4 g
davon Zucker (g)	12,2 g
Eiweiß (g)	5,9 g
Salz (g)	1,18 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



GUACAMOLE MIT GARNELENSALAT

Brot & Olivenöl

CA. 5 MINUTEN

GUACAMOLE MIT GARNELENSALAT

BROT & OLIVENÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Brot, Kresse, Olivenöl und die Guacamole mit Garnelensalat bereitstellen. Die aufgetaute Guacamole mit Garnelensalat auf dem Teller anrichten.



Schritt 2

Finish:

Zum Garnieren eignet sich Kresse.
Mit Brot, Olivenöl und Salz servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
37200110 Guacamole mit Garnelensalat	90 g	3,26 €
Brot, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		3,66 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	612 kJ /
Brennwert kcal	146 kcal
Fett (g)	9,8 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	4,2 g
Kohlenhydrate (g)	6,8 g
davon Zucker (g)	3,6 g
Eiweiß (g)	6,7 g
Salz (g)	1,59 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



KOKOS-COUSCOUS-WÜRFEL

Brot & Olivenöl

CA. 5 MINUTEN

KOKOS-COUSCOUS-WÜRFEL

BROT & OLIVENÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Brot, Friséesalat, Kresse, Olivenöl, Balsamico-Vinaigrette und die Kokos-Couscous-Würfel mit Hähnchen bereitstellen. Die aufgetauten Kokos-Couscous-Würfel mit Hähnchen auf den Teller platzieren.



Schritt 2

Zubereiten:

Den mit Balsamico-Vinaigrette marinierten Friséesalat auf den Teller setzen und zwei Scheiben Brot in der heißen Pfanne rösten.



Schritt 3

Anrichten:

Das geröstete Brot auf den Teller geben und mit Olivenöl beträufeln.



Schritt 4

Finish:

Zum Garnieren eignet sich Kresse. Mit Olivenöl und Salz servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36400154 Kokos-Couscous-Würfel mit Hähnchen	35 g	0,94 €
Brot, Friséesalat, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		1,34 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	989 kJ /
Brennwert kcal	236 kcal
Fett (g)	14,4 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,2 g
Kohlenhydrate (g)	16,3 g
davon Zucker (g)	3,4 g
Eiweiß (g)	10,0 g
Salz (g)	1,45 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



MINI-HÄHNCHENROULADE

Gegrillte Zucchini & Brot

CA. 5 MINUTEN

MINI HÄHNCHENROULADE

GEGRILLTE ZUCCHINI & BROT

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Brot, Zucchini, Kresse, Olivenöl, Balsamico-Vinaigrette, Kirschtomatenviertel und die Mini Hähnchenroulade bereitstellen. Die aufgetaute Mini Hähnchenroulade nebeneinander auf den Teller setzen.



Schritt 2

Zubereiten:

Vier bis fünf Scheiben Zucchini in der Pfanne anbraten und anlegen.



Schritt 3

Finish:

Mit Kresse und Kirschtomate garnieren und mit dem Brot servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31900050 Mini Hähnchenroulade	30 g	0,97 €
Zucchini, Brot, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		1,37 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	524 kJ /
Brennwert kcal	125 kcal
Fett (g)	4,6 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,7 g
Kohlenhydrate (g)	4,3 g
davon Zucker (g)	0,8 g
Eiweiß (g)	16,5 g
Salz (g)	1,70 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



HACKBÄLLCHEN VOM HÄHNCHEN

Brot & Olivenöl

CA. 5 MINUTEN

HACKBÄLLCHEN VOM HÄHNCHEN

BROT & OLIVENÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Brot, Friséesalat, Kresse, Olivenöl, Salz, Balsamico-Vinaigrette und die Hackbällchen vom Hähnchen mit Sesam bereitstellen. Die aufgetauten Hackbällchen vom Hähnchen mit Sesam auf den Teller setzen.



Schritt 2

Zubereiten:

Den mit Balsamico-Vinaigrette marinierten Salat auf den Teller geben und zwei Scheiben Brot in der heißen Pfanne rösten.



Schritt 3

Finish:

Das geröstete Brot auf den Teller geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit Olivenöl und Salz servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36400162 Hackbällchen vom Hähnchen mit Sesam	30 g	0,78 €
Friséesalat, Brot, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		1,18 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	1060 kJ /
Brennwert kcal	254 kcal
Fett (g)	17,5 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	4,3 g
Kohlenhydrate (g)	8,3 g
davon Zucker (g)	1,6 g
Eiweiß (g)	16,1 g
Salz (g)	1,32 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!

FRISCHE
MANUFAKTUR
SEIT 1974



RINDERSÜLZE

Feldsalat & geschmolzene Strauchtomaten

CA. 5 MINUTEN

RINDERSÜLZE

FELDSALAT & GESCHMOLZENE STRAUCHTOMATEN

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Brot, Feldsalat, geschmolzene Strauchtomaten, Balsamico-Dressing und Rindersülze bereitstellen.



Schritt 2

Zubereiten:

Die Sülze auf den Teller setzen und drei Scheiben Brot in der heißen Pfanne rösten.



Schritt 3

Anrichten:

Feldsalat rund um die Sülze drapieren.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren geschmolzene Strauchtomaten und das geröstete Brot anlegen. Den Salat mit Balsamico-Dressing nappieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31000126 Rindersülze	55 g	1,78 €
Brot, Feldsalat und geschmolzene Strauchtomate		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,18 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ Brennwert kcal	660 kJ / 158 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	12,7 g 3,1 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	5,6 g 3,7 g
Eiweiß (g)	5,3 g
Salz (g)	1,50 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



RINDERKRAFTBRÜHE

Brot & Olivenöl

CA. 5 MINUTEN

RINDERKRAFTBRÜHE

BROT & OLIVENÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Zubereiten:

Den Beutel der Rinderkraftbrühe an einer Ecke aufschneiden, mit der Öffnung nach oben in ein geeignetes Gefäß stellen und bei 700 W für 90 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen. Die Suppe direkt auf den Teller geben.



Schritt 2

Finish:

Zum Dekorieren mit Kresse anrichten. Mit Brot, Olivenöl und Salz servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35600003 Rinderkraftbrühe	200 g	2,46 €
Brot, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,86 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	108 kJ /
Brennwert kcal	26 kcal
Fett (g)	0,7 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	0,3 g
Kohlenhydrate (g)	1,0 g
davon Zucker (g)	1,0 g
Eiweiß (g)	3,8 g
Salz (g)	1,1 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



CURRY-ZITRONENGRAS-SUPPE

Brot & Olivenöl

CA. 5 MINUTEN

CURRY-ZITRONENGRAS-SUPPE

BROT & ÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Zubereiten:

Den Beutel mit der Curry-Zitronengras-Suppe an einer Ecke aufschneiden. Stehend in einem Gefäß, sodass nichts auslaufen kann, für 90 Sekunden bei 700 Watt in der Mikrowelle erhitzen. Die Suppe direkt auf den Teller geben.



Schritt 2

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Um einen schönen Farbkontrast zu erzielen, eignet sich beispielsweise violette Kresse. Mit den zwei Scheiben Brot, Salz und Öl servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35600187 Curry-Zitronengras-Suppe	200 g	2,66 €
Brot, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		3,06 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	789 kJ /
Brennwert kcal	188 kcal
Fett (g)	16,3 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	13,9 g
Kohlenhydrate (g)	9,1 g
davon Zucker (g)	5,6 g
Eiweiß (g)	1,7 g
Salz (g)	0,90 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGANE GULASCHSUPPE

Brot & Olivenöl

CA. 5 MINUTEN

VEGANE GULASCHSUPPE

BROT & OLIVENÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Zubereiten:

Den Beutel der veganen Gulaschsuppe an einer Ecke aufschneiden, mit der Öffnung nach oben in ein geeignetes Gefäß stellen und bei 700 W für 90 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen. Die Suppe direkt auf den Teller geben.



Schritt 2

Finish:

Zum Dekorieren mit Kresse anrichten. Mit Brotscheiben, Salz und Öl servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900118 Vegane Gulaschsuppe	250 g	2,39 €
Brot, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,79 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	247 kJ /
Brennwert kcal	59 kcal
Fett (g)	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	0,2 g
Kohlenhydrate (g)	6,8 g
davon Zucker (g)	3,0 g
Eiweiß (g)	4,3 g
Salz (g)	1,54 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



ZUCKERSCHOTEN-SPINAT-CREMESUPPE

Brot & Olivenöl

CA. 5 MINUTEN

ZUCKERSCHOTEN-SPINAT-CREMESUPPE

BROT & OLIVENÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Zubereiten:

Den Beutel der Zuckerschoten- Spinat- Cremesuppe an einer Ecke aufschneiden, mit der Öffnung nach oben in ein geeignetes Gefäß stellen und bei 700 W für 90 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen. Die Suppe direkt auf den Teller geben.



Schritt 2

Finish:

Zum Dekorieren mit Kresse anrichten.
Mit Brot, Olivenöl und Salz servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35600186 Zuckerschoten-Spinat-Cremesuppe	200 g	2,22 €
Brot, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,62 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	500 kJ /
Brennwert kcal	119 kcal
Fett (g)	8,1 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	5,1 g
Kohlenhydrate (g)	6,5 g
davon Zucker (g)	3,7 g
Eiweiß (g)	4,3 g
Salz (g)	1,31 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



CHEESY LEEK SOUP

Brot & Olivenöl

CA. 5 MINUTEN

CHEESY LEEK SOUP

BROT & OLIVENÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Zubereiten:

Den Beutel der Cheesy Leek Soup an einer Ecke aufschneiden, mit der Öffnung nach oben in ein geeignetes Gefäß stellen und bei 700 W für 90 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen. Die Suppe direkt auf den Teller geben.



