



Truten-Salami- Päckli mit Risi Bisi mit Kräutern



FL-1/W 27-3/109

 Mix
SQ5-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Für mich und dich.

ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

120 g Langkornreis

100 g tiefgekühlte Gartenerbsen

Je 1 EL Schnittlauch,
glattblättrige Petersilie
und Kerbel

2 Trutenschnitzel Charbonnade
(ca. 250 g)

$\frac{1}{4}$ TL Salz, wenig Pfeffer
und Paprika

6 Scheiben Salami (ca. 30 g)
20 g getrocknete Tomaten in Öl

1 EL Kapern

Zahnstocher

1 EL Erdnussöl,

$\frac{1}{2}$ dl Fleischbouillon



1 Reis nach Verpackungsangabe zubereiten. 2 Min. vor Ende der Kochzeit Erbsen begeben, mitkochen. Reis und Erbsen abtropfen, zurück in Pfanne geben. Kräuter fein schneiden, daruntermischen, warm stellen.



2 Schnitzel würzen. Je 3 Scheiben Salami auf jedes Schnitzel legen. Tomaten und Kapern abtropfen, grob hacken, auf eine Seite der Schnitzel verteilen. Plätzli falten, mit Zahnstochern verschliessen.



3 Öl in Bratpfanne erhitzen, Fleisch bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten, warm stellen. Bouillon in die Pfanne giessen, aufkochen, ca. 3 Min. einköcheln. Jus zu Fleisch und Reis servieren.

EINKAUFSZETTEL



**Coop Trutenschnitzel
Charbonnade, 2 Stück**



**Coop Kapern,
65g**



**Petersilie
glatt**



**Coop USA Parboiled
Vitamin Rice, 1 kg**



**Saclà getrocknete
Tomaten, in Öl
eingelegt, 280g**



**Coop Naturaplan
Bio-Gartenerbsen,
tiefgekühlt, 500g**

Was Sie ausserdem benötigen: ■ Schnittlauch ■ Kerbel ■ Salz ■ Pfeffer
■ Paprika ■ Salami ■ Zahnstocher ■ Erdnussöl ■ Fleischbouillon

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte ein Produkt davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.



USA-VITAMINREIS PARBOILED...

Reis erfüllt in idealer Weise die Forderungen der modernen Ernährungswissenschaft an ein gesundes Lebensmittel. Er ist reich an komplexen Kohlenhydraten (75%), mit denen wir über die Hälfte unseres täglichen Energiebedarfs

decken sollten. Gleichzeitig ist er besonders fettarm und enthält verdauungsfördernde Ballaststoffe. Mindestens ebenso wichtig ist sein Gehalt an verschiedenen Vitaminen, u.a. der B-Gruppe, und Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen.