

REZEPTSAMMLUNG

# WOK-SAUCEN AUTHENTISCH ASIATISCH



Entdecke die vielen Vorteile der digitalen  
Rezeptplattform unter [www.myrazept.de](http://www.myrazept.de)

Diese Rezeptsammlung enthält 11 Rezepte.

**INHALTSVERZEICHNIS****BACK- & TEIGWAREN**

Frühlingsrollen im Filoteig .....	5507014 .....	1
-----------------------------------	---------------	---

**FISCH- & MEERESFRÜCHTEGERICHTE**

Frutti di Mare Curry .....	5507004 .....	3
Lachs in Lime-Coconut Sauce .....	5506992 .....	5

**FLEISCHGERICHTE**

Ma Yi Shang Shu .....	5506994 .....	6
Rindergeschnetzeltes Ingwer-Ananas .....	5507011 .....	8
Schweinefleisch Süß-Sauer .....	5506995 .....	10
Schweinenackensteak mit Soja-Pflaumensauce und Gemüsebeilage .....	5507049 .....	12
Thai Beef slow cooked .....	5506999 .....	14

**GEMÜSEGERICHTE**

Gemüse-Wok Thai Style .....	5507000 .....	16
Rice Bowl Soja-Sesam .....	5507008 .....	18

**REISGERICHTE**

Asiatische Reispfanne .....	5503795 .....	20
-----------------------------	---------------	----



REZEPT-NR.: 5507014 | STAND: 02.02.2021

MENGE	%	ZUTATEN
1,0 kg	10,0	Filoteig
1,2 kg	12,0	Weißkohl
2,0 kg	20,0	Karotten
1,2 kg	12,0	Lauch
1,8 kg	18,0	Chinakohl
1,2 kg	12,0	Kaiserschoten
50,0 g	0,5	Sesam
1,5 kg	14,5	<b>WOK-SAUCE HOT SPICE (1713840)</b>
100,0 g	1,0	<b>SESAMÖL KALTGEPRESST (1000405)</b>
<b>10,00 kg</b>	<b>100,00</b>	

### HERSTELLUNG

- 1.) Gemüse in dünne Streifen schneiden und mit dem SESAMÖL in einer Pfanne anbraten.
- 2.) Die Hälfte der WOK-SAUCE HOT SPICE zugeben und aufkochen lassen.
- 3.) Im Kühlhaus auskühlen lassen.
- 4.) Filoteig-Blätter (ca. 30x30 cm) auf eine Arbeitsplatte auflegen und jeweils ca. 220 g der Gemüsefüllung pro Blatt einrollen.
- 5.) Mit einem Pinsel etwas Wasser auf die Rollen auftragen und mit Sesam bestreuen.
- 6.) Im Ofen bei 180°C ca. 10 Minuten knusprig backen.
- 7.) Mit der zweiten Hälfte der WOK-SAUCE HOT SPICE servieren.

### SONSTIGES

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die rohen Rezepturbestandteile. Kochverluste sind darin nicht berücksichtigt.

Um eine korrekte Nährwertberechnung durchführen zu können, muss der tatsächliche Garverlust individuell berücksichtigt werden.

**UNVERBINDLICHE DEKLARATIONSEMPFEHLUNG****ZUTATEN**

Karotten, Chinakohl, Würzmittel zur Verarbeitung (Sambal Oelek Paste (Wasser, Tomatenmark, Chili, Speisesalz, Gemüsepaprika, Branntweinessig (AT: Weingeistessig)), Wasser, Zucker, Maltodextrin, Branntweinessig (AT: Weingeistessig), Speisesalz, modifizierte Maisstärke, Knoblauchpulver), Weißkohl, Lauch, Kaiserschoten, 10,0% Filoteig\*, Sesamöl (SESAMöl), SESAM

*\*Deklaration und Allergene zu ergänzen.*

**NÄHRWERTE PRO 100 G**

Energie	381,40 kJ
Energie	91,12 kcal
Fett	1,88 g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,34 g
Kohlenhydrate	15,05 g
Davon Zucker	7,71 g
Eiweiß	2,05 g
Salz	1,26 g

Hinweis: Die angegebenen Daten wurden berechnet, nicht analysiert. Es handelt sich um Durchschnittsangaben. Der Salzgehalt wurde rechnerisch aus natürlicherweise vorkommendem Natrium unter Berücksichtigung von ggf. zugesetztem Speisesalz ermittelt.