Schritt 2

Finish:

Zum Dekorieren mit Lauchstreifen und Kresse anrichten. Mit Brot, Olivenöl und Salz servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900088 Cheesy Leek Soup	200 g	2,35 €
Brot, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,75 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	408 kJ /
Brennwert kcal	97 kcal
Fett (g)	7,1 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	4,1 g
Kohlenhydrate (g)	5,5 g
davon Zucker (g)	1,1 g
Eiweiß (g)	2,6 g
Salz (g)	1,23 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



TOMATENSUPPE

Brot & Olivenöl

CA. 5 MINUTEN

TOMATENSUPPE

BROT & OLIVENÖL

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Zubereiten:

Den Beutel der Tomatensuppe an einer Ecke aufschneiden, mit der Öffnung nach oben in ein geeignetes Gefäß stellen und bei 700 W für 90 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen. Die Suppe direkt auf den Teller geben.



Schritt 2

Finish:

Zum Dekorieren mit Kresse anrichten.
Mit Brot, Olivenöl und Salz servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35600185 Tomatensuppe	200 g	1,79 €
Brot, Olivenöl und Salz		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,19 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	104 kJ /
Brennwert kcal	25 kcal
Fett (g)	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	0,1 g
Kohlenhydrate (g)	5,2 g
davon Zucker (g)	4,1 g
Eiweiß (g)	0,7 g
Salz (g)	1,30 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGANES AUBERGINENCURRY

Shiitakepilze mit Balsamico & Langkornreis

CA. 12 MINUTEN

VEGANES AUBERGINENCURRY

SHIITAKEPILZE MIT BALSAMICO & LANGKORNREIS

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das vegane Auberginencurry, die Shiitakepilze und den Langkornreis für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Beutel aus der Mikrowelle nehmen. Den Beutel mit den Shiitakepilzen nochmal kurz durchmischen, damit sich die Gewürze besser verteilen. Anschließend alle Beutel aufschneiden.



Schritt 3

Anrichten:

Alle Produkte direkt aus dem Beutel auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Gericht mit etwas Frisée, Kresse und Radieschen garnieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900116 Veganes Auberginencurry	250 g	2,91 €
33500028 Langkornreis	150 g	1,24 €
33200002 Shiitake mit Balsamicoessig	150 g	3,03 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	7,23 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	445 kJ /
Brennwert kcal	106 kcal
Fett (g)	2,4 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	0,3 g
Kohlenhydrate (g)	18,3 g
davon Zucker (g)	3,3 g
Eiweiß (g)	2,0 g
Salz (g)	1,37 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGANE CURRYWURST

Kartoffelrösti

CA. 12 MINUTEN

VEGANE CURRYWURST

KARTOFFELRÖSTI

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Eine Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze erwärmen und etwas Öl hineingeben.



Schritt 1

Erhitzen und braten:

Die vegane Currywurst für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab den Beutel mehrfach einstechen, damit er nicht platzt. Anschließend überprüfen, ob die Currywurst heiß ist und ggf. nachwärmen. Die Kartoffelrösti bei mittlerer Hitze für 2 Minuten von jeder Seite nachbraten.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Pfanne bzw. der Mikrowelle entnehmen. Die Rösti auf den Teller setzen und die Currywurst kurz durchmischen, damit sich alle Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Den Beutel aufschneiden und zu die Rösti auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Kirschtomaten und violette Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900100 Vegane Currywurst	220 g	3,90 €
35100046 Kartoffelrösti	75 g	0,92 €
Deko		0,05 €
Gesamt	295 g	4,87 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	282 kJ / 67 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,9 g 1,0 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	6,9 g 2,8 g
Eiweiß (g)	2,8 g
Salz (g)	1,04 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGANES TIKKA MASALA „CHICKEN STYLE“

Zuckerschoten mit Sesam und Erdnuss & Bunte Getreidemischung

CA. 12 MINUTEN

VEGANES TIKKA MASALA „CHICKEN STYLE“

ZUCKERSCHOTEN MIT SESAM UND ERDNUSS & BUNTE GETREIDEMISCHUNG

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das vegane Tikka Masala, die Zuckerschoten und die bunte Getreidemischung zusammen für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Die Beutel aus der Mikrowelle nehmen und jeweils gut durchmischen, damit sich alle Gewürze gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Alle Beutel aufschneiden und nacheinander auf den Teller geben. Die Bohnen am besten mit einem Löffel anrichten und anschließend den Fond darüber gießen.



Schritt 4

Finish:

Den fertigen Teller mit etwas Kresse garnieren. Wir haben eine violette Kresse gewählt, die farblich einen schönen Kontrast bietet.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900092 Veganes Tikka-Masala	250 g	3,28 €
35900111 Bunte Getreidemischung	150 g	2,03 €
32900652 Zuckerschoten mit Sesam und Erdnuss	150 g	2,46 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	7,82 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	700 kJ / 167 kcal
Fett (g) / davon gesättigte Fettsäuren (g)	4,3 g / 1,2 g
Kohlenhydrate (g) / davon Zucker (g)	22,4 g / 4,4 g
Eiweiß (g)	7,8 g
Salz (g)	1,08 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGANE KÖNIGSBERGER KLOPSE

Kartoffeln & Möhrenbündchen

CA. 12 MINUTEN

VEGANE KÖNIGSBERGER KLOPSE

KARTOFFELN & MÖHRENBÜNDCHEN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die veganen Königsberger Klopse, das Möhrenbündchen und die Kartoffeln für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und die Königsberger Klopse kurz durchmengen, damit sich alle Zutaten gut vermischen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Erbsenkresse gewählt, da sie optisch eine schöne Ergänzung darstellt.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900098 Vegane Königsberger Klopse	250 g	3,22 €
35100001 Kartoffeln	150 g	1,33 €
32900624 Möhrenbündchen	50 g	1,60 €
Deko		0,05 €
Gesamt	450 g	6,20 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	482 kJ /
Brennwert kcal	115 kcal
Fett (g)	6,5 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,4 g
Kohlenhydrate (g)	9,7 g
davon Zucker (g)	2,3 g
Eiweiß (g)	4,3 g
Salz (g)	0,98 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGANE KÖTTBULLAR

Sommergemüse & Schupfnudeln

CA. 12 MINUTEN

VEGANE KÖTTBULLAR

SOMMERGEMÜSE & SCHUPFNUDELN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die veganen Köttbullar, das Gemüse und die Schupfnudeln für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Die Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmengen, damit sich alle Zutaten gut vermischen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Kirschtomaten und violette Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900124 Vegane Köttbullar	250 g	3,23 €
35900134 Schupfnudeln	150 g	2,30 €
32900630 Sommergemüse	150 g	1,86 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	7,44 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	599 kJ / 143 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,1 g / 1,3 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	15,0 g / 3,6 g
Eiweiß (g)	4,7 g
Salz (g)	1,50 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGANE POLPETTE AL SUGO

Spaghetti

CA. 12 MINUTEN

VEGANE POLPETTE AL SUGO

SPAGHETTI

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die veganen Polpette und die Spaghetti für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und die Spaghetti kurz durchmengen, damit sich die Zutaten gut vermischen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben gelbe Tomaten und Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900122 Vegane Polpette al Sugo	250 g	3,16 €
32700078 Spaghetti	280 g	2,20 €
Deko		0,05 €
Gesamt	530 g	5,41 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	643 kJ / 153 kcal
Fett (g) / davon gesättigte Fettsäuren (g)	5,4 g / 1,1 g
Kohlenhydrate (g) / davon Zucker (g)	19,6 g / 2,2 g
Eiweiß (g)	5,8 g
Salz (g)	1,05 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGANE MAC'N'CHEESE

Möhrenbündchen

CA. 12 MINUTEN

VEGANE MAC'N'CHEESE

MÖHRENBÜNDCHEN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die veganen Mac'n'Cheese zunächst für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab den Beutel mehrfach einstechen, damit er nicht platzt. Im Anschluss die Mikrowelle öffnen, Beutel einmal kurz durchmischen und erneut für 40 Sekunden erwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Mac'n'Cheese aus der Mikrowelle entnehmen und nochmal kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten und erhitzen:

Den Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben. Währenddessen das Möhrenbündchen für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben und danach ebenfalls auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Radieschen und wilde Kräuter gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900102 Mac & Cheese vegan	400 g	4,75 €
32900624 Möhrenbündchen	50 g	1,60 €
Deko		0,05 €
Gesamt	450 g	6,40 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	581 kJ / 139 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	5,2 g 2,9 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	19,6 g 2,0 g
Eiweiß (g)	3,1 g
Salz (g)	0,77 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGANE TOFUKLÖSSE

Kirschtomatengemüse

CA. 12 MINUTEN

VEGANE TOFUKLÖSSE

KIRSCHTOMATENGEMÜSE

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die veganen Tofuklöße und das Kirschtomatengemüse für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Die Tofuklöße weitere 90 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Beutel aus der Mikrowelle entnehmen. Bei diesem Gericht ist ein Durchmischen der Zutaten nicht nötig, die Kirschtomaten könnten sonst beschädigt werden.



Schritt 3

Anrichten:

Zuerst das Kirschtomatengemüse auf den Teller geben und anschließend die Klöße darauf verteilen.



