

Familienrezepte

schnell & lecker kochen mit TK-Produkten



Inhalt

Lauchsuppe mit Käsecroûtons.....	4
Erbsen-Macchiato mit Königsgarnelen und Brötchenchips.....	7
Wiener Würstchen-Gemüseragout mit Kartoffelstampf.....	8
Kross gebratene Entenbrust auf Orangenwirsing mit Preiselbeerkroketten.....	11
Pangasius-Saté auf Süßkartoffelpüree mit gedünstetem Romanesco.....	12
Offene Lachslasagne mit Kaiserschoten und Salbei.....	15
Rahmspinat-Schinken-Nudel-Auflauf mit Raclette gratiniert.....	16
Rumpsteaks mit Zwiebel-Pfefferbutter, Böhnchen und Wedges.....	19
Speck-Spätzle mit Pilz-Kräuterrahm.....	20
Blumenkohl-Erbsen-Risotto mit Garnelen.....	23
Süße Mohn-Schupfnudeln mit Beerengrütze.....	24
Zimtreibekuchen mit gedünsteten Rosmarin-Äpfeln und Vanilleeis.....	27

[Impressum](#)

Fotograf: Peter Rees

Rezepte und Foodstyling: Stephan Kraut

10 goldene Tipps

zum richtigen Umgang mit Tiefkühlprodukten

1. TK-Produkte im Supermarkt möglichst erst zum Schluss in den Einkaufswagen legen und dann zügig nach Hause ins heimische Tiefkühlfach bringen.
2. Für den Transport vom Supermarkt nach Hause am besten Isolier-/ Tiefkühltaschen verwenden.
3. Die Empfehlungen und Zubereitungshinweise der Hersteller auf der Verpackung unbedingt lesen und befolgen, nur dann erhält man das Produkt in der gewünschten hohen Qualität.
4. Die Verpackung von TK-Produkten vor dem Auftauen entfernen, sofern diese vor der Zubereitung aufgetaut werden müssen.
5. Tiefgekühlte Produkte können einfach portioniert werden. Daher immer nur die tatsächlich benötigte Menge entnehmen. Den Rest einfach weiter im Tiefkühlfach aufbewahren.
6. Reste von Gerichten, die mit TK-Produkten gekocht wurden können erneut tiefgekühlt und zu einem späteren Zeitpunkt wieder erwärmt und verzehrt werden.
7. Hände weg vom Schütteltest! Eiskristalle bilden sich auch bei Temperaturen im Minusbereich und sind kein Indiz dafür, dass das Produkt angetaut war oder die Tiefkühlkette unterbrochen wurde. Das Schütteln kann das Tiefkühlprodukt beschädigen.
8. TK-Produkte langsam im Kühlschrank auftauen und nicht bei Zimmertemperatur. Dafür eine entsprechend längere Auftauzeit einplanen.
9. Das Tiefkühlgerät sollte regelmäßig abgetaut werden. Das spart viel Energie. In jedem Fall die Hinweise des Geräteherstellers beachten.
10. Viele TK-Produkte können direkt zubereitet werden und müssen nicht vorher aufgetaut werden. Dazu unbedingt die Zubereitungshinweise berücksichtigen.

Lauchsuppe mit Käsecroûtons



4 Personen

ca. 20 min

400 g	TK-Lauch
1	dicke Möhre
2	Stängel Petersilie
20 g	Butter
1/2 TL	gemahlene Kümmel
750 ml	Rinderbrühe
100 g	Rinderhack
1	TK-Brötchen
40 g	Gratinkäse
1/4 TL	Paprikapulver, edelsüß
	Salz, Pfeffer

1

TK-Brötchen auftauen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter vom Stängel zupfen. Möhre schälen und die Enden abschneiden. Petersilie und Möhren im Küchenmixer fein zerkleinern oder mit dem Messer klein hacken.

