

# 6012 Couscous mit Linsen und Spinat



Lecker vegetarisches Pfannengericht mit Sojafleisch und Gemüse

## Zutaten

Couscous (**Weizen**) (32%), Linsen (12%), **Soja**protein (**Soja** (98%), Gewürze, Salz, Antioxidantien (Rosmaringeschmack)) (12%), Karotte, Zwiebeln, Sahne (**Milch**), grüne Bohnen, Blumenkohl (4,1%), Maisstärke, Rapsöl, Spinat (2,8%), **Sellerie**, **Sojasauce** (**Soja**, Salz, Essig), Gemüsebouillon (Salz, Glukosesirup, Aroma, Zwiebeln, modifizierte Stärke, Maltodextrin, Rapsöl, Gemüsekonzentrat, Gewürze, Zucker, Essigextrakt), Knoblauch, Gewürze, Antioxidans (Rosmarinextrakt, Ascorbinsäure).

**Allergene: Gluten, Laktose, Milch, Sellerie, Soja.**

Vegetarisch

## Nährstoffe

	Pro 100 g	Pro portion	Pro 100 g Fertigprodukt	Energie %
<b>Energie (kJ)</b>	1760	2130	426	
<b>Energie (kcal)</b>	420	509	102	
<b>Fett (g)</b>	16	19	3,9	35
↳ <b>Davon gesättigte Fettsäuren (g)</b>	4,4	5,3	1,1	
<b>Kohlenhydrate (g)</b>	49	59	11,9	48
↳ <b>Davon Zucker (g)</b>	5,7	6,9	1,4	
<b>Ballaststoffe (g)</b>	8	10	1,9	
<b>Protein (g)</b>	17	21	4,1	17
<b>Salz (g)</b>	2,8	3,4	0,7	
<b>Wasser</b>	Max 5 %			

## Mikrobiologische Anforderungen

Mikroorganismen	Ziel (cfu / g)	Max (cfu / g)	Ref. verfahren
<b>Gesamt</b>	<10 000	100 000	NMKL 86
<b>Coliforme</b>	0	<10	NMKL 44
<b>E. coli</b>	0	<10	NMKL 125
<b>Bacillus cereus</b>	0	<10	NMKL 67
<b>Salmonella</b>	0	0 / 25 g	NMKL 71/PCR
<b>Schimmel und hefe</b>	<100	5000	NMKL 98

## Meursing Tabelle

	Stärke	Zucker	Milchprotein	Milchfett
<b>Grams</b>	40,0	0,0	0,5	8,9
<b>Prozent</b>	33,0	0,0	0,4	7,4

### Gewicht

Netto: 121 g  
Brutto: 138 g  
Zubereitet: 500 g

### Haltbarkeit

Das Produkt hat ein Mindesthaltbarkeitsdatum von 5 Jahren ab Herstellungsdatum bei Zimmertemperatur lagern. Ein geöffneter Beutel ist wie Frischware zu behandeln. Die Mahlzeit sollte innerhalb von 2 Stunden nach dem hinzugeben von Wasser verzehrt werden.

### Zubereitung

- Obere Kante des Beutels an der Reißmarkierung abtrennen.
- Warmes Wasser bis zur Füllmarkierung hinzufügen (3,8 dl).
- Umrühren, Beutel mit dem Verschluss schließen und 8 Minuten ziehen lassen.

GTIN F-pak: 7036480052256

Artikelnummer 14 Stck: 6012

GTIN D-pak 14 Stck: 07036489060122

TARIC code: 1904901000

HS code: 190490

Herkunft: Norway / Norge