Schritt 4

Finish:

Nach Belieben frische Kräuter über das Gericht geben.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900121 Vegane Tofuklöße	250 g	3,60 €
32900627 Kirschtomatengemüse	150 g	1,76 €
Deko		0,05 €
Gesamt	400 g	5,41 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	595 kJ / 142 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,2 g 1,4 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	13,3 g 3,2 g
Eiweiß (g)	5,5 g
Salz (g)	1,71 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGANE TOFUKLÖSSE NACH MEDITERRANER ART

Grillgemüse

CA. 12 MINUTEN

VEGANE TOFUKLÖSSE NACH MEDITERRANER ART

GRILLGEMÜSE

Los geht's

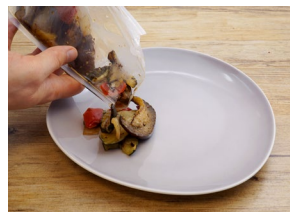
Den Backofen/Konvektomat auf 180°C Umluft vorheizen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die veganen Tofuklöße für 12 Minuten in den Backofen/Konvektomat geben, das Grillgemüse für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab den Beutel mehrfach einstechen, damit er nicht platzt.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus dem Ofen bzw. der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben gelbe Tomaten und violette Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900120 Vegane Tofuklöße mediterran	250 g	3,60 €
32900651 Grillgemüse nach mediterraner Art	150 g	1,98 €
Deko		0,05 €
Gesamt	400 g	5,63 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	608 kJ / 145 kcal
Fett (g) / davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,3 g / 0,7 g
Kohlenhydrate (g) / davon Zucker (g)	15,8 g / 3,4 g
Eiweiß (g)	5,6 g
Salz (g)	1,37 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGANE PASTASAUCE „PUTTANESCA TONNO STYLE"

Fettuccine

CA. 12 MINUTEN

VEGANE PASTASAUCE „PUTTANESCA TONNO STYLE“

FETTUCCINE

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die vegane Pastasauce und die Fettuccine für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und die Nudeln sowie die Sauce kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Rucola gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900104 Vegane Pastasauce „Puttanesca – Tonna Style“	200 g	2,41 €
32700079 Fettucine bianco	280 g	3,26 €
Deko		0,05 €
Gesamt	480 g	5,72 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ Brennwert kcal	710 kJ / 170 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,5 g 0,3 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	29,4 g 2,1 g
Eiweiß (g)	5,9 g
Salz (g)	1,09 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGETARISCHES TIKKA MASALA

Bohnen mit Chilibutter & Rote-Bete-Couscous

CA. 12 MINUTEN

VEGETARISCHES TIKKA MASALA

BOHNEN MIT CHILIBUTTER & ROTE-BETE-COUSCOUS

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Tikka Masala, die Bohnen mit Chilibutter und den Rote-Bete-Couscous für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Anschließend alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und kurz durchmischen, damit sich Fonds und Gewürze gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles direkt auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben gelbe Tomaten und violette Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900092 Veganes Tikka-Masala	250 g	3,28 €
32900622 Rote-Bete-Couscous	150 g	2,10 €
32900628 Bohnen mit Chilibutter	150 g	1,73 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	7,16 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	627 kJ / 150 kcal
Fett (g) / davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,0 g / 1,2 g
Kohlenhydrate (g) / davon Zucker (g)	16,2 g / 3,9 g
Eiweiß (g)	6,9 g
Salz (g)	1,36 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



VEGETARISCHE BUDDHA BOWL „CHICKEN STYLE“

Blattspinat

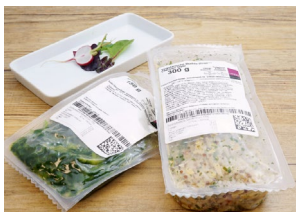
CA. 10 MINUTEN

VEGETARISCHE BUDDHA BOWL „CHICKEN STYLE“

BLATTSPINAT

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die vegetarische Buddha Bowl und den Blattspinat für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Die Beutel entnehmen und durchmischen, sodass sich alle Gewürze und Zutaten gut verteilen. Danach die Bowl aus dem Beutel direkt auf einen tiefen Teller geben.



Schritt 3

Anrichten:

Den Spinat um die Bowl auf den Teller geben, dafür ggf. einen Löffel zur Hilfe nehmen. Die Flüssigkeit des Spinats sammelt sich nun in der Tellermitte unter der Bowl und gibt dieser noch ein wenig Saft.



Schritt 4

Finish:

Den Teller nach Belieben dekorieren. Wir haben violette Salatblätter gewählt, die farblich einen schönen Kontrast zu den übrigen Zutaten bieten.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35900115 Vegetarische Buddha Bowl "Chicken-Style"	300 g	4,12 €
32900626 Blattspinat	150 g	2,09 €
Deko		0,05 €
Gesamt	450 g	6,26 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	587 kJ /
Brennwert kcal	140 kcal
Fett (g)	7,5 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	5,1 g
Kohlenhydrate (g)	12,6 g
davon Zucker (g)	2,5 g
Eiweiß (g)	4,9 g
Salz (g)	0,79 g

Guten Appetit!

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte



VEGETARISCHE SÜSSKARTOFFEL-GNOCCHI

Zuckerschoten mit Sesam und Erdnuss

CA. 12 MINUTEN

VEGETARISCHE SÜSSKARTOFFEL-GNOCCHI

ZUCKERSCHOTEN MIT SESAM UND ERDNUSS

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die vegetarischen Süßkartoffel-Gnocchi und die Zuckerschoten für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Beutel aus dem Wasser nehmen und gut durchmischen. Die Fonds und Gewürze müssen sich noch verteilen, damit ein gleichmäßiges Geschmacksbild entsteht.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alle Produkte auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Schluss nach eigenem Gusto ein paar Kräuter auflegen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
32700113 Süßkartoffel-Gnocchi	300 g	4,19 €
32900652 Zuckerschoten mit Sesam und Erdnuss	150 g	2,46 €
Deko		0,05 €
Gesamt	450 g	6,70 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	809 kJ / 193 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	11,2 g 1,4 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	19,2 g 5,8 g
Eiweiß (g)	3,7 g
Salz (g)	1,92 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!

FRISCHE
MANUFAKTUR
SEIT 1974



KNÖPFLEPFANNE

Bunt gemischter Blattsalat

CA. 12 MINUTEN

KNÖPFLEPFANNE

BUNT GEMISCHTER BLATTSALAT

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Knöpflepfanne für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab den Beutel mehrfach einstechen, damit er nicht platzt. Danach überprüfen, ob das Produkt heiß ist und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Anrichten:

Die Knöpflepfanne aus der Mikrowelle entnehmen und das kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen. Den Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 3

Finish:

Den Salat anmachen. Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Kirschtomaten, Radieschen und violette Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
32700112 Knöpflepfanne	300 g	3,58 €
Salat		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt	300 g	3,98 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	843 kJ /
Brennwert kcal	202 kcal
Fett (g)	12,0 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	4,6 g
Kohlenhydrate (g)	17,7 g
davon Zucker (g)	0,3 g
Eiweiß (g)	5,8 g
Salz (g)	0,62 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



KARTOFFEL-BROKKOLI-AUFLAUF

Grillgemüse nach mediterraner Art

CA. 12 MINUTEN

KARTOFFEL-BROKKOLI-AUFLAUF

GRILLGEMÜSE NACH MEDITERRANER ART

Los geht's

Alle Produkte auftauen und den Backofen/Konvektomat auf 180°C Umluft vorheizen.



Schritt 1

Erhitzen:

Den Kartoffel-Brokkoli-Auflauf für 12 Minuten im Backofen/Konvektomat erwärmen. Das Grillgemüse für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab den Beutel mehrfach einstechen, damit er nicht platzt.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus dem Ofen bzw. der Mikrowelle entnehmen. Den Auflauf auf den Teller setzen und das Gemüse durchmischen, damit sich alle Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Den Beutel aufschneiden und zum Auflauf auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben gelbe Tomaten und violette Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
35700065 Kartoffel-Brokkoli-Auflauf	300 g	4,63 €
32900651 Grillgemüse nach mediterraner Art	150 g	1,98 €
Deko		0,05 €
Gesamt	450 g	6,66 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	543 kJ /
Brennwert kcal	130 kcal
Fett (g)	10,3 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	5,6 g
Kohlenhydrate (g)	6,1 g
davon Zucker (g)	3,9 g
Eiweiß (g)	3,1 g
Salz (g)	1,02 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!

FRISCHE
MANUFAKTUR
SEIT 1974



BIO KÄSESPÄTZLE-PFANNE

Bunt gemischter Salat

CA. 12 MINUTEN

BIO KÄSESPÄTZLE-PFANNE

BUNT GEMISCHTER SALAT

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Käsespätzle für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab den Beutel mehrfach einstechen, damit er nicht platzt. Danach überprüfen, ob das Produkt heiß ist und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Die Spätzle aus der Mikrowelle entnehmen und kurz durchmischen, damit sich alle Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Den Salat anmachen. Zum Dekorieren beispielsweise Feldsalat, Radieschen und Röstzwiebeln verwenden, um das Gericht passend abzurunden.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
37100049 BIO Käsespätzle-Pfanne	300 g	3,87 €
Salat		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt	400 g	4,27 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ Brennwert kcal	691 kJ / 165 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,8 g 4,6 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	17,1 g 0,7 g
Eiweiß (g)	6,6 g
Salz (g)	1,01 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!

FRISCHE
MANUFAKTUR
SEIT 1974



BIO GNOCCHIPFANNE IN SALSA DE VERDURAS

Kirschtomatengemüse

CA. 12 MINUTEN

BIO GNOCCHIPFANNE IN SALSA DE VERDURAS

KIRSCHTOMATENGEMÜSE

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Gnocchipfanne und das Kirschtomatengemüse für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben violette Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
37100065 BIO Gnocchipfanne in Salsa de verdura Butter	350 g	5,73 €
32900627 Kirschtomatengemüse	150 g	1,76 €
Deko		0,05 €
Gesamt	500 g	7,54 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	557 kJ /
Brennwert kcal	133 kcal
Fett (g)	6,9 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,6 g
Kohlenhydrate (g)	15,1 g
davon Zucker (g)	3,3 g
Eiweiß (g)	2,3 g
Salz (g)	1,13 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!