2

TK-Lauch in Butter andünsten und mit der Brühe ablöschen. 5 Minuten bei kleiner Hitze auftauen lassen. Hackfleisch, Möhren und Petersilie hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

3

TK-Brötchen in dünne Scheiben schneiden, in einer Pfanne von einer Seite in Butter goldbraun anbraten, wenden, mit Gratinkäse und etwas Paprikapulver bestreuen und den Deckel auflegen. Wenn der Käse geschmolzen ist, Croûtons aus der Pfanne nehmen.

4

Suppe in Schalen oder Tellern anrichten und die Croûtons darauf legen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	ca. 244
KJ	ca. 1.014
Eiweiß:	ca. 18 g
Fette:	ca. 12 g
Kohlenhydrate:	ca. 14 g





Erbsen-Macchiato mit Königsgarnelen und Brötchenchips



4 Personen



ca. 20 min

2	TK-Brötchen
300 g	grüne TK-Erbsen
400 ml	Gemüsebrühe
100 g	mehligkochende Kartoffeln
1/2 TL	gemahlener Kümmel
1/4	Mark von Vanilleschote
250 ml	Milch (3,5 % Fett)
12	TK-Königsgarnelen
1 TL	Butter
	Salz

Nährwerte pro Portion:

Kcal	ca. 176
KJ	ca. 749
Eiweiß:	ca. 10 g
Fette:	ca. 5 g
Kohlenhydrate:	ca. 22 g

- 1 TK-Königsgarnelen auftauen lassen.
- 2 TK-Brötchen antauen lassen und der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden. Bei 150 °C Umluft 10 - 15 Minuten im Backofen auf dem Gitter trocknen.
- 3 Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 4 Erbsen und Kartoffeln mit Gemüsebrühe erhitzen und 5 Minuten köcheln lassen.
- 5 Königsgarnelen bei mittlerer Hitze in Butter kurz rundherum anbraten.
- 6 Suppe mit dem Mixstab pürieren und mit Kümmel, Vanille und Salz abschmecken.
- 7 Milch aufschäumen, in Gläser füllen und dann die Suppe einfüllen. Garnelen am Glasrand einhängen oder auf einen Spieß gesteckt auf dem Glasrand ablegen. Die Brotchips dazu reichen.

Wiener Würstchen-Gemüseragout mit Kartoffelstampf



4 Personen



ca. 20 min

500 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 EL	Butter
400 g	TK-Mischgemüse
4 Stück	TK-Wiener Würstchen
2 EL	TK-Petersilie
25 g	Mehl
300 ml	Gemüsebrühe
1 TL	mittelscharfer Senf
	Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwerte pro Portion:

Kcal	ca. 343
KJ	ca. 1.439
Eiweiß:	ca. 15 g
Fette:	ca. 15 g
Kohlenhydrate:	ca. 30 g

- 1 Kartoffeln schälen, vierteln und ca. 20 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen. Wiener Würstchen auftauen lassen. TK-Gemüse 3 Minuten in kochendes Wasser geben, herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einrühren und leicht anschwitzen. Topf vom Herd nehmen und nach und nach mit dem Schneebesen die Gemüsebrühe einrühren. Unter Rühren wieder erhitzen, bis das Mehl angedickt hat.
- 3 Das TK-Gemüse einrühren und 2 Minuten köcheln lassen. Mit Senf, Salz Pfeffer abschmecken.
- 4 Wiener Würstchen in kindermundgerechte Stücke schneiden und zum Schluss zusammen mit der Petersilie unterheben.
- 5 Inzwischen sind die Kartoffeln gar und können aus dem Wasser genommen und grob zerstampft und mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat verfeinert werden.
- 6 Ragout mit Kartoffelstampf auf Tellern anrichten.





