Préparation TischleinDeckDich
(en accompagnement pour une personne)

- 5 cuillères à soupe bien pleines (environ 50 g) TischleinDeckDich
- 220 ml d'eau environ ou bouillon de légumes
- sel
- éventuellement 1 cuillère à café de fromage frais, pesto, huile végétale (huile de lin ou de colza), beurre ou crème fraîche

Mélanger TischleinDeckDich dans la quantité d'eau indiquée et porter à ébullition en remuant de temps en temps. À feu très doux, laisser mijoter 4 – 5 minutes. Remuer de temps en temps.

Relever avec sel et éventuellement du fromage frais.

À conserver dans un emballage bien fermé, dans un endroit frais et sec.

Ingrédients :
quinoa*, millet*, riz*, pommes de terre*, légumes 8 % (carottes, oignons, petits pois, poivrons rouges, poireaux), fines herbes et épices

* Ingrédient provient d'une agriculture biologique/ écologique
91 % des ingrédients d'origine agricole proviennent d'une culture biologique contrôlée.

Preparazione TischleinDeckDich
(come contorno per una persona)

- 5 cucchiai abondanti (ca. 50 g) TischleinDeckDich
- ca. 220 ml d'acqua o brodo vegetale
- sale
- eventualmente 1 cucchiaino di formaggio fresco, pesto, olio vegetale (olio di lino o di colza), burro o panna

Incorporare TischleinDeckDich nell'acqua e portare ad ebollizione mescolando di tanto in tanto. Far sobbollire per ca. 4 – 5 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.

Insaporire con sale ed eventualmente con formaggio fresco.

Conservazione: Conservare chiuso, in luogo fresco e asciutto.

Ingredienti:
quinoa*, miglio*, riso*, patate*, verdure 8 % (carote, cipolla, piselli, peperoni rossi, porro), erbe aromatiche e spezie

* L'ingrediente deriva da produzione biologica
91% degli ingredienti di origine agricola derivano da produzione biologica controllata.

Zubereitung TischleinDeckDich
(als Beilage für eine Person)

- 5 geh. EL (ca. 50 g) TischleinDeckDich
- ca. 220 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Salz
- evtl. 1 TL Frischkäse, Pesto, Pflanzenöl (z.B. Lein- oder Rapsöl), Butter oder Sahne

TischleinDeckDich in Wasser einrühren und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe ca. 4 – 5 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Mit Salz und evtl. Frischkäse o.a. abschmecken.

Aufbewahrung: Kühl, trocken und geschlossen lagern.

Zutaten:
Quinoa*, Hirse*, Reis*, Kartoffeln*, Gemüse 8 % (Karotten, Zwiebeln, Erbsen, Paprika rot, Lauch), Kräuter und Gewürze

* Zutat aus ökologischer / biologischer Produktion
91 % der Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Preparation of TischleinDeckDich
(as an accompaniment for one person)

- 5 heaped tablespoons (approx. 50 g) of TischleinDeckDich
- approx. 220 ml water or vegetable broth
- salt
- if desired 1 teaspoon of cream cheese, pesto, vegetable oil (linseed oil or rapeseed oil), butter or cream

Stir TischleinDeckDich into water and bring it to the boil while stirring regularly. Simmer for approx. 4 – 5 minutes, stirring occasionally.

Season with salt and cream cheese as desired.

Storage suggestions: Store in a cool, dry place. Keep pack closed.

Ingredients:
quinoa*, millet*, rice*, potatoes*, vegetables 8 % (carots, onions, peas, red pepper, leek), herbs and spices

* Ingredient from organic production
91 % of the ingredients of agricultural origin come from certified organic farming.

Hergestellt in Deutschland · Produit en Allemagne
Prodotto in Germania · Made in Germany

Jentschura International GmbH
D-48163 Münster

Jentschura [Schweiz] AG
CH-8806 Bäch

P. Jentschura®

TischleinDeckDich®

Quinoa-Hirse-Mahlzeit mit Gemüse

Repas quinoa-millet avec légumes
Pasto con quinoa, miglio e verdure
Quinoa-millet meal with vegetables

Mindesthaltbarkeit: siehe Verpackungsboden
Date de conservation minimale : voir sur le dessous du paquet
Vedere la data indicata sul fondo della confezione
Best before date: see bottom of pack

400 g

ichleinDeckDich ruckzuck (1 Portion)
geh. EL (ca. 50 g) TischleinDeckDich
a. 220 ml Wasser oder Gemüsebrühe
– 6 Kirschtomaten
TL rotes oder grünes Pesto
der 1 TL vegetarischer Brotaufstrich
alz
twas Parmesan- oder Schafskäse
ische Kräuter nach Belieben
vtl. Rucola

chleinDeckDich in Wasser einrühren und unter legentlichem Rühren zum Kochen bringen. Auf drriger Stufe ca. 4 – 5 Minuten köcheln lassen. rischendurch umrühren. Die Tomaten halren und mit dem Pesto unter die Mischung ren. Nach Belieben mit Salz würzen, mit rmesankäse abschmecken und mit frischen utern und evtl. Rucola garnieren.

