

So bereiten Sie Ihr Menu zu

Guten Appetit!

Auf einem Teller in der Mikrowelle



1

Schale öffnen, Essen auf einem Teller anrichten.



2

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



3

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



1

Mit Gabel oder Rüstmesser Folie mehrmals einstechen.



2

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



3

Deckfolie an der Aufreisslasche abziehen.



4

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

In der Menuschale im Wasserbad



1

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



2

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



3

Deckfolie an der Aufreisslasche abziehen.



4

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