Kross gebratene Entenbrust auf Orangenwirsing mit Preiselbeerkroketten



4 Personen

ca. 40 min

4 TK	Entenbrüste, weiblich à 180 g
450 g	TK-Rahmwirsing
1	Zwiebel
1 TL	Butter
20 Stck	Tiefkühlkroketten (ca. 320 g)
100 g	Wildpreiselbeeren aus dem Glas
1/2	Orange (Saft und Schale)
1 EL	Orangenkonfitüre
100 ml	Geflügelfond
1	Zweig Rosmarin
1 EL	Rosa Pfefferbeeren
	Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Kcal	ca. 704
KJ	ca. 2.933
Eiweiß:	ca. 35 g
Fette:	ca. 45 g
Kohlenhydrate:	ca. 38 g

- 1 Entenbrust über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen lassen.
- 2 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. TK-Kroketten nach Packungsanweisung im Backofen zubereiten.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Schale einer halben Orange hauchdünn abschälen und in dünne Streifen schneiden. Sie können dazu auch einen Zestenreißer verwenden oder die Schale abreiben. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und klein hacken.
- 3 Zwiebelwürfel und Orangenschale in Butter anschwitzen. Mit dem Saft der halben Orange und dem Geflügelfond ablöschen. Flüssigkeit auf 1/3 der Ausgangsmenge einkochen.
- 4 TK-Rahmwirsing und Rosmarin hinzufügen, Deckel auflegen und in ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze auftauen und erhitzen. Mit Orangenkonfitüre, Salz und Rosa Pfefferbeeren abschmecken.
- 5 Mit einem scharfen Messer auf der Hautseite ein Rautenmuster in die Entenbrüste einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Entenbrüste auf die Hautseite in eine Pfanne legen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten braten, bis das Fett aus der Haut herausgebraten ist. Dann wenden und weitere 4 Minuten weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und für 8 Minuten auf einem Stück Aluminiumfolie zu den Kroketten in den Backofen geben.
- 7 Das Bratfett zum Rahmwirsing geben.
- 8 Kroketten seitlich einschneiden und mit Preiselbeeren füllen.

Zum Anrichten die Entenbrust schräg in dünne Scheiben schneiden und auf dem Rahmwirsing anrichten. Dazu die gefüllten Kroketten und einen kleinen Zweig frisches Rosmarin dekorieren.
- 9

Pangasius-Saté auf Süßkartoffelpüree mit gedünstetem Romanesco



4 Personen
ca. 40 min

- 4 TK-Pangasiusfilets à 120 g
- 3 Limetten (ca. 100 ml Saft)
- 1 TL Currypulver
- 1/2 rote Peperoni
- 1/2 TL Salz
- 4 dünne Stangen Zitronengras
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g TK-Romanesco-Röschen
- 1 TL Butter
- 600 g Süßkartoffeln
- 1 Frühlingszwiebel (nur das Grün)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 walnußgroßes Stück Ingwer, 10 g Salz

Nährwerte pro Portion:

Kcal	ca. 310
KJ	ca. 1.303
Eiweiß:	ca. 23 g
Fette:	ca. 6 g
Kohlenhydrate:	ca. 40 g

- 1 TK-Pangasiusfilets über Nacht schonend im Kühlschrank auftauen lassen.
- 2 Peperoni halbieren, Samen entfernen, auswaschen und in winzig kleine Würfel schneiden. Ingwer dünn schälen und mit Hilfe der Knoblauchpresse den Saft in eine Schüssel pressen oder ganz fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls durch die Presse in die Schüssel drücken oder sehr fein hacken. Saft der Limetten, Curry und Peperoni hinzufügen und die Fischfilets darin 10 Minuten marinieren. Nach 5 Minuten wenden.
- 3 In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtrocknen und in Ringe schneiden.
- 4 Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe in ca. 5 Minuten weich kochen. Alles mit dem Schneebesen zu einem ungleichmäßigen Püree verschlagen. Frühlingszwiebeln unterheben und später mit Salz und dem Saft abschmecken, der beim Garen des Fisches entstanden ist.
- 5 TK Romanesco-Röschen 5 Minuten in kochendes, leicht gesalzenes Wasser garen. Über einem Sieb abgießen, zurück in den Topf geben, 1 TL Butter hinzufügen und abgedeckt bis zum Servieren warm halten.
- 6 Filets aus der Marinade nehmen, der Länge nach teilen und schlangenförmig auf die Zitronengrasssticks stecken.
- 7 Pangasius-Satés mit der Marinade in eine gebutterte Auflaufform legen, mit Alufolie dicht abdecken und für 10 - 12 Minuten in den auf 150 °C Umluft vorgeheizten Backofen schieben.
- 8 Pangasius-Satés mit Romanesco-Röschen auf dem Süßkartoffelpüree anrichten.





