



Power Zutaten

Hippe
Abwechslung

SUPERFOOD STRUDEL

Super lecker,
super nahrhaft!

Proteine + Vitamine

Gesunde Ernährung

QUINOA-GRÜNKOHL-STRUDEL

KURKUMA

QUINOA

PAPRIKA

GRÜNKOHL

SOJASAUCE



DIE SUPERKRÄFTE UNSERER ZUTATEN

QUINOA-GRÜNKOHL-STRUDEL

QUINOA

Quinoa – das Superfood der Inkas.
 Quinoa ist eine außerordentlich gute pflanzliche Eiweißquelle.
 Die kleinen Quinoa-Körnchen aus Südamerika sind sehr reich an Proteinen und Mineralstoffen (Magnesium, Eisen, Kalium).
 Außerdem ist das leckere Inka-Korn gluten-, laktose und cholesterinfrei. Der Geschmack ist leicht nussig.



PAPRIKA

Die Paprika ist eine Vitamin-C- Bombe mit vielen sekundären Pflanzenstoffen, die antioxidative Eigenschaften besitzen.

GRÜNKOHL

Grünkohl ist kalorien- und fettarm, enthält dafür aber jede Menge Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.
 Er ist außerdem vollgepackt mit Antioxidantien, darunter vor allem das Flavonoid-Duo Kaempferol und Quercetin.



Hippes Gemüse mit Superkraft, bunt und würzig!

- » Gelingsicher, da fertig gebacken
- » Vegetarisch
- » Warmhaltestabil (Bain Marie, Hold-o-Mat, Thermoport)



Kleiner Gemüsestrudel mit den Power-Zutaten Quinoa, Grünkohl und roter Paprika, würzig abgeschmeckt mit Sojasoße. Eingerollt in dünnem Ölteig und mit knusprigem Kurkumabrösel-Topping verfeinert. Gelingsichere, vegetarische Tellermitte, bereits fertig gebacken und tiefgefroren.

Art.	Produktbezeichnung	Gewicht/Stk.	Stk./UK	Gewicht/UK	EAN Code UK	Backofen (Umluft)	Kombidämpfer	Mikrowelle
12573	Quinoa-Grünkohl-Strudel, fertig gebacken, tiefgefroren	ca. 200g	36	7,2 kg	8000460020244	140°C 25-30 Min.	140°C 0% Luftfeuchtigk. 25-30 Min.	1 Stück 1800W ca. 2 Min.

Allergene: Weizen (Gluten), Soja. Kann Spuren enthalten von: Milch (inkl. Laktose), Ei.
 Ohne deklarierungspflichtige Zusatzstoffe.



Zutaten: Grünkohl 21%, WEIZENmehl, Wasser, Quinoa (vorgekocht) 10%, Kartoffel, Paprika, Zwiebelzubereitung (Zwiebel, Sonnenblumenöl, Salz), Sonnenblumenöl, Brotbrösel (WEIZENmehl, Hefe, Salz, Gewürze (Kurkuma), Gewürzextrakte (Kurkuma und Paprika), getrocknete Kartoffel, SOJASoße (Wasser, SOJASamen, WEIZEN, Salz), Zucker, Salz, Gewürze, Knoblauch, Maisstärke, Säureregulator: Natriumhydrogencarbonat.

SERVIERVORSCHLÄGE



Sieh dir unser
Produkt-
Tutorial an!



QUINOA-GRÜNKOHL-STRUDEL MIT RAHMKOHLRABI, ROTE-BEETE-RAGOUT UND GRÜNKOHLCHIP

(1) Rahmkohlrabi: Kohlrabis in 1-2 cm große Würfel schneiden und 5 Min. in Salzwasser kochen. Butter in einem Topf schmelzen lassen, etwas Mehl hineinstauben und mit dem Schneebesen einrühren - kurz anschwitzen lassen. Mit Kohlrabiwasser angießen und dabei ständig umrühren. Dann den Rahm unterrühren, Hitze zurückschalten und kurz köcheln lassen. Kohlrabi unterrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.

(2) Rote-Beete-Ragout: Eine rote Zwiebel in einem Topf mit etwas Pflanzenöl hellbraun anschwitzen. Die Rote Beete schälen, in grobe Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben, mit einer Prise Salz würzen und kurz mit anschwitzen. Anschließend knapp bedeckt mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen lassen, einen Zweig Thymian zugeben, mit einem Deckel verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft etwa 15-20 Min. garen. Wenn die Bete gar ist, den Sud in einen Topf passieren, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht sämig binden und mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken. Den fertig abgeschmeckten Sud zurück zur Roten Beete gießen.

(3) Grünkohlchips: Grünkohlblätter kurz in heißem Öl frittieren.

(4) Setze den Strudel in Szene: Den erwärmten Strudel in der Mitte diagonal schneiden, auf dem Servierteller mit den Beilagen anrichten und mit etwas Kerbel dekorieren.



GRÜNKOHL-QUINOA-TASCHEN AUF GELBER UND Roter PAPRIKACREME, MIT PARMESANHIPPEN

(1) Papricacreme: Gelbe und rote Paprikaschoten waschen und mit einem Sparschäler rundum schälen. Die Paprika halbieren, putzen und grob würfeln. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Butter in einer tiefen Pfanne mit Deckel erhitzen. Paprikawürfel und Knoblauch darin andünsten und zugedeckt in ca. 15 Min. weich dünsten. Wenn nötig, etwas Wasser zugeben. Die gedünsteten Paprika in einem hohen Topf fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

(2) Parmesanhippen: Für die Hippen den Parmesan fein reiben und bei mittlerer Hitze jeweils 60g Parmesan in einer beschichteten Pfanne (Ø 21cm) gleichmäßig dünn austreuen. Wenn der Parmesan nach 4-5 Minuten eine goldgelbe Farbe auf der Unterseite hat und zu schmelzen beginnt, den Fladen aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Sobald er kalt ist in Stücke brechen.

(3) Setze den Strudel in Szene: Den erwärmten Strudel in der Mitte diagonal schneiden und auf dem Teller mit den Beilagen anrichten. Zum Schluss das Gericht mit den Parmesanhippen, einigen Paprikascheiben und Kräutern dekorieren.



Pan alpin. mediterran 

Pan Tiefkühlprodukte GmbH
Benjamin-Franklin-Str. 1A
I-39055 Leifers (BZ) - Italy

T +39 0471 59 29 00
F +39 0471 59 29 99
info@pan.it

Pan Food Schweiz AG
Blumenstrasse 5
CH-9403 Goldach

T +41 71 844 00 00
F +41 71 844 00 01
info@pan-food.ch

Pan USA, Inc.
17 Battery Place, Suite 1307
New York, NY 10004

T +1 770 335 84 02
F +1 678 669 24 79
info@pan-usa.com