# FRUTTI DI MARE CURRY



REZEPT-NR.: 5507004 | STAND: 02.02.2021

MENGE	%	ZUTATEN
2,4 kg	23,5	Frutti di Mare (TK)
1,2 kg	12,0	Rote Linsen gekocht
1,4 kg	14,0	Berglinsen gekocht
1,3 kg	13,0	Champignons
1,1 kg	11,0	Zwiebeln
1,2 kg	12,0	Lauch
1,4 kg	14,0	<b>WOK-SAUCE CURRY (1713040)</b>
50,0 g	0,5	Koriander frisch
<b>10,00 kg</b>	<b>100,00</b>	

## HERSTELLUNG

- 1.) Sämtliches Gemüse in Brunoise (feine Würfel) schneiden.
- 2.) Öl in eine Pfanne geben und Gemüse darin anschwitzen.
- 3.) Gekochte Linsen dazu geben und erwärmen.
- 4.) Frutti di Mare und WOK-SAUCE CURRY zugeben und aufkochen lassen.
- 5.) Auf einem Teller anrichten und mit dem Koriander garnieren.

## SONSTIGES

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die rohen Rezepturbestandteile. Kochverluste sind darin nicht berücksichtigt. Um eine korrekte Nährwertberechnung durchführen zu können, muss der tatsächliche Garverlust individuell berücksichtigt werden.

# FRUTTI DI MARE CURRY



## UNVERBINDLICHE DEKLARATIONSEMPFEHLUNG

### ZUTATEN

23,5% Frutti di Mare (WEICHTIERE) \*, Berglinsen, Würzmittel zur Verarbeitung (Wasser, Zucker, Maltodextrin, Branntweinessig (AT: Weingeistessig), Speisesalz, Rapsöl, modifizierte Wachsmaisstärke, Curry, Tomatenpulver), Champignons, Rote Linsen, Lauch, Zwiebeln, Koriander frisch

*\*Deklaration und Allergene zu ergänzen.*

### NÄHRWERTE PRO 100 G

Energie	452,22 kJ
Energie	108,04 kcal
Fett	2,93 g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,43 g
Kohlenhydrate	13,56 g
Davon Zucker	7,32 g
Eiweiß	6,03 g
Salz	0,63 g

Hinweis: Die angegebenen Daten wurden berechnet, nicht analysiert. Es handelt sich um Durchschnittsangaben. Der Salzgehalt wurde rechnerisch aus natürlicherweise vorkommendem Natrium unter Berücksichtigung von ggf. zugesetztem Speisesalz ermittelt.

Die Rezepturempfehlung wurde gemäß der aktuellen EU-Gesetzgebung und nach unserem besten Wissen entwickelt. Da die Anwendung außerhalb unserer Kontrolle liegt, können wir dafür keine Verantwortung übernehmen. Der Hersteller hat eigenverantwortlich die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften des Landes und der Inverkehrbringung sicher zu stellen.

# LACHS IN LIME-COCONUT SAUCE



REZEPT-NR.: 5506992 | STAND: 02.02.2021

MENGE	%	ZUTATEN
8,8 kg	88,0	Lachsfilet
850,0 g	8,5	<b>WOK-SAUCE LIME-COCONUT (1713810)</b>
350,0 g	3,5	Frühlingszwiebeln
<b>10,00 kg</b>	<b>100,00</b>	

## HERSTELLUNG

- 1.) Lachsfilet portionieren (Empfehlung 250 g Stücke)
- 2.) Die Lachsstücke auf Ofenbleche legen und mit der WOK-SAUCE LIME-COCONUT übergießen.
- 3.) Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und auf dem Lachs verteilen.
- 4.) Backofen auf 180°C vorheizen und den Lachs ca. 15 Minuten darin braten.

## SONSTIGES

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die rohen Rezepturbestandteile. Kochverluste sind darin nicht berücksichtigt. Um eine korrekte Nährwertberechnung durchführen zu können, muss der tatsächliche Garverlust individuell berücksichtigt werden.

