



ANKERKRAUT

# KOCH KALENDER WAS IST DRIN?

.....

ACHTUNG, SPOILER GEFAHR!



# ANKERKRAUT KOCH KALENDER

24x Ankerkraut Gewürzmischungen in der Tüte

- 40g Ras El Hanout
- 30g Chili Flocken
- 55g Steakgewürz
- 30g Pizza Gewürz
- 55g Grünkohl Gewürz
- 70g Engelspups
- 65g Tomatensauce
- 45g Paprika edelsüß
- 50g Chili con carne mild
- 55g Patatas Bravas
- 30g Tomate Mozzarella
- 65g Weihnachtspups
- 50g Salat Gewürz mediterran
- 60g Pommes Frites Salz
- 35g Nordic Fish
- 60g Schafskäse Grill Gewürz
- 30g Kräuterbuttergewürz
- 55g Bratengewürz
- 50g Köttbullar Gewürz
- 60g Reisgewürz orientalisch
- 40g Kartoffelsalat
- 40g Bratkartoffelgewürz
- 40g Gänse- und Entenbraten
- 40g Pumpkin Spice Latte



Artikel	Verkehrsbezeichnung	Zutaten	Durchschnittl. Nährwerte pro 100g	Allergene
Ras El Hanout	Gewürzzubereitung	Cumin, Paprika edelsüß, Koriandersaat, schwarzer Pfeffer, Kurkuma, Kardamom, Ingwer, Muskatnuss, Zimt, Nelke, Piment	Brennwert: 1570 kJ (377 kcal); Fett: 14 g; davon gesättigte Fettsäuren: 2,5 g; Kohlenhydrate: 42 g; davon Zucker: 33 g; Eiweiß: 13 g; Salz: 0,32 g	Kann Spuren von Senf und Sellerie enthalten.
Chili Flocken, geschrotet	Chili Flocken, geschrotet	Chili		Kann Spuren von Senf und Sellerie enthalten.
Steak Gewürz	Mischung würzender Zutaten für Fleisch	Meersalz, schwarzer Pfeffer, Paprika edelsüß, Knoblauch, Zwiebel, Rohrohrzucker, weißer Pfeffer, Paprikagranulat rot, Chilischrot, Cumin, Fenchel, Lavendel	Brennwert: 930 kJ (221 kcal); Fett: 3,6 g; davon gesättigte Fettsäuren: 0,6 g; Kohlenhydrate: 34 g; davon Zucker: 28 g; Eiweiß: 7,5 g; Salz: 33,4 g	Kann Spuren von Senf und Sellerie enthalten.
Pizza Gewürz	Gewürzzubereitung für Pizza	Oregano, Meersalz, Paprikagranulat grün, Paprikagranulat rot, schwarzer Pfeffer	Brennwert: 1199 kJ (286 kcal); Fett: 8,3 g; davon gesättigte Fettsäuren: 1,5 g; Kohlenhydrate: 36 g; davon Zucker: 35 g; Eiweiß: 10 g; Salz: 18,3 g	Kann Spuren von Senf und Sellerie enthalten.
Grünkohl Gewürz	Gewürzzubereitung für Grünkohl	Meersalz, <b>Senf</b> mehl, schwarzer Pfeffer, Zwiebel, Kümmel, Muskatnuss, Piment	Brennwert: 919 kJ (220 kcal); Fett: 4,2 g; davon gesättigte Fettsäuren: 1,2 g; Kohlenhydrate: 29 g; davon Zucker: 20 g; Eiweiß: 10 g; Salz: 33,5 g	Enthält Senf. Kann Spuren von Sellerie enthalten.
Engelspups	Mischung würzender Zutaten für Heißen Caiji	Rohrohrzucker, Limettenfruchtpulver (Maltodextrin, Limette), Zitronenfruchtpulver (Maltodextrin, Zitronensaftkonzentrat), Kokosblütenzucker, Minze, Ingwer	Brennwert: 1619kJ (382kcal); Fett: 0,5g; davon gesättigte Fettsäuren:0,1g; Kohlenhydrate: 87g; davon Zucker: 68g; Eiweiß: 1,6g; Salz: 0,10g	Kann Spuren von Senf und Sellerie enthalten.