Offene Lachslasagne mit Kaiserschoten und Salbei



4 Personen



ca. 30 min

500 g	TK-Lachsfilet
300 g	TK-Kaiserschoten
6	handelsübliche Nudelplatten für Lasagne (120 g trockener Nudelteig)
1 TL	Olivenöl
1 EL	Butter (25 g)
40 g	Mehl
500 ml	Gemüsebrühe
3	Zweige Salbei
100 ml	Sahne
	Zitrone
	Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Kcal	ca. 591
KJ	ca. 2.492
Eiweiß:	ca. 36 g
Fette:	ca. 30 g
Kohlenhydrate:	ca. 39 g

- 1 TK-Lachsfilet über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen lassen.
- 2 Salbei waschen, trocken schütteln, vom Stängel zupfen, 12 Blätter beiseite legen - die übrigen in Streifen schneiden.
- 3 Nudelplatten dünn mit Olivenöl bestreichen und in leicht köchelndem Salzwasser 8 Minuten garen. Herausnehmen, quer halbieren und an einem warmen Ort bereithalten.

In der Zwischenzeit Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darin hell anschwitzen und mit dem Schneebesen nach und nach die Gemüsebrühe einrühren. Gut rühren, damit es keine Klümpchen gibt. Unter Rühren aufkochen, die Hitze reduzieren und 3 Minuten leicht köcheln lassen. Dann Salbei und Sahne hinzufügen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt an einem warmen Ort bereitstellen. Ab und zu mit dem Schneebesen durchrühren.
- 4
- 5 TK-Kaiserschoten 3 Minuten in einem Topf kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen, über einem Sieb abgießen, im Topf etwas Butter zerlassen und die Kaiserschoten darin schwenken. Deckel auflegen und bereithalten.
- 6 Lachsfilets horizontal halbieren und in etwas heißer Butter von jeder Seite 1 Minute braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. In der gleichen Pfanne im Anschluss die Salbeiblättchen kross braten.
- 7 Sauce, Nudelplatten, Kaiserschoten und Lachsfilets abwechselnd übereinanderschichten. Mit den ausgebackenen Salbeiblättchen dekorieren.

Rahmspinat-Schinken-Nudel-Auflauf mit Raclette gratiniert



4 Personen

ca. 25 min

500 g	TK-Rahmspinat
500 g	Hörnchen- oder Spirelli-Nudeln
100 g	gekochter Schinken
1	mittelgroße Zwiebel
1 TL	Butter
250 g	Raclette-Käse, gerieben
	Muskatnuss
	Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Kcal	ca. 839
KJ	ca. 3.527
Eiweiß:	ca. 44 g
Fette:	ca. 34 g
Kohlenhydrate:	ca. 95 g

- 1 TK-Rahmspinat auftauen lassen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 2 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser „al dente“ kochen.
- 3 Schinken in Streifen schneiden.
- 4 Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel in einem Topf in Butter glasig dünsten,
mit dem Rahmspinat verrühren und mit Pfeffer und Muskat
abschmecken.
- 5
- 6 Spinatmasse mit den Nudeln und 3/4 des Raclette-Käses vermischen und
in eine Auflaufform füllen. Restlichen Käse darüberstreuen.
- 7 Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 15 Minuten backen.