## UNVERBINDLICHE DEKLARATIONSEMPFEHLUNG

### ZUTATEN

88,0% Lachsfilet (FISCH), Würzmittel zur Verarbeitung (Wasser, Zucker, Maltodextrin, Kokosnusscreme (Kokosnussmilch, Zucker, Speisesalz), Speisesalz, Branntweinessig (AT: Weingeistessig), modifizierte Maisstärke, Limettensaftkonzentrat, Reismehl, Gewürze, Zitronenschalen getrocknet), Frühlingszwiebeln

### NÄHRWERTE PRO 100 G

Energie	748,89 kj
Energie	178,91 kcal
Fett	9,94 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,62 g
Kohlenhydrate	4,73 g
Davon Zucker	3,83 g
Eiweiß	17,57 g
Salz	0,35 g

Hinweis: Die angegebenen Daten wurden berechnet, nicht analysiert. Es handelt sich um Durchschnittsangaben. Der Salzgehalt wurde rechnerisch aus natürlicherweise vorkommendem Natrium unter Berücksichtigung von ggf. zugesetztem Speisesalz ermittelt.

Die Rezepturempfehlung wurde gemäß der aktuellen EU-Gesetzgebung und nach unserem besten Wissen entwickelt. Da die Anwendung außerhalb unserer Kontrolle liegt, können wir dafür keine Verantwortung übernehmen. Der Hersteller hat eigenverantwortlich die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften des Landes und der Inverkehrbringung sicher zu stellen.



REZEPT-NR.: 5506994 | STAND: 02.02.2021

MENGE	%	ZUTATEN
1,6 kg	16,0	Rinderhackfleisch
900,0 g	9,0	Karotten
800,0 g	8,0	Zwiebeln
800,0 g	8,0	Paprika rot
700,0 g	7,0	Brokkoli
400,0 g	4,0	<b>SESAMÖL KALTGEPRESST (1000405)</b>
20,0 g	0,2	<b>CHILI GESCHROTET (1000818)</b>
900,0 g	9,0	<b>WOK-SAUCE HONEY-PEPPER (1713747)</b>
3,9 kg	38,8	Reis, gekocht
<b>10,00 kg</b>	<b>100,00</b>	

### HERSTELLUNG

- 1.) SESAMÖL in einer Pfanne erhitzen und das Rinderhackfleisch darin anbraten.
- 2.) Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und zugeben.
- 3.) WOK-SAUCE HONEY-PEPPER zugeben und aufkochen lassen.
- 4.) Gekochten Reis erwärmen und zusammen mit dem Wok-Gericht anrichten.
- 5.) Mit CHILI GESCHROTET bestreuen und servieren.

### SONSTIGES

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die rohen Rezepturbestandteile. Kochverluste sind darin nicht berücksichtigt.

Um eine korrekte Nährwertberechnung durchführen zu können, muss der tatsächliche Garverlust individuell berücksichtigt werden.

Die Rezepturempfehlung wurde gemäß der aktuellen EU-Gesetzgebung und nach unserem besten Wissen entwickelt. Da die Anwendung außerhalb unserer Kontrolle liegt, können wir dafür keine Verantwortung übernehmen. Der Hersteller hat eigenverantwortlich die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften des Landes und der Inverkehrbringung sicher zu stellen.



**UNVERBINDLICHE DEKLARATIONSEMPFEHLUNG****ZUTATEN**

Reis, gekocht, 16,0% Rindfleisch, Karotten, Würzmittel zur Verarbeitung (Wasser, Zucker, SOJAsauce (Wasser, SOJAbohnen, Speisesalz, Branntweinessig (AT: Weingeistessig)), Maltodextrin, Honig, Branntweinessig (AT: Weingeistessig), Speisesalz, modifizierte Maisstärke, Reismehl, Pfeffer, Knoblauch getrocknet, Karamellpulver), Zwiebeln, Gemüsepaprika, Brokkoli, Sesamöl (SESAMöl), Chili

**NÄHRWERTE PRO 100 G**

Energie	610,24 kJ
Energie	145,79 kcal
Fett	5,82 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,48 g
Kohlenhydrate	16,86 g
Davon Zucker	5,05 g
Eiweiß	4,98 g
Salz	0,42 g

Hinweis: Die angegebenen Daten wurden berechnet, nicht analysiert. Es handelt sich um Durchschnittsangaben. Der Salzgehalt wurde rechnerisch aus natürlicherweise vorkommendem Natrium unter Berücksichtigung von ggf. zugesetztem Speisesalz ermittelt.

