

# Kartoffel-Gemüsepfanne vegan



**Zutaten:** 48,6% Kartoffeln, Gemüse 51% (Blumenkohl, Karotte, Brokkoli), Meersalz

Größere Mengen auf Anfrage.

Mengen	Artikelnummer
0,5 kg	A118
1 kg	A117

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

- Mindestens haltbar: 56 Tage ab Herstellung
- Lagerung: 3 bis 7 Grad
- Kühl, trocken und dunkel lagern
- Nach dem Öffnen zügig aufbrauchen
- [Produktspezifikation 0,5 kg](#)
- [Produktspezifikation 1,0 kg](#)

## Zubereitungstipps:

**Pfanne:** Die Kartoffel-Gemüse-Pfanne aus der Verpackung nehmen, in einer Pfanne mit etwas Öl langsam erhitzen.

**Mikrowelle:** In der Mikrowelle, die Kartoffel-Gemüse-Pfanne aus der Verpackung in ein Gefäß für die Mikrowelle geben und erhitzen.

**Wasserbad:** Wasser erhitzen und die Kartoffel-Gemüse-Pfanne im Beutel in das Wasser geben und erwärmen.

## Variation:

Hackfleisch, Speck oder kleingeschnittene Würstchen anbraten, die Kartoffel-Gemüse-Pfanne zugeben und erhitzen. Sie lässt sich auch gut mit Käse überbacken und als Gratin servieren.

## zur Online-Bestellung

Nährwerte	pro 100 g
Energie	195 kj / 46 kcal
Fett	0,1 g

<b>Nährwerte</b>	<b>pro 100 g</b>
Fettsäuren (gesättigt)	0,1 g
Kohlenhydrate	8,3 g
Zucker (gesamt)	3,2 g
Eiweiß	2,0 g
Salz	0,7 g