Rumpsteaks mit Zwiebel-Pfefferbutter, Böhnchen und Wedges



4 Personen



ca. 30 min + 1 Std. Kühlzeit

4	TK-Rumpsteaks à 200 g
400 g	TK-Böhnchen
500 g	TK-Kartoffelspalten mit Rosmarin
1	große rote Zwiebel
100 ml	Rotwein
2 EL	bunter Steakpfeffer
1/2 TL	Salz
100 g	Butter (Zimmertemperatur)
1 TL	Butterschmalz
1 TL	Rapsöl

Nährwerte pro Portion:

Kcal	ca. 778
KJ	ca. 3.269
Eiweiß:	ca. 38 g
Fette:	ca. 49 g
Kohlenhydrate:	ca. 30 g

- 1 TK-Rumpsteaks schonend über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
- 2 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Zwiebelwürfel für die Bohnen abzweigen.
- 3 Restliche Zwiebelwürfel zusammen mit Rotwein und Pfeffer in ein kleines Töpfchen gießen, und alles zusammen so lange einkochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Salz hinzufügen und auf einem Sieb abkühlen lassen.
- 4 Zwiebelreduktion gleichmäßig mit der weichen Butter vermischen, in Alufolie zu einer Rolle formen und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
- 5 TK-Kartoffelspalten nach Packungsanweisung im vorgeheizten Backofen zubereiten.
- 6 TK-Böhnchen 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen, über ein Sieb abgießen, Butterschmalz im Topf schmelzen, 1 EL Zwiebelwürfel darin kurz andünsten, Böhnchen unterschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt an einem warmen Ort bereithalten.
- 7 Rumpsteaks abtrocknen, mit Rapsöl bestreichen und von jeder Seite 3 - 4 Minuten bei mittelstarker Hitze in der Grillpfanne braten. Vor dem Servieren noch 5 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
- 8 Steaks mit Böhnchen und Kartoffelspalten anrichten und jeweils mit 1 - 2 Scheiben Kräuterbutter belegen.

Speck-Spätzle mit Pilz-Kräuterrahm



4 Personen



ca. 20 min

800 g	TK-Eierspätzle
100 g	Speckwürfel
750 g	TK-Pilzmischung
1	mittelgroße Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 TL	Butter
200 ml	Sahne
2 EL	TK-gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Tiefkühlprodukte auftauen lassen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 3 Die Hälfte der Zwiebelwürfel und den Knoblauch in 1 TL Butter glasig andünsten, die Pilzmischung hinzufügen und 2 Minuten mitbraten.
- 4 Sahne hinzufügen und auf rahmige Konsistenz einkochen.
Mit der Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Speckwürfel und übrige Zwiebelwürfel in der restlichen Butter anschwitzen, Eierspätzle hinzufügen und mehrmals durchschwenken, bis die Spätzle heiß sind.
- 6 Spätzle mit Pilzrahmsauce auf Tellern anrichten. Mit Petersilie garnieren

Nährwerte pro Portion:

Kcal	ca. 604
KJ	ca. 2.564
Eiweiß:	ca. 23 g
Fette:	ca. 30 g
Kohlenhydrate:	ca. 59 g





Blumenkohl-Erbesen-Risotto mit Garnelen



4 Personen



ca. 25 min

200 g	TK-Blumenkohl
200 g	TK-Erbesen
300 g	TK-Garnelen
1	Zwiebel
1 EL	Sonnenblumenöl
300 g	Risotto-Reis (Arborio)
100 ml	trockener Weißwein
1 1/4 - 1 1/2 l	Gemüsebrühe
1 TL	Curry
1/2 TL	Kümmel, gemahlen
1/2	Mark Vanilleschote
2 EL	Butter
	Salz
	Dill

- 1 Gemüse und Garnelen auftauen lassen.
- 2 Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
Gemüsebrühe erhitzen und warm halten.
- 3 Zwiebel in einem Topf in Sonnenblumenöl hell anschwitzen,
den Reis hinzufügen und 1/2 Minute unter Rühren mitschwitzen lassen.