Artikel	Verkehrsbezeichnung	Zutaten	Durchschnittl. Nährwerte pro 100g	Allergene
Tomatensauce	Mischung würzender Zutaten für Tomatenmark	Zwiebel, Meersalz, Rohrohrzucker, <b>Sellerie</b> , Knoblauch, Oregano, schwarzer Pfeffer	Brennwert: 973 kJ (231 kcal); Fett: 0,8 g; davon gesättigte Fettsäuren: 0,2 g; Kohlenhydrate: 40 g; davon Zucker: 35 g; Eiweiß: 6,2 g; Salz: 25,9 g	Enthält Sellerie. Kann Spuren von Senf enthalten.
Paprika edelsüß, gemahlen	Paprika edelsüß, gemahlen	Paprika edelsüß	Brennwert: 1494 kJ (356 kcal); Fett: 13 g; davon gesättigte Fettsäuren: 2,1 g; Kohlenhydrate: 35 g; davon Zucker: 33 g; Eiweiß: 15 g; Salz: 0,1 g	Kann Spuren von Senf und Sellerie enthalten.
Chili con Carne, mild	Gewürzzubereitung für mildes Chili con Carne	Paprika edelsüß, Paprikagranulat grün, Meersalz, schwarzer Pfeffer, Rohrohrzucker, weißer Pfeffer, Oregano, Cumin, Rosmarin, Zwiebel, Knoblauch, geröstete Kaffeebohnen, Lorbeerblätter, Piment, Nelken, Cayenpeffer	Brennwert: 1295 kJ (309 kcal); Fett: 8,7 g; davon gesättigte Fettsäuren: 1,4 g; Kohlenhydrate: 39 g; davon Zucker: 36 g; Eiweiß: 11 g; Salz: 12,7 g	Kann Spuren von Senf und Sellerie enthalten.
Patatas Bravas	Mischung würzender Zutaten für Quark	Tomatenchips (Tomate, Maisstärke), Meersalz, Paprika edelsüß, Knoblauch, Chilischrot, Rohrohrzucker, <b>Senfmehl</b> , <b>Sellerie</b>	Brennwert: 1204 kJ (282 kcal); Fett: 4,9 g; davon gesättigte Fettsäuren: 0,8 g; Kohlenhydrate: 44 g; davon Zucker: 24 g; Eiweiß: 11 g; Salz: 19,1 g	Enthält Senf und Sellerie.
Tomate Mozzarella	Gewürzzubereitung für Tomate-Mozzarella	Basilikum, Meersalz, Tomatenchips (Tomate, Maisstärke), Zwiebel, schwarzer Pfeffer, Knoblauch, Liebstöckelblätter, Petersilie	Brennwert: 977 kJ (233 kcal); Fett: 2,2 g; davon gesättigte Fettsäuren: 0,4 g; Kohlenhydrate: 35 g; davon Zucker: 22 g; Eiweiß: 10 g; Salz: 23,8 g	Kann Spuren von Senf und Sellerie enthalten.

Artikel	Verkehrsbezeichnung	Zutaten	Durchschnittl. Nährwerte pro 100g	Allergene
Weihnachtspops	Zucker mit Gewürzen (10%) und Fruchtschale (5%)	Rohrohrzucker, Zimt, Tonkabohne, Orangenschale, Zitronenschale, Kardamom, Muskatnuss, Nelke	Brennwert: 1618 kJ (381kcal); Fett: 1,3 g; davon gesättigte Fettsäuren: 0,5 g; Kohlenhydrate: 90 g; davon Zucker: 89 g; Eiweiß: 0,9 g; Salz: 0,01 g	Kann Spuren von Senf und Sellerie enthalten.
Salat Gewürz mediterran	Mischung würzender Zutaten für Salat	Rohrohrzucker, Meersalz, Zwiebel, Petersilie, Knoblauch, Thymian, Oregano, Rosmarin, Zitronenfruchtpulver (Zitronensaftkonzentrat, Maltodextrin), Majoran	Brennwert: 1305kJ (309kcal); Fett: 1,7g; davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g; Kohlenhydrate: 65g; davon Zucker: 60g; Eiweiß: 4,5g; Salz: 14,3g	Kann Spuren von Senf und Sellerie enthalten.
Pommes Frites Salz	Gewürzsalz für Pommes	Meersalz, Paprika edelsüß, <b>Senf</b> mehl, Zwiebel, Petersilie, Rauchsalz (Meersalz, Rauch), Knoblauch, Oregano	Brennwert: 317 kJ (76 kcal); Fett: 1,7 g; davon gesättigte Fettsäuren: 0,3 g; Kohlenhydrate: 9,2 g; davon Zucker: 6,5 g; Eiweiß: 3,7 g; Salz: 74,3 g	Enthält Senf. Kann Spuren von Sellerie enthalten.
Nordic Fish	Gewürzzubereitung für Fisch	Meersalz, Zwiebel, schwarzer Pfeffer, Knoblauch, Petersilie, Dill, <b>Senf</b> mehl, Koriandersaat, Piment, Fenchel	Brennwert: 665 kJ (159 kcal); Fett: 1,4 g; davon gesättigte Fettsäuren: 0,2 g; Kohlenhydrate: 24 g; davon Zucker: 16 g; Eiweiß: 7,3 g; Salz: 47,7 g	Enthält Senf. Kann Spuren von Sellerie enthalten.
Schafskäse Grill Gewürz	Gewürzzubereitung für Schafskäse	Paprika edelsüß, Meersalz, Rohrohrzucker, Knoblauch, <b>Senf</b> mehl, Paprika geräuchert (Paprika, Rauch), schwarzer Pfeffer, Zwiebel, Karotte, Oregano, Cumin	Brennwert: 1158 kJ (276 kcal); Fett: 5,3 g; davon gesättigte Fettsäuren: 0,9 g; Kohlenhydrate: 40 g; davon Zucker: 34 g; Eiweiß: 9,7 g; Salz: 20,5 g	Enthält Senf. Kann Spuren von Sellerie enthalten.