# RINDERGESCHNETZELTES INGWER-ANANAS



REZEPT-NR.: 5507011 | STAND: 02.02.2021

MENGE	%	ZUTATEN
2,4 kg	24,0	Rinderhüfte
1,1 kg	11,0	Zwiebeln
600,0 g	6,0	Lauch
600,0 g	6,0	Pflaumen
4,0 kg	40,0	Nudeln, gekocht
300,0 g	3,0	<b>SESAMÖL KALTGEPRESST (1000405)</b>
1,0 kg	10,0	<b>WOK-SAUCE INGWER-ANANAS (1713808)</b>
<b>10,00 kg</b>	<b>100,00</b>	

## HERSTELLUNG

- 1.) Rinderhüfte, Gemüse und Pflaumen in mundgerechte Streifen schneiden.
- 2.) In einer Pfanne das SESAMÖL erhitzen und zuerst das Gemüse anbraten, dann das Fleisch und zuletzt die Pflaumen in der Pfanne anbraten.
- 3.) WOK-SAUCE INGWER-ANANAS zugeben und aufkochen lassen.
- 4.) Nudeln erwärmen und gemeinsam mit dem Wokgericht servieren.

## SONSTIGES

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die rohen Rezepturbestandteile. Kochverluste sind darin nicht berücksichtigt. Um eine korrekte Nährwertberechnung durchführen zu können, muss der tatsächliche Garverlust individuell berücksichtigt werden.

# RINDERGESCHNETZELTES INGWER-ANANAS



## UNVERBINDLICHE DEKLARATIONSEMPFEHLUNG

### ZUTATEN

40,0% Nudeln, gekocht \*, 24,0% Rindfleisch, Zwiebeln, Würzmittel zur Verarbeitung (Wasser, Zucker, Tomatenmark, Maltodextrin, Branntweinessig (AT: Weingeistessig), Ananassaftkonzentrat, Speisesalz, modifizierte Maisstärke, Reismehl, Ingwer, natürliches Aroma, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver), Lauch, Pflaumen, Sesamöl (SESAMöl)

*\*Deklaration und Allergene zu ergänzen.*

### NÄHRWERTE PRO 100 G

Energie	585,35 kJ
Energie	139,84 kcal
Fett	3,81 g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,82 g
Kohlenhydrate	17,76 g
Davon Zucker	5,42 g
Eiweiß	7,24 g
Salz	0,38 g

Hinweis: Die angegebenen Daten wurden berechnet, nicht analysiert. Es handelt sich um Durchschnittsangaben. Der Salzgehalt wurde rechnerisch aus natürlicherweise vorkommendem Natrium unter Berücksichtigung von ggf. zugesetztem Speisesalz ermittelt.

Die Rezepturempfehlung wurde gemäß der aktuellen EU-Gesetzgebung und nach unserem besten Wissen entwickelt. Da die Anwendung außerhalb unserer Kontrolle liegt, können wir dafür keine Verantwortung übernehmen. Der Hersteller hat eigenverantwortlich die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften des Landes und der Inverkehrbringung sicher zu stellen.



REZEPT-NR.: 5506995 | STAND: 02.02.2021

MENGE	%	ZUTATEN
2,4 kg	24,0	Schweinefleisch
900,0 g	9,0	Karotten
600,0 g	6,0	Mungo-Bohnenkeime
1,1 kg	11,0	Weißkohl
600,0 g	6,0	Kaiserschoten
3,4 kg	34,3	Reis, gekocht
900,0 g	9,0	<b>WOK-SAUCE SÜSS-SAUER (1712857)</b>
70,0 g	0,7	Sesam
<b>10,00 kg</b>	<b>100,00</b>	

**HERSTELLUNG**

- 1.) Schweinefleisch und Gemüse in gleich große Streifen schneiden.
- 2.) Fleisch und Gemüse in einer Pfanne anbraten, WOK-SAUCE SÜSS-SAUER zugeben und aufkochen lassen.
- 3.) Gekochten Reis erwärmen und zusammen mit dem Wok-Gericht anrichten.
- 4.) Mit SESAM garnieren und servieren.

**SONSTIGES**

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die rohen Rezepturbestandteile. Kochverluste sind darin nicht berücksichtigt. Um eine korrekte Nährwertberechnung durchführen zu können, muss der tatsächliche Garverlust individuell berücksichtigt werden.