FRISCHE
MANUFAKTUR
SEIT 1974



BIO KAROTTEN-KARTOFFEL-GEMÜSE

Bunter Salat

CA. 12 MINUTEN

BIO KAROTTEN-KARTOFFEL-GEMÜSE

BUNTER SALAT

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Karotten-Kartoffel-Gemüse für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab den Beutel mehrfach einstechen, damit er nicht platzt. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren den bunten Salat verwenden. Dieser kann zusätzlich mit einer Vinaigrette mariniert werden, was einen schönen Säurekontrast zum Gemüse darstellt. Radieschenscheiben geben einen zusätzlichen Farbtupfer.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
37100044 BIO Karotten-Kartoffelgemüse	400 g	5,49 €
Salat		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt	400 g	5,89 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	242 kJ / 58 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,0 g 1,1 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	8,9 g 3,0 g
Eiweiß (g)	1,2 g
Salz (g)	0,70 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



BIO RINDERGULASCH NACH WIENER ART

Sommergemüse & Kartoffeln

CA. 12 MINUTEN

BIO RINDERGULASCH NACH WIENER ART

SOMMERGEMÜSE & KARTOFFELN

Los geht's
Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Rindergulasch, das Sommergemüse und die Kartoffeln 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Rucola und violette Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
37100066 BIO Rindergulasch nach Wiener Art	250 g	5,71 €
35100001 Kartoffeln	150 g	1,33 €
32900630 Sommergemüse	150 g	1,86 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	8,95 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	307 kJ /
Brennwert kcal	73 kcal
Fett (g)	3,2 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	0,8 g
Kohlenhydrate (g)	6,9 g
davon Zucker (g)	1,7 g
Eiweiß (g)	4,1 g
Salz (g)	1,06 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



PASTASAUCE „BOLOGNAISE“

Spaghetti

CA. 12 MINUTEN

PASTASAUCE „BOLOGNAISE“

SPAGHETTI

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Pastasauce und die Spaghetti für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und die Nudeln sowie die Sauce kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Rucola gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
34300098 Pastasauce „Bolognaise	200 g	2,25 €
32700078 Spaghetti	280 g	2,20 €
Deko		0,05 €
Gesamt	480 g	4,50 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ Brennwert kcal	552 kJ / 132 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,3 g 0,6 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	19,4 g 2,3 g
Eiweiß (g)	5,3 g
Salz (g)	0,83 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!

FRISCHE
MANUFAKTUR
SEIT 1974



BASILIKUMPESTO

Fettuccine

CA. 12 MINUTEN

BASILIKUMPESTO

FETTUCCINE

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Fettuccine 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab den Beutel mehrfach einstechen, damit er nicht platzt. Danach überprüfen, ob das Produkt heiß ist und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Nudeln aus der Mikrowelle entnehmen und kurz durchmischen, damit sich alle Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Kirschtomaten und Erbsenkresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
34300159 Basilikumpesto	120 g	1,85 €
32700079 Fettucine bianco	280 g	3,26 €
Deko		0,05 €
Gesamt	400 g	5,16 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	1295 kJ /
Brennwert kcal	309 kcal
Fett (g)	16,5 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,3 g
Kohlenhydrate (g)	33,0 g
davon Zucker (g)	0,7 g
Eiweiß (g)	6,0 g
Salz (g)	1,36 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



SEELACHSRAGOUT IN SENF-GEMÜSE-SAUCE

Kartoffeln

CA. 12 MINUTEN

SEELACHSRAGOUT IN SENF-GEMÜSE-SAUCE

KARTOFFELN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Seelachsragout und die Kartoffeln für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Ragout kurz und vorsichtig durchmischen, damit sich alle Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Babyspinatblätter gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31300209 Seelachsragout in Senf-Gemüsesauce	400 g	5,54 €
35100001 Kartoffeln	150 g	1,33 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	6,92 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	350 kJ /
Brennwert kcal	84 kcal
Fett (g)	2,9 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,5 g
Kohlenhydrate (g)	6,6 g
davon Zucker (g)	1,1 g
Eiweiß (g)	7,6 g
Salz (g)	0,55 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!

FRISCHE
MANUFAKTUR
SEIT 1974



LACHSCURRY

Basmatireis

CA. 12 MINUTEN

LACHSCURRY

BASMATIREIS

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Lachscurry und den Basmatireis für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und durchmischen, damit sich Fonds und Gewürze gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles direkt auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben violette Kresse und Salatblätter gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31300211 Lachscurry	400 g	6,91 €
33500028 Langkornreis	150 g	1,24 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	8,20 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ Brennwert kcal	501 kJ / 120 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	5,4 g 1,9 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	11,4 g 2,1 g
Eiweiß (g)	6,1 g
Salz (g)	0,59 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



ZARTES RINDFLEISCH IN MEERRETTICHSAUCE

Rahmwirsing & Kartoffeln

CA. 12 MINUTEN

ZARTES RINDFLEISCH IN MEERRETTICHSAUCE

RAHMWIRSING & KARTOFFELN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Rindfleisch, den Rahmwirsing und die Kartoffeln für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Feldsalatblätter gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31000138 Zartes Rindfleisch	250 g	5,04 €
35100001 Kartoffeln	150 g	1,33 €
32900631 Wirsing in Rahm	150 g	2,06 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	8,48 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	424 kJ /
Brennwert kcal	101 kcal
Fett (g)	6,1 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,5 g
Kohlenhydrate (g)	6,9 g
davon Zucker (g)	2,4 g
Eiweiß (g)	4,6 g
Salz (g)	1,81 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



RINDERCURRY „INDIAN SPICE“

Grillgemüse & Langkornreis

CA. 12 MINUTEN

RINDERCURRY „INDIAN SPICE“

GRILLGEMÜSE & LANGKORNREIS

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

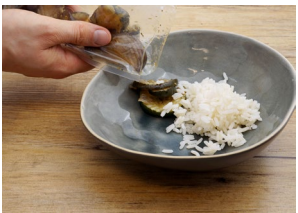
Das Rindercurry, die Shiitakepilze und den Langkornreis für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben jungen Spinat und Thai-Basilikum gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31000136 Rindercurry Indian Spice	250 g	3,91 €
33500028 Langkornreis	150 g	1,24 €
32900651 Grillgemüse nach mediterraner Art	150 g	1,98 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	7,18 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	612 kJ / 146 kcal
Fett (g) / davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,5 g / 0,4 g
Kohlenhydrate (g) / davon Zucker (g)	25,6 g / 1,6 g
Eiweiß (g)	2,5 g
Salz (g)	0,92 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



RINDERGULASCH NACH UNGARISCHER ART

Bohnenbündchen & Kartoffelklöße

CA. 12 MINUTEN

RINDERGULASCH NACH UNGARISCHER ART

BOHNENBÜNDCHEN & KARTOFFELKLÖSSE

Los geht's

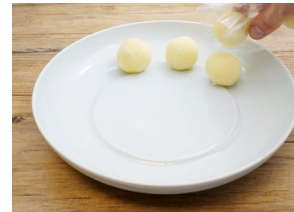
Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Rindergulasch, die Bohnenbündchen und die Klöße für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben jungen Spinat und violette Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31000134 Rindergulasch nach ungarischer Art	250 g	3,60 €
35100053 Mini-Kartoffelklöße	150 g	2,45 €
32900625 Bohnenbündchen	100 g	2,82 €
Deko		0,05 €
Gesamt	500 g	8,92 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	733 kJ /
Brennwert kcal	175 kcal
Fett (g)	7,5 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,4 g
Kohlenhydrate (g)	19,0 g
davon Zucker (g)	0,6 g
Eiweiß (g)	7,7 g
Salz (g)	0,68 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



RINDERSUGO

Spaghetti

CA. 12 MINUTEN

RINDERSUGO

SPAGHETTI

Los geht's
Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Rindersugo und die Spaghetti für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und die Nudeln sowie die Sauce kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Rucola gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31000133 Rindersugo	250 g	3,98 €
32700078 Spaghetti	280 g	2,20 €
Deko		0,05 €
Gesamt	530 g	6,23 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	587 kJ / 140 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	4,8 g 1,1 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	16,5 g 1,1 g
Eiweiß (g)	7,1 g
Salz (g)	1,01 g

Guten Appetit!

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte



BŒUF „STROGANOFF“

Sommergemüse & Schupfnudeln

CA. 12 MINUTEN

BŒUF „STROGANOFF“

SOMMERGEMÜSE & SCHUPFNUDELN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Bœuf „Stroganoff“, das Sommergemüse und die Schupfnudeln für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben wilde Kräuter gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31000135 Bœuf „Stroganoff“	250 g	3,94 €
35900134 Schupfnudeln	150 g	2,30 €
32900630 Sommergemüse	150 g	1,86 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	8,15 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	493 kJ / 118 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	4,9 g 1,5 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	13,5 g 3,5 g
Eiweiß (g)	4,7 g
Salz (g)	1,43 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



GESCHMORTE RINDERROULADE

Rahmwirsing & Kartoffelpüree

CA. 12 MINUTEN

GESCHMORTE RINDERROULADE

RAHMWIRSING & KARTOFFELPÜREE

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Rinderroulade, den Rahmwirsing und das Kartoffelpüree für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Die Rinderroulade weitere 90 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen. Den Wirsing nochmal durchmischen, damit sich alle Zutaten im Beutel gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Produkte direkt nach dem Aufschneiden aus dem Beutel auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Die Sauce mit einem Löffel nappieren und Gericht mit Kräutern und/oder Radieschen garnieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31000132 Geschmorte Rinderroulade	250 g	4,53 €
35100052 Kartoffelpüree	150 g	1,58 €
32900631 Wirsing in Rahm	150 g	2,06 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	8,22 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	468 kJ / 112 kcal
Fett (g) / davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,7 g / 3,2 g
Kohlenhydrate (g) / davon Zucker (g)	6,5 g / 2,2 g
Eiweiß (g)	6,3 g
Salz (g)	1,07 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



RHEINISCHER SAUERBRATEN

Rotkohl & Kartoffelklöße

CA. 12 MINUTEN

RHEINISCHER SAUERBRATEN

ROTKOHL & KARTOFFELKLÖSSE

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Den Sauerbraten, den Rotkohl und die Klöße für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben grüne Knoblauchkresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31000139 Rheinischer Sauerbraten	250 g	5,34 €
35100053 Mini-Kartoffelklöße	150 g	2,45 €
32900003 Apfelrotkohl	150 g	1,48 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	9,32 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	478 kJ / 114 kcal
Fett (g) / davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,1 g / 0,8 g
Kohlenhydrate (g) / davon Zucker (g)	13,4 g / 2,7 g
Eiweiß (g)	7,8 g
Salz (g)	0,43 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



GESCHMORTER ZWIEBELROSTBRATEN

Bohnenbündchen & Spätzle

CA. 12 MINUTEN

GESCHMORTER ZWIEBELROSTBRATEN

BOHNENBÜNDCHEN & SPÄTZLE

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Eine Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze erwärmen und etwas Öl hineingeben.