Artikel	Verkehrsbezeichnung	Zutaten	Durchschnittl. Nährwerte pro 100g	Allergene
Kräuterbut- tergewürz	Gewürzzubere- itung für Kräuter- butter	Meersalz, Röstzwie- beln, Petersilie, Pa- prikagrün, Rohrohrzucker, Ba- silikum, Knoblauch, Majoran, Oregano, Dill	Brennwert: 1061 kJ (252 kcal); Fett: 5,2 g; davon gesättig- te Fettsäuren: 0,8 g; Kohlenhydrate: 38 g; davon Zucker: 32 g; Eiweiß: 8,5 g; Salz: 30,5 g	Kann Spuren von Senf und Sellerie ent- halten.
Bratengewürz	Gewürzzube- reitung für den Braten	Meersalz, Zwiebel, Knoblauch, Paprika edelsüß, Rohrohrzu- cker, schwarzer Pfef- fer, Basilikum, Thy- mian, Lorbeerblätter, Cumin, Jalapeño geräuchert (Jalape- ño, Rauch), Paprika geräuchert (Paprika, Rauch), Zimt	Brennwert: 1066 kJ (253 kcal); Fett: 3,0 g; davon gesättig- te Fettsäuren: 0,6 g; Kohlenhydrate: 41 g; davon Zucker: 31 g; Eiweiß: 8,5 g; Salz: 24,2 g	Kann Spuren von Senf und Sellerie ent- halten.
Köttbullar	Gewürzzuberei- tung	Meersalz, schwar- zer Pfeffer, Zwiebel, Paprika geräuchert (Paprika, Rauch), Petersilie, <b>Senf</b> mehl, Cayennepfeffer	Brennwert: 763 kJ (182 kcal); Fett: 1,9 g; davon gesättig- te Fettsäuren: 0,4 g; Kohlenhydrate: 25 g; davon Zucker: 21 g; Eiweiß: 8,0 g; Salz: 39,0 g	Enthält Senf. Kann Spuren von Sellerie enthalten.
Reisgewürz orientalisch	Gewürzzuberei- tung für Reis	Meersalz, Cumin, Ko- riandersaat, Kurkuma, Piment, Koriander- blatt, Kardamom, Anis, Zitronenschale, Cayennepfeffer	Brennwert: 642kJ (157kcal); Fett: 6,1g; davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g; Kohlenhydrate: 17g; davon Zucker: 14g; Eiweiß: 4,9g; Salz: 54,8g	Kann Spuren von Senf und Sellerie ent- halten.
Kartoffelsalat	Gewürzzuberei- tung für Kartoffeln	Zwiebel, Meersalz, Rohrohrzucker, Peter- silie, Schnittlauch, Karotte, <b>Sellerie</b> , <b>Senf</b> mehl, Lauch, schwarzer Pfeffer, Knoblauch, Lieb- stöckel, Muskatnuss, Kurkuma, Fenchel	Brennwert: 1041kJ (248kcal); Fett: 1,2g; davon gesät- tigte Fettsäuren: 0,4g; Kohlenhydra- te: 35g; davon Zu- cker: 30g; Eiweiß: 9,5g; Salz: 13,5g	Enthält Senf und Sellerie.

Artikel	Verkehrsbezeichnung	Zutaten	Durchschnittl. Nährwerte pro 100g	Allergene
Bratkartoffelgewürz	Gewürzzubereitung für Bratkartoffeln	Röstzwiebeln, Meersalz, Paprika edelsüß, Zwiebel, Petersilie, schwarzer Pfeffer, Rosmarin, Kümmel, Liebstöckelblätter, Majoran	Brennwert: 1153 kJ (275 kcal); Fett: 7,3 g; davon gesättigte Fettsäuren: 1,2 g; Kohlenhydrate: 36 g; davon Zucker: 31 g; Eiweiß: 9,2 g; Salz: 23,0 g	Kann Spuren von Senf und Sellerie enthalten.
Gänse- und Entenbraten	Gewürzsalz für Geflügel	Meersalz, Majoran, Paprika edelsüß, Kümmel, Rosmarin, schwarzer Pfeffer, Zwiebel, <b>Sellerie</b> , Salbei, Liebstöckelblätter, Knoblauch, Orangenschale	Brennwert: 790kJ (189kcal); Fett: 4,8g; davon gesättigte Fettsäuren: 0,8g; Kohlenhydrate: 23g; davon Zucker: 19g; Eiweiß: 7,3g; Salz: 40,9g	Enthält Sellerie. Kann Spuren von Senf enthalten.
Pumpkin Spice Latte	Gewürzmischung	Kokosraspeln, Meersalz, Rohrohrzucker, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Paprika edelsüß, Zimt, Kreuzkümmel, Koriandersaat, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Vanille, Cayennepfeffer	Brennwert: 1478kJ (353kcal); Fett: 14g; davon gesättigte Fettsäuren: 8,8g; Kohlenhydrate: 45g; davon Zucker: 38g; Eiweiß: 7,0g; Salz: 14,3g	Kann Spuren von Senf und Sellerie enthalten.