# SCHWEINEFLEISCH SÜSS-SAUER



## UNVERBINDLICHE DEKLARATIONSEMPFEHLUNG

### ZUTATEN

Reis, gekocht, 24,0% Schweinefleisch, Weißkohl, Karotten, Würzmittel zur Verarbeitung (Wasser, Zucker, Maltodextrin, Branntweinessig (AT: Weingeistessig), Ananassaftkonzentrat, Speisesalz, modifizierte Maisstärke, Reismehl, Gemüsepaprika getrocknet, Knoblauch getrocknet, Gewürze, Gewürzextrakte), Mungo-Bohnenkeime, Kaiserschoten, SESAM

### NÄHRWERTE PRO 100 G

Energie	618,89 kJ
Energie	147,85 kcal
Fett	4,52 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,65 g
Kohlenhydrate	18,35 g
Davon Zucker	5,18 g
Eiweiß	7,16 g
Salz	0,34 g

Hinweis: Die angegebenen Daten wurden berechnet, nicht analysiert. Es handelt sich um Durchschnittsangaben. Der Salzgehalt wurde rechnerisch aus natürlicherweise vorkommendem Natrium unter Berücksichtigung von ggf. zugesetztem Speisesalz ermittelt.

Die Rezepturempfehlung wurde gemäß der aktuellen EU-Gesetzgebung und nach unserem besten Wissen entwickelt. Da die Anwendung außerhalb unserer Kontrolle liegt, können wir dafür keine Verantwortung übernehmen. Der Hersteller hat eigenverantwortlich die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften des Landes und der Inverkehrbringung sicher zu stellen.

# SCHWEINENACKENSTEAK MIT SOJA-PFLAUMENSAUCE UND GEMÜSEBEILAGE



REZEPT-NR.: 5507049 | STAND: 02.02.2021

MENGE	%	ZUTATEN
2,6 kg	26,0	Schweinenackensteak
2,4 kg	24,0	Hokkaido - Kürbis
700,0 g	7,0	Kartoffeln
150,0 g	1,5	Butter
450,0 g	4,5	MILCH 3,5 %
600,0 g	6,0	Edamame
150,0 g	1,5	Trockenpflaumen
600,0 g	6,0	Zwiebeln
1,2 kg	12,0	Pak Choi
1,0 kg	10,0	<b>WOK-SAUCE SOJA-PFLAUME (1713812)</b>
150,0 g	1,5	Pflanzenöl
<b>10,00 kg</b>	<b>100,00</b>	

## HERSTELLUNG

- 1.) Zwiebeln und Trockenpflaumen in feine Würfel schneiden und mit etwas Pflanzenöl in einer Pfanne anbraten.
- 2.) Schweinenackensteaks und WOK-SAUCE SOJA-PFLAUME dazugeben und bei reduzierter Hitze langsam darin garen lassen.
- 3.) Kürbis und Kartoffeln zusammen mit Butter und Milch in einen Topf geben und bei niedriger Temperatur zusammen weich garen.
- 4.) In einem Mixer zu einem cremigen Püree verarbeiten, ggf. noch etwas Milch zugeben.
- 5.) Edamame und Pak Choi in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl anbraten.
- 6.) Püree in der Mitte eines Tellers anrichten, Schweinenackensteak zusammen mit der Sauce darauf anrichten, Pak Choi und Edamame darum platzieren und servieren.

## SONSTIGES

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die rohen Rezepturbestandteile. Kochverluste sind darin nicht berücksichtigt. Um eine korrekte Nährwertberechnung durchführen zu können, muss der tatsächliche Garverlust individuell berücksichtigt werden.

# SCHWEINENACKENSTEAK MIT SOJA-PFLAUMENSAUCE UND GEMÜSEBEILAGE



## UNVERBINDLICHE DEKLARATIONSEMPFEHLUNG

### ZUTATEN

26,0% Schweinefleisch, 24,0% Kürbis, 12,0% Pak Choi, Würzmittel zur Verarbeitung (Wasser, Zucker, Pflaumen, Maltodextrin, SOJAsauce (Wasser, SOJAbohnen, Speisesalz, Branntweinessig (AT: Weingeistessig)), Speisesalz, Branntweinessig (AT: Weingeistessig), modifizierte Maisstärke, Reismehl, Karamellpulver, natürliches Aroma), 7,0% Kartoffeln, 6,0% Edamame, 6,0% Zwiebeln, MILCH, Butter (u.a. MILCH)\*, 1,5% Trockenpflaumen \*, Pflanzenöl \*

*\*Deklaration und Allergene zu ergänzen.*

### NÄHRWERTE PRO 100 G

Energie	513,80 kJ
Energie	122,75 kcal
Fett	6,89 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,61 g
Kohlenhydrate	8,33 g
Davon Zucker	5,48 g
Eiweiß	6,32 g
Salz	0,54 g

Hinweis: Die angegebenen Daten wurden berechnet, nicht analysiert. Es handelt sich um Durchschnittsangaben. Der Salzgehalt wurde rechnerisch aus natürlicherweise vorkommendem Natrium unter Berücksichtigung von ggf. zugesetztem Speisesalz ermittelt.

