

**Rindsgulasch mit Nockerl tiefgekühlt**

Kennzeichnung:

Aufbewahrung: Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende:

Zutaten: Zutaten: Rindsgulasch 54 %: Wasser, Rindfleisch gegart 25 %, Zwiebeln, Schweineschmalz, Tomatenmark, Paprikapulver, Rindsuppe (Speisesalz, Stärke, Rindfleischextrakt, Zucker, Sonnenblumenöl, Zwiebel, Karotten, Karamellzucker, Tomaten, SELLERIE, Lauch, Maltodextrin, Petersilie, Knoblauch, Gewürzextrakt), WEIZENMEHL, Stärke, Weingeistessig, Kümmel, Knoblauch, Majoran. Nockerl 46 %: Wasser, WEIZENMEHL, WEIZENGRIESS, EI, Sonnenblumenöl, Speisesalz jodiert (Salz, Kaliumjodid), Muskatnuss.

Alkoholgehalt:

Portionen: 1

Nährwertanspruch:

Verwendungs hinweis: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Heiß beim Öffnen! Es können heiße Wassertropfen auf der Folienoberfläche sein. Schale nicht wiederverwenden! Bitte achten Sie darauf, dass das Produkt vor dem Verzehr vollständig durcherhitzt ist

Zubereitung & Anweisung: Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: (empfohlen) Teller aus der Verpackung nehmen und die Folie mehrmals einstechen, tiefgekühlt und ungeöffnet in die Mikrowelle stellen. Bei 600 Watt ca. 8 Minuten erhitzen. Nach dem Erhitzen 2 Minuten ruhen lassen, dann die Folie abziehen. Die ideale Zubereitungszeit hängt vom jeweiligen Mikrowellenherd ab., Backen - Zubereitung unter Einwirkung von gleimaessig verteilter trockener Hitze Im Backrohr: Backrohr auf 160°C vorheizen. Teller aus der Verpackung nehmen und die Folie mehrmals einstechen, tiefgekühlt und ungeöffnet auf die mittlere Schiene des Backrohrs geben. Bei 160°C ca. 35 Minuten (Heißluft) bzw. ca. 45 Minuten (Ober- und Unterhitze) erhitzen. Die angegebene Backrohrtemperatur nicht überschreiten! Nach dem Erhitzen 1 Minute ruhen lassen, dann die Folie abziehen.

Abmessungen: Nettogehalt 350.00 Gramm, Bruttogewicht 435.00 Gramm

Kontakt: Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407

Allergene: Enthält - Ist im Produkt enthalten Sellerie und -erzeugnisse, Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Eier und -erzeugnisse

Attribute: Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN\_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)  
Labelinformationen Umwelt und Verpackung IGT Identitätskennzeichen und Genusstauglichkeitskennzeichen

**Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet**

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

	Ungefährer Wert (-)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	483 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	136 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	4.7 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	1.6 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	15 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	1.5 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	1.4 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	7.8 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	1.2 Gramm	

# Rindsgulasch mit Nockerl tiefgekühlt

## Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion pro Portion\*\* (=350 g)

### NAEHRSTOFF

	Ungefährer Wert (-)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	2028 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	183 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	17 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	5.6 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	53 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	5.3 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	4.9 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	27 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	4.2 Gramm	