Schritt 1

Erhitzen und braten:

Die Spätzle und den Zwiebelrostbraten für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen. Die Bohnenbündchen bei mittlerer Hitze für ca. 10 bis 12 Minuten langsam anbraten. **Tipp:** Gegen Ende der Garzeit mit etwas Wasser ablöschen und Bohnenkraut hinzugeben.



Schritt 2

Entnehmen:

Die Beutel entnehmen und aufschneiden.



Schritt 3

Anrichten:

Die Spätzle und den Zwiebelrostbraten auf den Teller geben, die Zwiebelsoße darüber gießen und die Bohnenbündchen anlegen.



Schritt 4

Finish:

Den Teller beispielsweise mit ein paar Wildkräutern garnieren, welche das Gericht noch etwas knackiger machen und zusätzlich Farbe verleihen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31000137 Geschmorter Zwiebelrostbraten	250 g	5,65 €
32700114 Spätzle	150 g	1,88 €
32900625 Bohnenbündchen	100 g	2,82 €
Deko		0,05 €
Gesamt	500 g	10,40 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	860 kJ /
Brennwert kcal	205 kcal
Fett (g)	15,9 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	4,1 g
Kohlenhydrate (g)	4,0 g
davon Zucker (g)	1,3 g
Eiweiß (g)	10,2 g
Salz (g)	0,91 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



RINDERFRIKADELLE

Kartoffelrösti & Salat

CA. 12 MINUTEN

RINDERFRIKADELLE

KARTOFFELRÖSTI & SALAT

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Den Backofen/Konvektomat auf 180°C Umluft vorheizen. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Rinderfrikadellen für 12 Minuten in den Backofen/Konvektomat geben. Die Kartoffelrösti von jeder Seite in der Pfanne für zwei Minuten nachbraten. Die Frikadellen entnehmen und nochmal kurz in der Pfanne nachbraten, um ihnen etwas Farbe zu geben.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Pfanne entnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Schritt 3

Anrichten:

Den Salat marinieren und alle Produkte auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben gelbe und rote Kirschtomaten gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen und dem Salat noch etwas mehr Geschmack zu geben.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31000144 Rinderfrikadelle	200 g	3,64 €
35100046 Kartoffelrösti	150 g	1,84 €
Deko		0,05 €
Gesamt	350 g	5,53 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	318 kJ /
Brennwert kcal	76 kcal
Fett (g)	3,4 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,5 g
Kohlenhydrate (g)	5,9 g
davon Zucker (g)	1,4 g
Eiweiß (g)	4,8 g
Salz (g)	0,43 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



BIFTEKI

Bohnen mit Chilibutter & Rote-Bete-Couscous

CA. 12 MINUTEN

BIFTEKI

BOHNEN MIT CHILIBUTTER & ROTE-BETE-COUSCOUS

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Den Backofen/Konvektomat auf 180°C Umluft vorheizen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Bifteki für 12 Minuten in den Backofen/ Konvektomat geben. Das Bohnengemüse und den Couscous für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus dem Ofen bzw. der Mikrowelle entnehmen und den Couscous sowie das Gemüse kurz durchmischen, damit sich alle Zutaten gut verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Babyspinat gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31000145 Bifteki	150 g	2,97 €
32900622 Rote-Bete-Couscous	150 g	2,10 €
32900628 Bohnen mit Chilibutter	150 g	1,73 €
Deko		0,05 €
Gesamt	450 g	6,85 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	764 kJ / 178 kcal
Fett (g) / davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,4 g / 1,9 g
Kohlenhydrate (g) / davon Zucker (g)	18,1 g / 2,9 g
Eiweiß (g)	8,9 g
Salz (g)	1,48 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



KALBSBRATEN IN EIGENER JUS

Apfelrotkohl & Kartoffelgratin

CA. 10 MINUTEN

KALBSBRATEN IN EIGENER JUS

APFELROTKOHL & KARTOFFELGRATIN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Den Kalbsbraten und den Apfelrotkohl für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen. Das Kartoffelgratin für 70 Sekunden bei 900 Watt in der Mikrowelle erhitzen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Beutel entnehmen und aufschneiden. Den Rotkohl auf den Teller geben.



Schritt 3

Anrichten:

Den Kalbsbraten am besten als Fächer auf den Teller legen und anschließend die Jus darüber gießen.



Schritt 4

Finish:

Das in der Mikrowelle erhitze Kartoffelgratin auf den Teller setzen und mit wilden Kräutern garnieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31500086 Kalbsbraten in eigener Jus	250 g	5,12 €
35100045 Kartoffelgratin	80 g	1,03 €
32900003 Apfelrotkohl	150 g	1,48 €
Deko		0,05 €
Gesamt	480 g	7,68 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	429 kJ / 103 kcal
Fett (g) / davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,2 g / 2,1 g
Kohlenhydrate (g) / davon Zucker (g)	6,0 g / 2,6 g
Eiweiß (g)	5,4 g
Salz (g)	1,14 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



KALBSRAHMGESCHNETZELTES

Blumenkohl-Romanesco-Gemüse & Spätzle

CA. 12 MINUTEN

KALBSRAHMGESCHNETZELTES

BLUMENKOHL-ROMANESCO-GEMÜSE & SPÄTZLE

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Geschnetzelte, das Gemüse und die Spätzle für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Radieschen, Brunnenkresse und Erbsenkresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31500085 Kalbsrahmgeschnetzeltes	250 g	3,97 €
32700114 Spätzle	150 g	1,88 €
32900654 Blumenkohl-Romanesco-Gemüse	150 g	2,22 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	8,12 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	544 kJ /
Brennwert kcal	130 kcal
Fett (g)	7,9 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,0 g
Kohlenhydrate (g)	9,5 g
davon Zucker (g)	1,2 g
Eiweiß (g)	5,1 g
Salz (g)	1,04 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



PUTENMEDAILLONS "TOMATE-BASILIKUM"

Blattspinat & Zartweizenrisotto

CA. 12 MINUTEN

PUTENMEDAILLONS "TOMATE-BASILIKUM"

BLATTSPINAT & ZARTWEIZENRISOTTO

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Putenmedaillons, den Blattspinat und das Zartweizenrisotto für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Basilikum und Radieschen gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
32000079 Putenmedaillons „Tomate-Basilikum“	250 g	4,44 €
33500030 Zartweizenrisotto	150 g	2,08 €
32900626 Blattspinat	150 g	2,09 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	8,66 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	359 kJ /
Brennwert kcal	86 kcal
Fett (g)	3,6 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,0 g
Kohlenhydrate (g)	8,4 g
davon Zucker (g)	1,5 g
Eiweiß (g)	4,4 g
Salz (g)	0,86 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



PUTENMEDAILLONS IN APRIKOSEN-CHILI-SAUCE

Shiitakepilze in Balsamico & Bunte Getreidemischung

CA. 12 MINUTEN

PUTENMEDAILLONS IN APRIKOSEN-CHILI-SAUCE

SHIITAKEPILZE IN BALSAMICO & BUNTE GETREIDEMISCHUNG

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Putenmedaillons, die Shiitakepilze und die bunte Getreidemischung für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben gelbe Kirschtomaten und violette Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
32000078 Putenmedaillons	250 g	4,90 €
35900111 Bunte Getreidemischung	150 g	2,03 €
33200002 Shiitake mit Balsamico-Essig	150 g	3,03 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	10,01 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	649 kJ / 155 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,1 g / 1,1 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	22,0 g / 2,8 g
Eiweiß (g)	8,4 g
Salz (g)	0,57 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



PUTENRÖLLCHEN MIT BACON, SALBEI & MOZZARELLA

Möhrenbündchen & Mais-Chili-Taler

CA. 12 MINUTEN

PUTENRÖLLCHEN MIT BACON, SALBEI & MOZZARELLA

MÖHRENBÜNDCHEN & MAIS-CHILI-TALER

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Putenröllchen und die Möhrenbündchen 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab den Beutel mehrfach einstechen, damit er nicht platzt. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen. Die Mais-Chili-Taler in der Pfanne für 3 Minuten von jeder Seite langsam nachbraten.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle bzw. der Pfanne entnehmen und kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Den Beutel aufschneiden und auf den Teller geben. Die Mais-Chili-Taler gut abtupfen und ebenfalls auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben gelbe Tomaten, violette Kresse und Feldsalatblätter gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
32000077 Putenröllchen	250 g	5,50 €
35900108 Mais-Chili-Taler	200 g	2,34 €
32900624 Möhrenbündchen	50 g	1,60 €
Deko		0,05 €
Gesamt	500 g	9,49 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	572 kJ / 137 kcal
Fett (g) / davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,6 g / 1,7 g
Kohlenhydrate (g) / davon Zucker (g)	10,4 g / 2,2 g
Eiweiß (g)	8,4 g
Salz (g)	1,04 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



HÜHNCHENBRUSTGESCHNETZELTES

Sommergemüse & Langkornreis

CA. 12 MINUTEN

HÜHNCHENBRUSTGESCHNETZELTES

SOMMERGEMÜSE & LANGKORNREIS

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Geschnetzelte, das Gemüse und den Reis für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben violette Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31900107 Hühnchenbrustgeschnetzeltes	250 g	3,66 €
33500028 Langkornreis	150 g	1,24 €
32900630 Sommergemüse	150 g	1,86 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	6,81 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ Brennwert kcal	606 kJ / 145 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	5,6 g 1,0 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	8,7 g 1,0 g
Eiweiß (g)	14,6 g
Salz (g)	1,08 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



INDIAN BUTTER CHICKEN

Langkornreis & Zuckerschoten mit Sesam und Erdnuss

CA. 12 MINUTEN

INDIAN BUTTER CHICKEN

LANGKORNREIS & ZUCKERSCHOTEN MIT SESAM UND ERDNUSS

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Indian Butter Chicken, den Langkornreis und die Zuckerschoten für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und die Zuckerschoten kurz durchmengen, damit sich die Zutaten gut vermischen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Kirschtomaten und verschiedene Kressen gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31900106 Indian Butter Chicken	250 g	3,77 €
33500028 Langkornreis	150 g	1,24 €
32900652 Zuckerschoten mit Sesam und Erdnuss	150 g	2,46 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	7,52 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	480 kJ / 115 kcal
Fett (g) / davon gesättigte Fettsäuren (g)	4,0 g / 0,7 g
Kohlenhydrate (g) / davon Zucker (g)	12,4 g / 3,4 g
Eiweiß (g)	7,0 g
Salz (g)	1,17 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