Die Rezepturempfehlung wurde gemäß der aktuellen EU-Gesetzgebung und nach unserem besten Wissen entwickelt. Da die Anwendung außerhalb unserer Kontrolle liegt, können wir dafür keine Verantwortung übernehmen. Der Hersteller hat eigenverantwortlich die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften des Landes und der Inverkehrbringung sicher zu stellen.

# THAI BEEF SLOW COOKED



REZEPT-NR.: 5506999 | STAND: 02.02.2021

MENGE	%	ZUTATEN
2,3 kg	23,0	Rindergulasch
1,0 kg	10,0	Zwiebeln
800,0 g	8,0	Paprika rot
620,0 g	6,2	Champignons
1,9 kg	19,0	Trinkwasser
2,5 kg	25,0	Nudeln, gekocht
800,0 g	8,0	<b>WOK-SAUCE THAI RED (1713816)</b>
60,0 g	0,6	Sesam
20,0 g	0,2	<b>CHILI GESCHROTET (1000818)</b>
<b>10,00 kg</b>	<b>100,00</b>	

## HERSTELLUNG

- 1.) Gulasch und Gemüse in gleich große Stücke schneiden.
- 2.) Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch und Gemüse langsam darin anbraten.
- 3.) Trinkwasser und WOK-SAUCE THAI RED zugeben und bei schwacher Hitze 4-5 Stunden kochen.
- 4.) Nudeln erwärmen und zusammen mit dem Fleisch anrichten.
- 5.) Vor dem Servieren mit Sesam und CHILI GESCHROTET garnieren.

## SONSTIGES

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die rohen Rezepturbestandteile. Kochverluste sind darin nicht berücksichtigt.

Um eine korrekte Nährwertberechnung durchführen zu können, muss der tatsächliche Garverlust individuell berücksichtigt werden.



# THAI BEEF SLOW COOKED



## UNVERBINDLICHE DEKLARATIONSEMPFEHLUNG

### ZUTATEN

Nudeln, gekocht \*, 23,0% Rindfleisch, Trinkwasser, Zwiebeln, Gemüsepaprika, Würzmittel zur Verarbeitung (Wasser, Zucker, Maltodextrin, Thai paste (Wasser, Knoblauch (u.a. getrocknet), Rapsöl, Gewürze, Ingwer (u.a. getrocknet), Lemongras, Zwiebeln, Speisesalz, Galgant, Gemüsepaprika getrocknet, Kräuter, Zitronensaftkonzentrat), Branntweinessig (AT: Weingeistessig), Speisesalz, modifizierte Maisstärke), Champignons, SESAM, Chili

*\*Deklaration und Allergene zu ergänzen.*

### NÄHRWERTE PRO 100 G

Energie	394,67 kJ
Energie	94,29 kcal
Fett	1,83 g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,61 g
Kohlenhydrate	12,03 g
Davon Zucker	4,22 g
Eiweiß	6,55 g
Salz	0,37 g

Hinweis: Die angegebenen Daten wurden berechnet, nicht analysiert. Es handelt sich um Durchschnittsangaben. Der Salzgehalt wurde rechnerisch aus natürlicherweise vorkommendem Natrium unter Berücksichtigung von ggf. zugesetztem Speisesalz ermittelt.

Die Rezepturempfehlung wurde gemäß der aktuellen EU-Gesetzgebung und nach unserem besten Wissen entwickelt. Da die Anwendung außerhalb unserer Kontrolle liegt, können wir dafür keine Verantwortung übernehmen. Der Hersteller hat eigenverantwortlich die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften des Landes und der Inverkehrbringung sicher zu stellen.



