

Auf einem Teller in der Mikrowelle



Schale öffnen, Essen auf einem Teller anrichten.



Deckel auf den Teller legen und beides in die Mikrowelle stellen. 5 Minuten bei mittlerer Leistungsstufe erwärmen.



Gericht nach Ihrem Geschmack würzen.

Menu im Kühlschrank bei max. 5 °C lagern. Verbraucherdatum beachten.

Gewa 
schafft Perspektiven

GEWA Stiftung für berufliche Integration

Grubenstrasse 11 | 3322 Urtenen-Schönbühl | T 031 919 35 85

In der Menuschale in der Mikrowelle



Mit Gabel oder Rüstmesser Folie mehrmals einstechen.



Schale in die Mikrowelle stellen und 5 Minuten bei mittlerer Leistungsstufe erwärmen.



Deckfolie an der Aufreisslasche abziehen.



Gericht aus der Menuschale geniessen oder auf einem Teller anrichten. Nach Ihrem Geschmack würzen.

In der Menuschale im Wasserbad



Etwas Wasser in einer grossen Bratpfanne bis zum Siedepunkt erhitzen. Hitze reduzieren.



Verschlossene Menuschale in die Bratpfanne legen. Menu ca. 20 Minuten im Wasserbad erwärmen.



Deckfolie an der Aufreisslasche abziehen.



Gericht aus der Menuschale geniessen oder auf einem Teller anrichten. Nach Ihrem Geschmack würzen.