



**Obst- und Waldfrüchtegroßhandel
Import - Export von Industrie-Rohwaren**

Zertifiziert nach IFS, BRC, ISO 9001 und BIO

FRITZ OSWALD GMBH
Maierhof 48
A-8443 Gleinstätten
Tel: +43 3457 2237, Fax: Dw 78
office@obst-oswald.at
www.obst-oswald.at

Gemüsebündel



Pfanne (Empfehlung): Die tiefgefrorenen Gemüsebündel in einer Pfanne mit etwas Butter ca. 5-10 Minuten garen, mehrmals wenden.
Ofen: auf 200°C vorheizen. Die tiefgefrorenen Gemüsebündel ca. 20 Minuten garen, mehrmals wenden.

Bohnenbündel im Speckmantel



Pfanne (Empfehlung): Die tiefgefrorenen Bohnen im Speckmantel in einer Pfanne mit etwas Fett bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten garen, mehrmals wenden.
Ofen: auf 200°C vorheizen. Die tiefgefrorenen Bohnen im Speckmantel in einer Schale mit etwas Fett ca. 35 Minuten garen, mehrmals wenden.

Gemüßespieße



Pfanne: Die tiefgefrorenen Gemüßespieße in einer Pfanne mit etwas Butter / Öl ca. 10 Minuten garen. Zwischendurch mehrmals wenden.

Ofen: auf 180°C vorheizen. Die tiefgefrorenen Gemüßespieße ca. 10 Minuten garen. Zwischendurch wenden.

Grill: Die tiefgefrorenen Gemüßespieße auf Aluminium-Folie mit etwas Butter auf den Grill (mittlerer Hitze) ca. 20 Minuten garen. Zwischendurch mehrmals wenden.

Krautroulade mit Pilzfüllung



Empfehlung: in der Bratpfanne 10 – 12 Minuten in etwas Bouillon oder Öl/Butter garen, mehrmals wenden.

Im vorgeheizten Ofen bei 180° C 12 – 15 Minuten garen, mehrmals wenden