HÄHNCHENGESCHNETZELTES „ASIA STYLE“

Bunte Getreidemischung & Shiitakepilze mit Balsamico

CA. 12 MINUTEN

HÄHNCHENGESCHNETZELTES „ASIA STYLE“

BUNTE GETREIDEMISCHUNG & SHIITAKEPILZE MIT BALSAMICO

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Den Backofen/Konvektomat auf 180°C Umluft vorheizen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Hähnchengeschnetzelte, die bunten Getreidemischung und die Shiitakepilze für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Kirschtomaten und bunte Kresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31900105 Hähnchengeschnetzeltes „Asia Style“	250 g	4,10 €
35900111 Bunte Getreidemischung	150 g	2,03 €
33200002 Shiitake mit Balsamico-Essig	150 g	3,03 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	9,21 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	660 kJ /
Brennwert kcal	158 kcal
Fett (g)	3,2 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	0,6 g
Kohlenhydrate (g)	23,4 g
davon Zucker (g)	3,9 g
Eiweiß (g)	7,4 g
Salz (g)	0,62 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



WIRTSHAUS-SCHNITZEL VON DER PUTE

Bunter Blattsalat

CA. 12 MINUTEN

WIRTSHAUS-SCHNITZEL VON DER PUTE

BUNTER BLATTSALAT

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Eine Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze erwärmen und etwas Öl hineingeben.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Wirtshaus-Schnitzel von der Pute in der Pfanne goldbraun braten und zum Abtropfen auf ein Küchenkrepp geben. Den bunten Blattsalat auf dem Teller anrichten und mit dem Dressing nappieren.



Schritt 2

Anrichten:

Die Schnitzel anlegen.



Schritt 3

Finish:

Passend zu diesem deftigen Gericht, mit Zitronenecken und Kräutern garnieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
32000082 Wirtshaus-Schnitzel aus der Putenbrust	240 g	3,96 €
Bunter Blattsalat		0,30 €
Deko		0,05 €
Gesamt	240 g	4,31 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	633 kJ /
Brennwert kcal	151 kcal
Fett (g)	3,2 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,3 g
Kohlenhydrate (g)	12,9 g
davon Zucker (g)	1,2 g
Eiweiß (g)	17,4 g
Salz (g)	1,49 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



BACKHENDL NACH WIENER ART

Kartoffel-Gurken-Salat

CA. 12 MINUTEN

BACKHENDL NACH WIENER ART

KARTOFFEL-GURKEN-SALAT

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Eine Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze erwärmen und etwas Öl hineingeben. Den Backofen/Konvektomat auf 200°C vorheizen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Backhendl für 15-16 Minuten bei 200°C im Ofen backen. Das Backhendl aus dem Ofen nehmen und zum Abtropfen auf ein Küchenkrepp geben. Den vorbereiteten Kartoffel-Gurken-Salat auf den Teller geben.



Schritt 2

Anrichten:

Zum Salat-Topping eignen sich frische Radieschen Scheiben. Das Backhendl auf dem Kartoffel-Gurken-Salat anlegen.



Schritt 3

Finish:

Passend zu diesem deftigen Gericht ein paar Zitronenecken anlegen und mit frittierte Krause Petersilie garnieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31900113 Backhendl Wiener Art	180 g	2,51 €
Kartoffel-Gurken-Salat		0,30 €
Deko		0,05 €
Gesamt	180 g	2,86 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	1054 kJ /
Brennwert kcal	253 kcal
Fett (g)	15,8 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,3 g
Kohlenhydrate (g)	10,9 g
davon Zucker (g)	1,1 g
Eiweiß (g)	16,7 g
Salz (g)	0,92 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



SCHWEINEMEDAILLONS IN CHAMPIGNONRAHM

Kartoffelgratin & Sommergemüse

CA. 12 MINUTEN

SCHWEINEMEDAILLONS IN CHAMPIGNONRAHM

KARTOFFELGRATIN & SOMMERGEMÜSE

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Schweinemedallions und das Sommergemüse für 90 Sekunden bei 600 Watt in der Mikrowelle erhitzen. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, sodass sie nicht platzen. Danach prüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen. Das Kartoffelgratin im aufgetauten Zustand für 70 Sekunden bei 700 Watt in die Mikrowelle geben.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen. Das Gemüse nochmal kurz durchmischen, damit sich alle Zutaten im Beutel gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Produkte direkt nach dem Aufschneiden aus dem Beutel auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Die Sauce mit einem Löffel nappieren und Gericht mit Kräutern, Kirschtomaten und/oder Radieschen nach Belieben garnieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31100146 Medallions vom Schweinefilet	250 g	5,05 €
35100045 Kartoffelgratin	80 g	1,03 €
32900630 Sommergemüse	150 g	1,86 €
Deko		0,05 €
Gesamt	480 g	7,99 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	373 kJ /
Brennwert kcal	89 kcal
Fett (g)	3,1 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,0 g
Kohlenhydrate (g)	5,7 g
davon Zucker (g)	2,3 g
Eiweiß (g)	8,8 g
Salz (g)	1,02 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



ROTES CURRY VOM SCHWEINEFILET

Bohnen mit Chilibutter & Rote-Bete-Couscous

CA. 12 MINUTEN

ROTES CURRY VOM SCHWEINEFILET

BOHNEN MIT CHILIBUTTER & ROTE-BETE-COUSCOUS

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Curry, die Bohnen und den Couscous 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben Erbsenkresse und Brunnenkresse gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31100142 Rotes Curry vom Schweinefilet	250 g	4,25 €
32900622 Rote-Bete-Couscous	150 g	2,10 €
32900628 Bohnen mit Chilibutter	150 g	1,73 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	8,13 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	693 kJ / 165 kcal
Fett (g) / davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,1 g / 0,9 g
Kohlenhydrate (g) / davon Zucker (g)	19,9 g / 2,7 g
Eiweiß (g)	4,7 g
Salz (g)	1,35 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



KÖNIGSBERGER KLOPSE

Blumenkohl-Romanesco-Gemüse & Kartoffeln

CA. 12 MINUTEN

KÖNIGSBERGER KLOPSE

BLUMENKOHL-ROMANESCO-GEMÜSE & KARTOFFELN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Königsberger Klopse, das Gemüse und die Kartoffeln für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen. Das Gemüse nochmal kurz durchmischen, damit sich alle Zutaten im Beutel gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Produkte direkt nach dem Aufschneiden aus dem Beutel auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Die Sauce mit einem Löffel nappieren und Gericht mit Kräutern, Kirschtomaten und/oder Radieschen nach Belieben garnieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
37100067 BIO Klopse „Königsberger Style“	250 g	5,58 €
35100001 Kartoffeln	150 g	1,33 €
32900654 Blumenkohl-Romanesco-Gemüse	150 g	2,22 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	9,18 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	425 kJ /
Brennwert kcal	102 kcal
Fett (g)	6,3 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,2 g
Kohlenhydrate (g)	7,3 g
davon Zucker (g)	1,3 g
Eiweiß (g)	3,8 g
Salz (g)	1,01 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



WIRTSHAUS-FRIKADELLE

Rahmwirsing & Kartoffelpüree

CA. 12 MINUTEN

WIRTSHAUS-FRIKADELLE

RAHMWIRSING & KARTOFFELPÜREE

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Eine Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze erwärmen und etwas Öl hineingeben. Den Backofen/Konvektomat auf 180°C vorheizen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die aufgetaute Frikadelle anbraten und für ca. 12 Minuten in den Ofen geben. Die Beutel mit dem Kartoffelpüree und dem Rahmwirsing für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Die Frikadelle aus dem Ofen und die Beutel aus der Mikrowelle nehmen. Den Rahmwirsing und das Kartoffelpüree am besten nochmal durchmengen, um alle Fonds, Gewürze und Zutaten gut durchzumischen. Anschließend die Beutel aufschneiden.



Schritt 3

Anrichten:

Das Kartoffelpüree und den Rahmwirsing direkt aus dem Beutel auf den Teller geben und die Frikadelle anlegen.



Schritt 4

Finish:

Passend zu diesem deftigen Gericht eine frische Dekoration wählen, zum Beispiel Radieschen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31100153 Wirtshaus-Frikadelle XL	200 g	3,34 €
35100052 Kartoffelpüree	150 g	1,58 €
32900631 Wirsing in Rahm	150 g	2,06 €
Deko		0,05 €
Gesamt	500 g	7,03 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	536 kJ /
Brennwert kcal	128 kcal
Fett (g)	7,8 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,6 g
Kohlenhydrate (g)	7,5 g
davon Zucker (g)	2,3 g
Eiweiß (g)	7,0 g
Salz (g)	1,05 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



SCHWEINESCHNITZEL WIENER ART

Bratkartoffeln & Feldsalat

CA. 12 MINUTEN

SCHWEINESCHNITZEL WIENER ART

BRATKARTOFFELN & FELDSALAT

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Den Backofen/Konvektomat auf 200°C vorheizen.



Schritt 1

Erhitzen:

Die Schweineschnitzel aus dem Rücken für ca. 8 Minuten im Ofen garen. Bei einem tiefgefrorenen Produkt verlängert sich die Garzeit um ca. 5 Minuten.



Schritt 2

Anrichten:

Die Schnitzel nach der Garzeit aus dem Ofen entnehmen. Die vorbereiteten und abgetropften Bratkartoffeln auf den Teller geben.