Mit Weißwein ablöschen, aufkochen und 1 Kelle Gemüsebrühe
angießen, weiterrühren und nach und nach kellenweise die restliche
Brühe immer erst dann hinzufügen, wenn der Reis die Flüssigkeit der
vorherigen Kelle bereits aufgenommen hat. Die gesamte Prozedur
dauert etwa 18 Minuten.
- 4 5 Minuten vor Ende kommen das Gemüse und die Gewürze hinzu,
ganz am Ende werden Butter und Garnelen untergerührt.
Mit Salz abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	ca. 491
KJ	ca. 2.078
Eiweiß:	ca. 24 g
Fette:	ca. 11 g
Kohlenhydrate:	ca. 70 g

Süße Mohn-Schupfnudeln mit Beerengrütze



4 Personen



ca. 15 min

600 g	TK-Schupfnudeln
15 g (3 EL)	gemahlener Mohn
50 g	Süßrahmbutter
25 g	Puderzucker
450 g	gemischtes Beerenobst
100 ml	Kirschsafte
1 EL	Speisestärke (10 g)
	Zucker
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Minze zum Dekorieren

1

Schupfnudeln und Beerenobst auftauen. Speisestärke zuerst mit dem Kirschsafte, dann mit dem Beerenobst in einem Topf verrühren und langsam unter Rühren erhitzen, bis die Speisestärke die Masse angedickt hat. Masse umfüllen und erkalten lassen.

2

Schupfnudeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Butter anbraten. Mohn und Puderzucker hinzufügen und durchschwenken.

3

Schupfnudeln mit der Beerengrütze anrichten.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	ca. 365
KJ	ca. 1.517
Eiweiß:	ca. 3 g
Fette:	ca. 12 g
Kohlenhydrate:	ca. 52 g





Zimtreibekuchen mit gedünsteten Rosmarin-Äpfeln und Vanilleeis



4 Personen



ca. 20 min

- 8 Reibekuchen à 60 g
- 2 süß-säuerliche Äpfel (z.B. Cox Orange, Berlepsch oder Jonathan)
- 1/4 Saft einer Zitrone
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 1 EL Butter
- 2 EL Brauner Zucker (20 g)
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zimt
- 4 Kugeln Vanilleeis à 30 g
- Rosmarin- und Minzweige zum Dekorieren

- 1 Reibekuchen nach Packungsanweisung in der Pfanne zubereiten. Fertige Reibekuchen im vorgeheizten Backofen warm halten.
- 2 In der Zwischenzeit Rosmarinzwig waschen, trocken schütteln, die Nadeln vom Stängel zupfen und klein schneiden.
- 3 Äpfel schälen, die Kerngehäuse entfernen, in Spalten teilen und mit Zitronensaft beträufeln. In einem Topf in Butter zusammen mit dem Rosmarin 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
- 4 Braunen Zucker mit Salz und Zimt vermischen.
- 5 Je 2 Reibekuchen mit den gedünsteten Äpfeln anrichten und mit dem Zimtzucker bestreuen. Je eine Kugel Vanilleeis dazu setzen und mit Rosmarin- und/ oder Minzblättchen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	ca. 310
KJ	ca. 1.302
Eiweiß:	ca. 3 g
Fette:	ca. 10 g
Kohlenhydrate:	ca. 42 g

www.tiefkuehlkost.de



Deutsches Tiefkühlinstitut e. V.
Reinhardtstr. 18a
10117 Berlin

Telefon: +49 (0)30 2 80 93 62-0
Fax: +49 (0)30 2 80 93 62-20
Mail: infos@tiefkuehlkost.de
www.tiefkuehlkost.de