Herzhafte Bratlinge (ca. 10 Stück)
- 10 geh. EL (ca.100 g) TischleinDeckDich
- ca. 400 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 10 große Champignons
- 100 g Crème Fraiche
- Salz
- frischer Pfeffer

TischleinDeckDich in Wasser einrühren und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe ca. 4 – 5 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Anschließend TischleinDeckDich mit dem Ei und den Haferflocken gut vermengen und mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Ca. eine Stunde auskühlen lassen.
Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen. Die Masse zu kleinen Bratlingen formen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Pikant gefüllte Champignons (für 10 große Pilze)
- 10 geh. EL (ca.100 g) TischleinDeckDich
- ca. 400 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 10 große Champignons
- 100 g Crème Fraiche
- Salz
- frischer Pfeffer

TischleinDeckDich in Wasser einrühren und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe ca. 4 – 5 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. In der Zwischenzeit die Champignons waschen und die Stiele vom Kopf abtrennen. TischleinDeckDich mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Evtl. die Stiele der Pilze anbraten und mit unter die Mischung rühren. Masse in die Champignons füllen und mit je einem Teelöffel Crème Fraiche verzieren. Die Champignons bei ca. 200°C (Umluft 180°C) im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Nährwertinformationen / Informations nutritionnelles / Valori nutrizionali medi / Nutrition Information	Pro 100 g	Tagesbedarf wird bei 100 g TischleinDeckDich abgedeckt zu (%)[1]
Brennwert / Valeur énergétique / Valore energetico / Energy	1513 kJ / 358 kcal	17,90 %
Eiweiß / Protéines / Proteine / Protein	12,30 g	24,60 %
Kohlenhydrate / Glucides / Carboidrati / Carbohydrates	66,00 g	24,44 %
davon Zucker[2] / dont sucre / di cui zuccheri / of which sugar	4,24 g	4,71 %
Fett / Lipides / Grassi / Fat	3,50 g	5,00 %
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui grassi saturi / of which are saturated fatty acids	0,39 g	1,95 %
Ballaststoffe / Fibres / Fibre / Dietary Fibre	6,50 g	26,00 %
Natrium / Sodium / Sodio / Sodium	0,009 g	0,38 %
Broteinheiten / Unités pain / Unità pane / Bread Units	5,50	

[1] % des Richtwertes für die Tageszufuhr. Die deklarierten Werte basieren auf einer Ernährung von 2000 kcal (Quelle: CIAA).
[2] Enthält nur Zucker aus den in der Rezeptur genannten Zutaten.
[3] Die enthaltenen hochwertigen Vitamine und Mineralstoffe stammen aus natürlichen Zutaten.
Die Analysen dienen zur allgemeinen Orientierung. Alle Analysenwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Nährwertinformationen / Informations nutritionnelles / Valori nutrizionali medi / Nutrition Information	Pro 100 g	Tagesbedarf wird bei 100 g TischleinDeckDich abgedeckt zu (%)[1]
Vitamine[3]		
Vitamin B_1	0,287 mg	26,09 %
Vitamin B_6	0,508 mg	36,29 %
Vitamin C	< 13,10 mg	< 16,37 %
Vitamin K_1	23,8 µg	31,73 %
Niacin	2,85 mg	17,81 %
Folsäure	100,00 µg	50,00 %
Biotin	16,30 µg	32,60 %
Pantothensäure	1,09 mg	18,17 %
Mineralstoffe[3]		
Kalium, K	450 mg	22,50 %
Magnesium, Mg	160 mg	42,67 %
Zink, Zn	3,10 mg	31,00 %
Eisen, Fe	5,90 mg	42,14 %
Selen, Se	< 0,02 mg	< 36,66 %
Chrom, Cr	< 0,02 mg	< 50,00 %

10.005-02/0.9 aerochrom, International Lorrach-D-48163 Münster 07/2011

Reg.-Nr. 31-1010A

glutenfrei · laktosefrei · ohne Zusatzstoffe · sehr natriumarm · ballaststoffreich · pflanzliche Proteinquelle
sans gluten · sans lactose · sans additifs · très pauvre en sodium · riche en fibres alimentaires · source de protéines végétales
senza glutine · senza lattosio · senza additivi · povero di sodio · ricco di fibre · fonte di proteine vegetali
gluten-free · lactose-free · no additives · very low in sodium · high fibre content · vegetable protein source

Dieses Produkt steht unter Kontrolle eines staatl. geprüften Lebensmitteltechnikers.
Ce produit est contrôlé par un laboratoire de chimie alimentaire autorisé.
Questo prodotto è controllato da un laboratorio di chimica alimentare autorizzato.
This product is controlled by an officially recognized food chemist.

4 260196 681001

Stand Dez.2012