Schritt 3

Finish:

Den Feldsalat mit dem Dressing anrichten. Die Schweineschnitzel auf den Teller legen. Passend zu diesem deftigen Gericht Zitronenecken anlegen und mit Kräutern ausgarnieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31100150 Schweineschnitzel	180 g	3,13 €
Bratkartoffeln		0,30 €
Feldsalat		0,30 €
Deko		0,05 €
Gesamt	180 g	3,78 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	1038 kJ /
Brennwert kcal	247 kcal
Fett (g)	11,0 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,8 g
Kohlenhydrate (g)	20,6 g
davon Zucker (g)	1,3 g
Eiweiß (g)	16,5 g
Salz (g)	0,86 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



LAMMRAGOUT NACH PROVENZALISCHER ART

Grillgemüse nach mediterraner Art & Mais-Chili-Taler

CA. 12 MINUTEN

LAMMRAGOUT NACH PROVENZALISCHER ART

GRILLGEMÜSE NACH MEDITERRANER ART & MAIS-CHILI-TALER

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Den Backofen/Konvektomat auf 180°C Umluft vorheizen.



Schritt 1

Erhitzen:

Den Mais-Chili-Taler für 10 Minuten in den Backofen/Konvektomat geben. Das Grillgemüse und das Lammragout für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus dem Ofen bzw. der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich alle Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und zusammen mit dem Mais-Chili-Taler auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben bunte Kräuter gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31700040 Lammragout nach provenzalischer Art	250 g	4,06 €
35900108 Mais-Chili-Taler	100 g	1,17 €
32900651 Grillgemüse nach mediterraner Art	150 g	1,98 €
Deko		0,05 €
Gesamt	500 g	7,26 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	500 kJ /
Brennwert kcal	119 kcal
Fett (g)	6,4 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,4 g
Kohlenhydrate (g)	10,0 g
davon Zucker (g)	2,7 g
Eiweiß (g)	4,9 g
Salz (g)	0,81 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



LAMMCURRY NACH INDISCHER ART

Bohnen mit Chilibutter & Langkornreis

CA. 12 MINUTEN

LAMMCURRY NACH INDISCHER ART

BOHNEN MIT CHILIBUTTER & LANGKORNREIS

Los geht's

Alle Produkte auftauen. Den Backofen/Konvektomat auf 180°C Umluft vorheizen.



Schritt 1

Erhitzen:

Das Lammcurry, die Bohnen und den Langkornreis für 90 Sekunden bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung: Vorab die Beutel mehrfach einstechen, damit sie nicht platzen. Danach überprüfen, ob die Produkte heiß sind und ggf. nachwärmen.



Schritt 2

Entnehmen:

Alle Produkte aus der Mikrowelle entnehmen und das Gemüse kurz durchmischen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.



Schritt 3

Anrichten:

Die Beutel aufschneiden und alles auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren ein paar Kräuter auflegen. Wir haben gelbe Tomaten und asiatischen Basilikum gewählt, um einen schönen Farbkontrast zu erzielen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
31700039 Lammcurry nach indischer Art	250 g	3,96 €
33500028 Langkornreis	150 g	1,24 €
32900628 Bohnen mit Chilibutter	150 g	1,73 €
Deko		0,05 €
Gesamt	550 g	6,98 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	539 kJ /
Brennwert kcal	129 kcal
Fett (g)	7,2 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,8 g
Kohlenhydrate (g)	10,0 g
davon Zucker (g)	1,7 g
Eiweiß (g)	6,0 g
Salz (g)	1,01 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



TIRAMISU

Erdbeeren

CA. 5 MINUTEN

TIRAMISU

ERDBEEREN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Zubereiten:

Das Tiramisu, eine große Erdbeere, Blütenblätter und Minze oder Kresse bereitstellen. Das aufgetaute Tiramisu auf dem Teller platzieren.



Schritt 2

Finish:

Die Erdbeere gefächert aufstellen und mit den Blütenblättern, der Minze oder Kresse garnieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000090 Tiramisu im Glas	110 g	3,35 €
Erdbeeren		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		3,75 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	992 kJ /
Brennwert kcal	237 kcal
Fett (g)	13,7 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	8,2 g
Kohlenhydrate (g)	24,7 g
davon Zucker (g)	16,2 g
Eiweiß (g)	3,8 g
Salz (g)	0,32 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



KOKOSNUSS-CRÈME-BRÛLÉE

Blaubeeren

CA. 5 MINUTEN

KOKOSNUSS-CRÈME-BRÛLÉE

BLAUBEEREN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Kokosnuss-Crème-Brûlée, Blaubeeren, Blütenblätter, Rohrzucker, einen Bunsenbrenner und Kresse bereitstellen. Die aufgetaute Kokosnuss-Crème-Brûlée auf dem Teller platzieren.



Schritt 2

Zubereiten:

Den Rohrzucker auf die Crème Brûlée streuen und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren.



Schritt 3

Finish:

Den Teller mit Blaubeeren, den Blütenblättern und Kresse garnieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000115 Kokosnuss-Crème-Brûlée	60 g	1,88 €
Blaubeeren		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,28 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	987 kJ /
Brennwert kcal	236 kcal
Fett (g)	18,0 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	16,3 g
Kohlenhydrate (g)	17,6 g
davon Zucker (g)	12,1 g
Eiweiß (g)	1,3 g
Salz (g)	0,08 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



BROWNIE "NEW YORK STYLE"

Karamellpopcorn & Blaubeeren

CA. 5 MINUTEN

BROWNIE "NEW YORK STYLE"

KARAMELLPOPCORN & BLAUBEEREN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Den Brownie, Karamellpopcorn, Blaubeeren und süße Kresse bereitstellen.



Schritt 2

Zubereiten:

Den Brownie im Porzellan auf den Teller geben. Übrigens: Die Form kann im Anschluss sehr gut für Crème Brûlée oder Ähnliches weiter verwendet werden. Die Blaubeeren nach Belieben halbieren oder am Stück belassen.



Schritt 3

Anrichten:

Das Karamellpopcorn auf den Brownie geben, zwischendurch immer mal wieder eine Blaubeere dazugeben.



Schritt 4

Finish:

Zum Garnieren etwas Popcorn und einige Blaubeeren sowie süße Kresse auf dem Teller anrichten.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000105 Brownie „New York Style“	60 g	2,70 €
Popcorn und Blaubeere		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		3,10 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	1350 kJ /
Brennwert kcal	321 kcal
Fett (g)	21,1 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	10,2 g
Kohlenhydrate (g)	28,3 g
davon Zucker (g)	21,6 g
Eiweiß (g)	4,0 g
Salz (g)	0,37 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



ORANGEN-INGWER-TÖRTCHEN

Zitrussorbet

CA. 5 MINUTEN

ORANGEN-INGWER-TÖRTCHEN

ZITRUSSORBET

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Das Orangen-Ingwer-Törtchen, Keksbrösel, Blütenblätter, Zitrusorbet, Blaubeere und Kresse bereitstellen. Das Orangen-Ingwer-Törtchen auf den Teller geben.



Schritt 2

Zubereiten:

Die Keksbrösel dazu anrichten.



Schritt 3

Finish:

Das Zitrusorbet auf die Brösel geben. Anschließend mit Blaubeere, den Blütenblättern und Kresse dekorieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000155 Orangen-Ingwer-Törtchen	52 g	1,52 €
Keksbrösel, Zitrusorbet		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		1,92 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	1060 kJ /
Brennwert kcal	254 kcal
Fett (g)	16,1 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	8,7 g
Kohlenhydrate (g)	23,1 g
davon Zucker (g)	16,1 g
Eiweiß (g)	4,3 g
Salz (g)	0,17 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



APFEL-CRUMBLE

Vanillecreme & Himbeeren

CA. 5 MINUTEN

APFEL-CRUMBLE

VANILLECREME & HIMBEEREN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Apfel-Crumble, Vanillecreme, Himbeeren und süße Kresse bereitstellen.



Schritt 2

Zubereiten:

Die Vanillecreme mit einer kleinen Winkelpalette auf dem Teller verstreichen. Die Himbeeren nach Belieben halbieren oder am Stück belassen.



Schritt 3

Anrichten:

Den Apfel-Crumble auf die Vanillecreme geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren die Himbeeren auflegen und etwas süße Kresse darüber verteilen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000153 Apfel-Crumble	110 g	2,96 €
Vanillecreme und Himbeeren		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		3,36 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	1240 kJ / 295 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	14,5 g 9,4 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	38,5 g 23,1 g
Eiweiß (g)	2,1 g
Salz (g)	0,10 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



RAFFINELLI MIT HIMBEEREN

Kokossorbet & Blaubeeren

CA. 5 MINUTEN

RAFFINELLI MIT HIMBEEREN

KOKOSSORBET & BLAUBEEREN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Das Raffinelli, Blaubeeren, Kokossorbet, etwas Beerenpüree, Kekscrumble und Blütenblätter bereitstellen. Das Beerenpüree mit einer kleinen Winkelpalette auf den Teller verstreichen.



Schritt 2

Zubereiten:

Das Raffinelli mittig anrichten.



Schritt 3

Anrichten:

Das Kekscrumble auf den Teller geben und das Kokossorbet darauf portionieren.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren die Blaubeeren und die Blütenblätter auf dem Teller anrichten.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000163 Raffinelli mit Himbeeren	42 g	1,84 €
Beerenpüree, Kekscrumble, Kokossorbet und Blaubeeren		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,24 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ Brennwert kcal	1300 kJ / 310 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	23,2 g 16,9 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	21,1 g 15,6 g
Eiweiß (g)	4,4 g
Salz (g)	0,14 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



ERDBEERTIRAMISU

Erdbeeren

CA. 5 MINUTEN

ERDBEERTIRAMISU

ERDBEEREN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Geviertelte Erdbeeren, das Erdbeertiramisu, Puderzucker und etwas Minze bereitstellen. Die Erdbeeren auf dem Teller in Form eines Ringes anrichten.



Schritt 2

Zubereiten:

Das Tiramisu inmitten des Rings geben.



