

# SWAP<sup>TM</sup> FILET



## Eine neue Art von Filet

Lernen Sie das knusprige, saftige ganze Muskelfilet aus Pflanzen kennen.

20 g Protein • Nur 7 Zutaten

# Warum **SWAP**<sup>TM</sup> FILET?



## Lecker in Geschmack und Konsistenz

Dicke, ganze Filets, die einen festen Biss haben und lecker schmecken, ganz aus Pflanzen.

## Clean Label, pflanzliches Protein

20 g Protein und nur 7 erkennbare Zutaten.



## Ersetzen Sie Filet in jedem beliebigen Rezept

Vielseitig verwendbar und einfach zuzubereiten. Panieren, in Scheiben schneiden, würfeln. Warm oder kalt servieren.





### Auftauen

- Zum Auftauen 24 Stunden in den Kühlschrank legen.



### Braten

- 1–2 EL Öl (vorzugsweise Sonnenblumenöl) in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
- SWAP Filet würzen, auf jeder Seite 4 Minuten goldbraun braten.



### Heißluftfritteuse

- SWAP Filet mit Ihren Lieblingsgewürzen würzen.
- SWAP Filet in den Korb der Heißluftfritteuse legen.
- Das Filet 8–10 Minuten oder bis es goldbraun ist garen.



### Backofen

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen und SWAP Filet mit Gewürzen und Öl würzen.
- SWAP Filet auf ein Backblech legen und 12–14 Minuten oder bis es goldbraun ist, backen.



### Paniert

- SWAP Filet in einem Gemisch Ihrer Wahl (z. B. Mehl, Ei, Semmelbrösel) wälzen.
- 1–2 Esslöffel Speiseöl in einer Fritteuse auf 190 °C erhitzen und das Filet dann auf jeder Seite 4 Minuten lang frittieren.



### Grillen

- Barbecue/Grill vorheizen. Aufgetautes SWAP Filet mit Gewürzen und Öl würzen.
- Auf jeder Seite 3–4 Minuten grillen, bis die gewünschten Grillstreifen sichtbar sind.



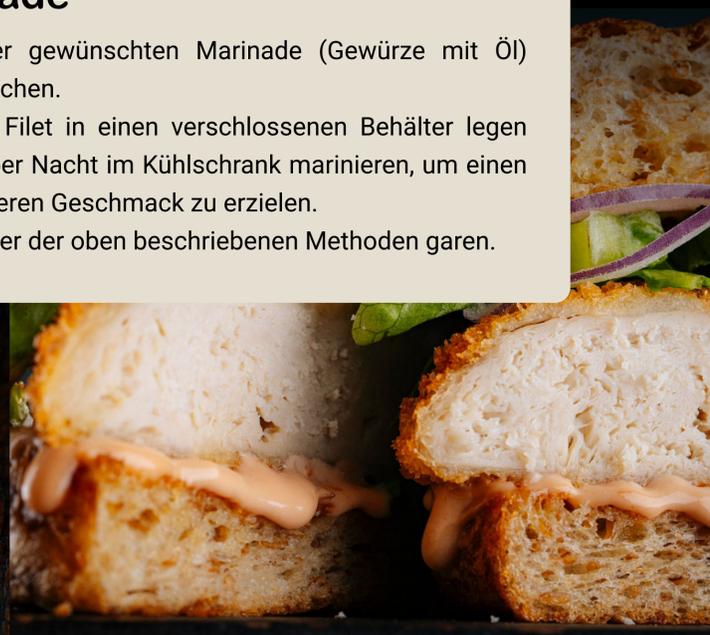
### MerryChef

- SWAP Filet mit Ihren Lieblingsgewürzen würzen.
- Das Filet auf ein Backblech legen und im MerryChef 1 Minute und 45 Sekunden lang bei 240 °C mit 100 % Umluftgeschwindigkeit und 30 % Mikrowellenleistung garen.



### Marinade

- Mit der gewünschten Marinade (Gewürze mit Öl) bestreichen.
- SWAP Filet in einen verschlossenen Behälter legen und über Nacht im Kühlschrank marinieren, um einen kräftigeren Geschmack zu erzielen.
- Mit einer der oben beschriebenen Methoden garen.



# SWAP ist nicht einfach nur eine weitere pflanzenbasierte Alternative!

Dicke, ganze Filets von SWAP haben einen festen Biss und schmecken lecker.

	Typische pflanzen-basierte Alternative	SWAP Filet
		
Faserstruktur	x	✓
Dickes, ganzes Muskelstück	x	✓
Produktsaftigkeit	x	✓
Geschmack im Mittelpunkt	x	✓
Clean Label	x	✓
Anz. der Zutaten	über 20	7

Spezifikationen der Packung	
Produkt Artikelnummer	300009
Land/Region	Deutschland
Anzahl der Stücke/Beutel	20
Nettogewicht des Beutels	1,8 kg
Anzahl der Beutel/Karton	4
Nettogewicht des Kartons	7,2 kg
Außenabmessungen des Kartons	383 x 283 x 273 (mm)

Haltbarkeit und Lagerbedingungen
Die Produkte werden gefroren verkauft und müssen bei -18 °C gelagert werden.
Mindestens 12 Monate ab Verpackung haltbar.
Pasteurisiert, um das Lebensmittelsicherheitsrisiko zu verringern.

Zutaten		
Wasser	Sojaprotein	Sonnenblumenöl
natürliche Aromen	Erbsenproteinmehl	
Säureregulator	Citronensäure	Speisesalz

Nährwertangaben	
Für 100g	
Energie	698 kJ/ 167 kcal
Fett	8.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.8 g
Kohlenhydrate	1.2 g
davon zucker	0 g
Ballaststoffe	0.7 g
Eiweiß	22 g
Salz	0.78 g
Nutriscore	
	

Zum Bestellen scannen:



3 770017 784275

Kontaktieren Sie uns:



Website: [swapfood.com](https://swapfood.com)

Anschrift: Paris, 9 Romain Rolland, 75114, Frankreich

E-Mail: [sales.eu@swapfood.com](mailto:sales.eu@swapfood.com)

