

Vanillerostraten
(ÖNWT-HH - Y102613)

Portionen 4
 Portionsgröße 221,7 g
 Gewicht zubereitet 886,7 g
 Gewicht roh 1.108,5 g
 Zubereitungsart braten (Pfanne), 140-250°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Joule kJ	KH g	Ball. g	Lösl. Ball. mg	Unlös. Ball. mg	Lactose mg	Saccharose g	Fructose mg
Rinderrücken BLS3.02 U222000	800,0	1.402,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pfeffer schwarz BLS3.02 R258100	0,5	1,5	0,1	0,0	4,9	11,5	0,0	0,0	26,7
Knoblauch frisch BLS3.02 G490100	30,0	44,5	2,1	0,1	66,5	69,2	0,0	0,0	45,0
Weizenmehl BLS3.02 C214000	20,0	71,9	3,6	0,1	85,0	115,0	0,0	0,0	1,5
Margarine BLS3.02 Q410000	50,0	371,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Wasser BLS3.02 N110000	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zubereitet pro Portion		844,4	2.609,4	158,9	64,7	94,2	0,0	200,8	446,1

Zubereitung:

Rostbraten klopfen, salzen, pfeffern, mit Knoblauch einreiben, in Mehl tauchen, anbraten, aufgießen und dünsten.

Allergene	Bezeichnung	In Spuren	Enthalten	Nicht enthalten	Vielleicht enthalten
WEICHTIER	Weichtiere			X	
SOJA	Soja				X
SESAM	Sesam			X	
SENF	Senf			X	
SELLERIE	Sellerie			X	
SCHWEFEL	SO2 Schwefel			X	
SCHALEN	Schalenfrüchte			X	
MILCH	Milch			X	
LUPINEN	Lupinen			X	
KREBS	Krebs			X	
GLUTEN	Gluten		X		
FISCH	Fisch			X	
ERDNUSS	Erdnuß			X	
EI	Ei			X	
ASPARTAM	Aspartam/Aspartam-Acesulfamsalz			X	