Schritt 3

Finish:

Zum Servieren das Tiramisu mit Minze dekorieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000160 Erdbeertiramisu	50 g	1,69 €
Erdbeeren		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,09 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	838 kJ /
Brennwert kcal	200kcal
Fett (g)	11,3 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,3 g
Kohlenhydrate (g)	19,3 g
davon Zucker (g)	11,2 g
Eiweiß (g)	5,0 g
Salz (g)	0,21 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



APRIKOSEN RAGOUT

Pistaziencrumble & Schokoladeneis

CA. 5 MINUTEN

APRIKOSEN RAGOUT

PISTAZIEN CRUMBLE & SCHOKOLADENEIS

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Das Aprikosenragout, den Pistaziencrumble, etwas Keksbrösel, Blütenblätter, Schokoladeneis und Kresse bereitstellen.

Das Aprikosenragout auf den Teller geben.



Schritt 2

Zubereiten:

Die Keksbrösel auf dem Teller anrichten.



Schritt 3

Finish:

Das Schokoladeneis darauf geben und anschließend mit Blütenblättern und Kresse dekorieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000159 Aprikosenragout	50 g	1,47 €
Pistazien, Schokoladeneis		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		1,87 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	941 kJ /
Brennwert kcal	225 kcal
Fett (g)	12,8 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	9,0 g
Kohlenhydrate (g)	22,8 g
davon Zucker (g)	14,4 g
Eiweiß (g)	4,3 g
Salz (g)	0,13 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



TÖRTCHEN VON ZITRONEN-THYMIAN-CREME

Beeren

CA. 5 MINUTEN

TÖRTCHEN VON ZITRONEN-THYMIAN-CREME

BEEREN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Das Törtchen, Erdbeeren, Blaubeeren, Puderzucker und etwas Kresse oder Minze bereitstellen.
Das Törtchen anrichten.



Schritt 2

Zubereiten:

Die Erdbeeren auf dem Teller anrichten.



Schritt 3

Finish:

Die Blaubeeren anrichten und mit etwas Kresse dekorieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000157 Törtchen von Zitronen-Thymian-Creme	85 g	2,90 €
Erdbeeren und Blaubeeren		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		3,30 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	1050 kJ /
Brennwert kcal	250 kcal
Fett (g)	15,7 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	8,5 g
Kohlenhydrate (g)	23,5 g
davon Zucker (g)	16,6 g
Eiweiß (g)	3,4 g
Salz (g)	0,22 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



CHEESECAKE „AMERICAN STYLE“

Karamellhippe & Blaubeeren

CA. 5 MINUTEN

CHEESECAKE „AMERICAN STYLE“

KARAMELLHIPPE & BLAUBEEREN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Den Cheesecake, die Karamellhippe, Puderzucker, Kresse und Blaubeeren bereitstellen.

Den Cheesecake mittig auf dem Teller anrichten.



Schritt 2

Zubereiten:

Die Karamellhippe auf dem Cheesecake anrichten.



Schritt 3

Finish:

Die Blaubeeren halbieren, mit Puderzucker marinieren und anrichten. Im Anschluss mit etwas Kresse dekorieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000156 Cheesecake „American Style“	80 g	2,32 €
Karamellhippe und Blaubeeren		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,72 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	1510 kJ /
Brennwert kcal	361 kcal
Fett (g)	25,3 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	17,1 g
Kohlenhydrate (g)	28,7 g
davon Zucker (g)	20,0 g
Eiweiß (g)	5,2 g
Salz (g)	0,21 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



TOBLERONEMOUSSE

Blaubeeren & Amarettini-Crumble

CA. 5 MINUTEN

TOBLERONEMOUSSE

BLAUBEEREN & AMARETTINI-CRUMBLE

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Tobleronemousse, Blaubeeren, Himbeeren, Amarettini und süße Kresse bereitstellen.



Schritt 2

Zubereiten:

Das Tobleronemousse auf den Teller geben. Die Blaubeeren halbieren und mit Puderzucker und Zitronensaft marinieren. Die Amarettini grob zerdrücken. Dies funktioniert am besten mit einem Löffel in einer Schüssel.



Schritt 3

Anrichten:

Alle Komponenten in einer Linie auf dem Teller anrichten. Es darf gerne ein wenig links und rechts "danebengehen", sodass ein lockeres Gesamtbild entsteht.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren süße Kresse auflegen.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000166 Tobleronenmousse	45 g	1,71 €
Blaubeere und Amarettini-Crumble		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,11 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	1890 kJ / 450 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	36,6 g 18,4 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	25,3 g 23,3 g
Eiweiß (g)	5,6 g
Salz (g)	0,10 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



KARAMELLISIERTE GRIESSSCHNITTEN

Bunte Beeren

CA. 5 MINUTEN

KARAMELLISIERTE GRIESSCHNITTEN

BUNTE BEEREN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Den Grießauflauf, BIO-Rohrzucker und Beeren bereitstellen.



Schritt 2

Zubereiten:

Die vorportionierten Stücke des Grießauflaufs in vier gleich große Schnitten schneiden, mit dem BIO-Rohrzucker bestreuen und wie eine Crème Brûlée abflammen.



Schritt 3

Anrichten:

Die karamellisierten Grießschnitten auf den Teller geben.



Schritt 4

Finish:

Zum Dekorieren die Beeren nach Belieben halbieren und auf dem Teller platzieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000177 Grießauflauf	55 g	1,16 €
Bunte Beeren		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		1,56 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ / Brennwert kcal	1591 kJ / 388 kcal
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	26,7 g 3,1 g
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	31,8 g 16,3 g
Eiweiß (g)	5,4 g
Salz (g)	0,31 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



PASSIONSFRUCHTCREMESCHNITTE

Schokoladencreme

CA. 5 MINUTEN

PASSIONSFRUCHTCREMESCHNITTE

SCHOKOLADENCRÉME

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Die Passionsfruchtschnitte, Schokoladencreme, Erdbeere, Blaubeeren und Minze bereitstellen. Die Schokoladencreme mittig auf dem Teller aufstreichen.



Schritt 2

Zubereiten:

Die Passionsfruchtschnitte versetzt auflegen.



Schritt 3

Finish:

Eine gefächerte Erdbeere anrichten, Blaubeeren aufschneiden, auf dem Teller anrichten und mit etwas Minze servieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000130 Passionsfruchtkremeschnitte	42 g	1,40 €
Schokoladencreme, Erdbeeren und Blaubeeren		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		1,80 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	1540 kJ /
Brennwert kcal	368 kcal
Fett (g)	28,4 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	16,5 g
Kohlenhydrate (g)	24,5 g
davon Zucker (g)	18,1 g
Eiweiß (g)	4,3 g
Salz (g)	0,10 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



SCHOKOLADEN-NOUGAT-TARTE

Schokoladenerde & Erdbeeren

CA. 5 MINUTEN

SCHOKOLADEN-NOUGAT-TARTE

SCHOKOLADENERDE & ERDBEEREN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Die Schokoladen-Nougat-Tarte, Schokoladerde, Erdbeeren, Blütenblätter und Kresse bereitstellen. Die Schokoladenerde mittig auf den Teller geben.



Schritt 2

Zubereiten:

Die Tarte auf dem Teller anrichten und die Blütenblätter darüberstreuen.



Schritt 3

Finish:

Die Erdbeeren anrichten und mit Kresse dekorieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000194 Schokoladen-Nougat-Tarte	32 g	1,29 €
Schokoladenerde und Erdbeeren		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		1,69 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	1770 kJ /
Brennwert kcal	423 kcal
Fett (g)	32,6 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	13,2 g
Kohlenhydrate (g)	25,4 g
davon Zucker (g)	21,6 g
Eiweiß (g)	6,7 g
Salz (g)	0,09 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



BLAUBEER-AMARETTINI-TARTE

Blaubeeren

CA. 5 MINUTEN

BLAUBEER-AMARETTINI-TARTE

BLAUBEEREN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Die Blaubeer- Amarettini Tarte, gebröselte Amarettini, Blaubeeren, Blütenblätter, Blaubeeren und Kresse bereitstellen.

Die gebröselten Amarettini mittig auf den Teller geben.



Schritt 2

Zubereiten:

Die Blaubeer-Amarettini-Tarte auf dem Teller anrichten.



Schritt 3

Finish:

Die Blaubeeren und die Blütenblätter auf den Teller geben und mit Kresse dekorieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000198 Blaubeer-Amarettini-Tarte	35 g	1,48 €
Amarettini und Blaubeeren		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		1,88 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	1590 kJ /
Brennwert kcal	379 kcal
Fett (g)	29,4 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	9,6 g
Kohlenhydrate (g)	26,4 g
davon Zucker (g)	23,1 g
Eiweiß (g)	2,9 g
Salz (g)	0,06 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!



BANANEN-SCHOKO-CHEESECAKE

Karamellisierten Banane & Beeren

CA. 5 MINUTEN

BANANEN-SCHOKO-CHEESECAKE

KARAMELLISIERTEN BANANE & BEEREN

Los geht's

Alle Produkte auftauen.



Schritt 1

Vorbereiten:

Den Bananen-Schoko-Cheesecake, Erdbeeren, Minze, Blaubeeren, Banane, Rohrzucker, einen Bunsenbrenner und Kresse bereitstellen. Den Bananen-Schoko-Cheesecake mittig auf dem Teller anrichten.



Schritt 2

Zubereiten:

Eine gefächerte Erdbeere anrichten. Anschließend vier bis fünf Scheiben Banane mit Rohrzucker bestreuen und mit dem Brenner karamellisieren.



Schritt 3

Finish:

Die Karamellisierten Bananen, sowie die in Scheiben geschnittenen Blaubeeren auf dem Teller anrichten. Zum Servieren mit Minze dekorieren.

TELLERKALKULATION

Produkt	Grammatur	Preis
36000195 Bananen-Schoko-Cheesecake	60 g	2,23 €
Erdbeeren und Banane		0,35 €
Deko		0,05 €
Gesamt		2,63 €

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

Nährwerte	pro 100 g
Brennwert kJ	1650 kJ /
Brennwert kcal	393 kcal
Fett (g)	30,0 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	18,8 g
Kohlenhydrate (g)	28,1 g
davon Zucker (g)	19,8 g
Eiweiß (g)	3,4 g
Salz (g)	0,18 g

Alle Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich ausschließlich auf die mit einer Artikelnummer gekennzeichneten Sander-Produkte

Guten Appetit!