REZEPT-NR.: 5507000 | STAND: 02.02.2021

MENGE	%	ZUTATEN
900,0 g	9,0	Paprika bunt
900,0 g	9,0	Karotten
700,0 g	7,0	Bambus-Streifen (Konserven)
800,0 g	8,0	Champignons
900,0 g	9,0	Brokkoli
570,0 g	5,7	Lauch
4,1 kg	41,0	Reis, gekocht
1,1 kg	11,0	<b>WOK-SAUCE THAI GREEN (1713814)</b>
30,0 g	0,3	Sesam geröstet
<b>10,00 kg</b>	<b>100,00</b>	

**HERSTELLUNG**

- 1.) Gemüse in gleichmäßige Scheiben schneiden.
- 2.) Eine Pfanne erhitzen und das Gemüse anbraten, mit WOK-SAUCE THAI GREEN würzen.
- 3.) Reis erwärmen und zusammen mit dem Gemüse anrichten.
- 4.) Vor dem Servieren mit geröstetem Sesam garnieren.

**SONSTIGES**

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die rohen Rezepturbestandteile. Kochverluste sind darin nicht berücksichtigt.

Um eine korrekte Nährwertberechnung durchführen zu können, muss der tatsächliche Garverlust individuell berücksichtigt werden.

# GEMÜSE-WOK THAI STYLE



## UNVERBINDLICHE DEKLARATIONSEMPFEHLUNG

### ZUTATEN

Reis, gekocht, Würzmittel zur Verarbeitung (Wasser, Zucker, Thai green Curry Paste (Knoblauch, Zwiebeln, Lemongras, Gemüsepaprika, Wasser, Galgant, Rapsöl, Chili, Kräuter, Gewürze, Speisesalz, Branntweinessig (AT: Weingeistessig), Gewürzextrakte), Maltodextrin, Branntweinessig (AT: Weingeistessig), Speisesalz, modifizierte Maisstärke, Gewürz), 9,0% Gemüsepaprika, 9,0% Karotten, 9,0% Brokkoli, 8,0% Champignons, 7,0% Bambus (Konserven) \*, 5,7% Lauch, SESAM

*\*Deklaration und Allergene zu ergänzen.*

### NÄHRWERTE PRO 100 G

Energie	387,65 kJ
Energie	92,61 kcal
Fett	0,49 g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,08 g
Kohlenhydrate	18,54 g
Davon Zucker	5,93 g
Eiweiß	2,28 g
Salz	0,46 g

Hinweis: Die angegebenen Daten wurden berechnet, nicht analysiert. Es handelt sich um Durchschnittsangaben. Der Salzgehalt wurde rechnerisch aus natürlicherweise vorkommendem Natrium unter Berücksichtigung von ggf. zugesetztem Speisesalz ermittelt.

Die Rezepturempfehlung wurde gemäß der aktuellen EU-Gesetzgebung und nach unserem besten Wissen entwickelt. Da die Anwendung außerhalb unserer Kontrolle liegt, können wir dafür keine Verantwortung übernehmen. Der Hersteller hat eigenverantwortlich die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften des Landes und der Inverkehrbringung sicher zu stellen.

# RICE BOWL SOJA-SESAM



REZEPT-NR.: 5507008 | STAND: 02.02.2021

MENGE	%	ZUTATEN
3,1 kg	31,0	Wildreis gekocht
600,0 g	6,0	Karotten
600,0 g	6,0	Paprika gelb
1,1 kg	11,0	Blattspinat
900,0 g	9,0	Edamame
500,0 g	5,0	Chinakohl
1,1 kg	11,0	Radieschen
50,0 g	0,5	Walnusskerne
1,9 kg	19,0	<b>WOK-SAUCE SOJA-SESAM (1713818)</b>
150,0 g	1,5	Sesam
<b>10,00 kg</b>	<b>100,00</b>	

## HERSTELLUNG

- 1.) Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2.) Den Wildreis mit ein wenig Wasser erwärmen.
- 3.) Den Wildreis und das Gemüse in einer Schale im Kreis schichtweise anrichten.
- 4.) Mit WOK-SAUCE SOJA-SESAM würzen.
- 5.) Mit Sesam garnieren.

## SONSTIGES

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die rohen Rezepturbestandteile.

Kochverluste sind darin nicht berücksichtigt.

Um eine korrekte Nährwertberechnung durchführen zu können, muss der tatsächliche Garverlust individuell berücksichtigt werden.

