

# Kartoffel-Gemüse-Puffer



**Zutaten:** Kartoffeln, 25,4% Gemüse (frische Zwiebeln, Weißkraut, Karotte, **Sellerie**), Speisesalz, frischer Meerrettich, Kreuzkümmel, Pfeffer.

| Mengen  | Artikelnummer |
|---------|---------------|
| 0,25 kg | A146          |

- Küchenfertig zubereitet
- ohne Konservierungsstoffe
- ohne Zusatzstoffe
- ohne Geschmacksverstärker
- ohne Farbstoffe

- Mindestens haltbar: 56 Tage
- Lagerung: 3 bis 7 Grad
- Kühl, trocken und dunkel lagern
- Nach dem Öffnen zügig aufbrauchen

## Zubereitungstipps:

Pfanne gut vorheizen, etwas Rapsöl hineingeben und die Kartoffel-Gemüse Puffer in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze ca. 5-10 Minuten anbraten. Mit einem Pfannenwender wenden und nochmals ca. 5-10 Minuten weiterbraten. Die Kartoffel-Gemüse Puffer sind fertig, wenn sie schön knusprig angebraten und goldgelb sind. Passt sehr gut zu Fisch, Lamm, Schwein und Rind. Sie können den Kartoffel-Gemüse Puffer auch mit kross gebratenem Speck belegen, geriebenen Käse darüber streuen und überbacken. Er schmeckt auch ganz hervorragend als Beilage zu Salaten.

## zur Online-Bestellung

| Nährwerte              | pro 100 g        |
|------------------------|------------------|
| Energie                | 289 kj / 68 kcal |
| Fett                   | 0,1 g            |
| Fettsäuren (gesättigt) | <0,1 g           |
| Kohlenhydrate          | 14 g             |
| Zucker (gesamt)        | 1,2 g            |
| Eiweiß                 | 1,8 g            |
| Salz                   | 0,78 g           |