# RICE BOWL SOJA-SESAM



## UNVERBINDLICHE DEKLARATIONSEMPFEHLUNG

### ZUTATEN

31,0% Wildreis, Würzmittel zur Verarbeitung (Wasser, SOJAsauce (Wasser, SOJAbohnen, Speisesalz, Branntweinessig (AT: Weingeistessig)), Maltodextrin, Zucker, Branntweinessig (AT: Weingeistessig), modifizierte Maisstärke, Speisesalz, SESAMöl, Knoblauch getrocknet, Rapsöl, natürliches Aroma, Gewürz, Karamellpulver, SESAM), Blattspinat, Radieschen, Edamame, Karotten, Gemüsepaprika, Chinakohl, 1,5% SESAM, WALNUSKERNE

### NÄHRWERTE PRO 100 G

Energie	472,94 kJ
Energie	112,98 kcal
Fett	2,24 g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,30 g
Kohlenhydrate	18,28 g
Davon Zucker	4,81 g
Eiweiß	4,10 g
Salz	1,13 g

Hinweis: Die angegebenen Daten wurden berechnet, nicht analysiert. Es handelt sich um Durchschnittsangaben. Der Salzgehalt wurde rechnerisch aus natürlicherweise vorkommendem Natrium unter Berücksichtigung von ggf. zugesetztem Speisesalz ermittelt.

Die Rezepturempfehlung wurde gemäß der aktuellen EU-Gesetzgebung und nach unserem besten Wissen entwickelt. Da die Anwendung außerhalb unserer Kontrolle liegt, können wir dafür keine Verantwortung übernehmen. Der Hersteller hat eigenverantwortlich die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften des Landes und der Inverkehrbringung sicher zu stellen.



REZEPT-NR.: 5503795 | STAND: 02.02.2021

MENGE	%	ZUTATEN
2,8 kg	28,0	Putenwürfel/-streifen
50,0 g	0,5	<b>HÄHNCHENWÜRZUNG FEIN (1037186)</b>
2,5 kg	24,5	Curry-Reis, gegart
1,1 kg	11,0	Paprika rot
1,1 kg	11,0	Porree
1,1 kg	11,0	Zuckererbsenschoten
1,3 kg	13,0	<b>WOK-SAUCE SÜSS-SAUER (1712857)</b>
100,0 g	1,0	Speiseöl
<b>10,00 kg</b>	<b>100,00</b>	

**HERSTELLUNG**

- 1.) Putenbrustwürfel/-streifen mit HÄHNCHENWÜRZUNG FEIN würzen und in Öl anbraten.
- 2.) Gemüse zugeben und anschwanken.
- 3.) WOK-SAUCE SÜSS-SAUER zugeben.
- 4.) Gekarten Curry-Reis unterheben und erwärmen.

**UNVERBINDLICHE DEKLARATIONSEMPFEHLUNG****ZUTATEN**

28,0% Putenfleisch, 24,5% Curry-Reis, gegart \*, Würzmittel zur Verarbeitung (Wasser, Zucker, Maltodextrin, Branntweinessig (AT: Weingeistessig), Ananassaftkonzentrat, Speisesalz, modifizierte Maisstärke, Reismehl, Gemüsepaprika getrocknet, Knoblauch getrocknet, Gewürze, Gewürzextrakte), Gemüsepaprika, Porree, Zuckererbsenschoten, Speiseöl \*, Würzmittel (Speisesalz, Gewürze (u.a. SENFmehl), Kräuter, Gewürzextrakte, Knoblauch)

\*Deklaration und Allergene zu ergänzen.

**NÄHRWERTE PRO 100 G**

Energie	476,34 kJ
Energie	113,80 kcal
Fett	1,47 g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,63 g
Kohlenhydrate	15,68 g
Davon Zucker	6,91 g
Eiweiß	8,29 g
Salz	0,77 g

Hinweis: Die angegebenen Daten wurden berechnet, nicht analysiert. Es handelt sich um Durchschnittsangaben. Der Salzgehalt wurde rechnerisch aus natürlicherweise vorkommendem Natrium unter Berücksichtigung von ggf. zugesetztem Speisesalz ermittelt.

Die Rezepturempfehlung wurde gemäß der aktuellen EU-Gesetzgebung und nach unserem besten Wissen entwickelt. Da die Anwendung außerhalb unserer Kontrolle liegt, können wir dafür keine Verantwortung übernehmen. Der Hersteller hat eigenverantwortlich die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften des Landes und der Inverkehrbringung sicher zu stellen.