

ParaPan-Sandwiches

ballaststoffreich, bekömmlich und einfach lecker



Die ParaMediForm
Gewichts-, Ernährungs- und Gesundheitsberatung
empfiehlt dieses Brot im Rahmen ihres Programmes



Meyerhans Mühlen AG

Industriestrasse 55
CH-8570 Weinfelden
T 071 626 35 35

Mühlering 5
CH-6102 Malters
T 041 499 91 91

Mühlenstrasse 7
CH-5612 Villmergen
T 056 618 68 00

info@meyerhans-muehlen.ch
www.meyerhans-muehlen.ch

Seite 1
PAS1204b

Produktionsanweisung ParaPan Sandwich

Der/die KäuferIn dieses Artikels verpflichtet sich, aus diesem Spezialmehl ausschliesslich Sandwiches gemäss Instruktionen ParaMediForm Institut für Gesundheit, Wohlbefinden und Gewichtsabnahme (Dokument PAS1204a und PAS1204b) herzustellen und unter Kennzeichnung mit ParaPan-Sandwich-Etiketten zu verkaufen.



Die Menge, der rot markierten Zutaten darf nicht überschritten werden.

Folgende Zutaten können beliebig in der Menge eingesetzt, sowie untereinander ausgetauscht werden.

- Salatgurke, Essigurke
 - Tomate
 - Spargeln
 - Rüebl
 - Zwiebeln
 - frische Kräuter
- Eier sind als Garnitur nicht erlaubt!

Richtpreise nach Richemont kalkuliert, Stand März 2012

Dies sind kalkulierte Richtpreise und können je nach Betriebskosten und Rohstoffpreisen variieren.

Hartkäse Sandwich:	4.70 CHF
Brie Sandwich:	4.25 CHF
Tomaten / Mozzarella Sandwich:	5.00 CHF
Thunfisch Sandwich:	5.00 CHF
Trockenfleisch Sandwich:	4.50 CHF
Kalbsbraten Sandwich:	9.30 CHF
Roastbeef Sandwich:	7.80 CHF
Pouletcurry Sandwich:	5.90 CHF
Avocado Sandwich:	7.60 CHF
Lachs Sandwich:	6.60 CHF
Eier Sandwich:	3.60 CHF

Art. Nr. 11156
ParaPan Sandwich Spezialmehl
Inkl. 400 Etiketten und 1.6 kg Dekormix

Meyerhans Mühlen AG

Industriestrasse 55 Mühlring 5 Mühlenstrasse 7
CH-8570 Weinfelden CH-6102 Malters CH-5612 Villmergen info@meyerhans-muehlen.ch
T 071 626 35 35 T 041 499 91 91 T 056 618 68 00 www.meyerhans-muehlen.ch

Hartkäse Sandwich



100g ParaPan Brötchen
30g Kräuterquark
Salat
40g Vollfett Hartkäse
oder
50g Halbfett Hartkäse
1 ½ Baumnüsse
Tomaten
Saisonal: frische Feigen



- Brot mit Kräuterquark bestreichen und Salat auflegen.
- Käse auflegen und mit Zutaten ausgarnieren.
- Peterli oder Schnittlauch darüber streuen.

Trockenfleisch Sandwich



100g ParaPan Brötchen
30g Kräuterquark
Salat
25g Trockenfleisch
(nur Rind oder Trute, kein Schwein)
Tomaten
Gurken



- Brot mit Kräuterquark bestreichen und Salat auflegen.
- Trockenfleisch auflegen und mit Zutaten ausgarnieren.

Meyerhans Mühlen AG

Industriestrasse 55
CH-8570 Weinfelden
T 071 626 35 35

Mühlring 5
CH-6102 Malters
T 041 499 91 91

Mühlenstrasse 7
CH-5612 Villmergen
T 056 618 68 00

info@meyerhans-muehlen.ch
www.meyerhans-muehlen.ch

Seite 3
PAS1204b

Tomaten / Mozzarella Sandwich



100g ParaPan Brötchen
30g Kräuterquark
Salat
50g Mozzarella (Vollfett)
Tomaten
Basilikum
5g Olivenöl (½ Esslöffel)
Pfeffer
Salz

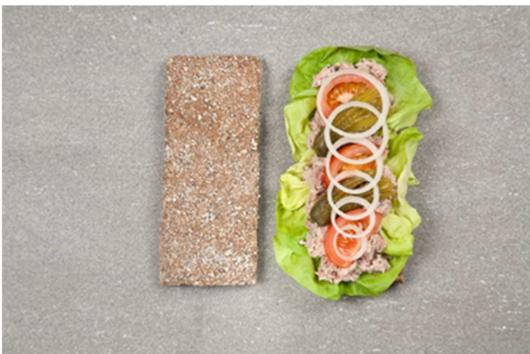


- Brot mit Kräuterquark bestreichen und Salat auflegen.
- Mit Tomaten und Mozzarella abwechslungsweise belegen.
- Basilikum zerkleinern und darüber streuen.
- Mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen.

Thunfisch Sandwich



100g ParaPan Brötchen
20g Kräuterquark
Salat
75g Thunfisch, im Wasser
20g Kräuterquark (mit Thunfisch mischen)
Essiggurke
Zwiebeln
Tomaten



- Brot mit Kräuterquark bestreichen und Salat auflegen.
- Thunfisch mit 20g Kräuterquark mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Thon auf Salat verteilen und mit Tomaten, Gurken und Zwiebeln ausgarnieren.

Meyerhans Mühlen AG

Rezept: Kräuterquark

- Blanc Battu oder Magerquark
- Schnittlauch oder Peterli
- Salz und Pfeffer

Pouletcurry Sandwich

100g ParaPan Brötchen
30g Magerquark oder Blanc Battu
Salat
140g Poulet Schnitzel nature
Tomaten
Pfeffer, Salz
Curry

- Poulet Schnitzel mit Raps- oder Olivenöl braten und würzen.
- Curry mit Magerquark mischen und mit Salt und Pfeffer würzen.
- Brot mit wenig Curryquark bestreichen und Salat darauf legen.
- Poulet Schnitzel in Tranchen schneiden und auf Den Salat geben, mit restlichem Curryquark bestreichen.
- Mit Tomaten ausgarnieren.

Kalbsbraten Sandwich

100g ParaPan Brötchen
30g Kräuterquark
Salat
70g Kalbsbraten
Tomaten
Gurke

- Brot mit Kräuterquark bestreichen und Salat auflegen.
- Kalbsbraten auflegen und mit Zutaten ausgarnieren.

Roastbeef Sandwich

100g ParaPan Brötchen
30g Kräuterquark
Salat
50g Roastbeef
Spargeln

- Brot mit Kräuterquark bestreichen und Salat auflegen.
- Roastbeef auflegen und mit Zutaten ausgarnieren.

Meyerhans Mühlen AG

Käse (Brie) Sandwich

100g ParaPan Brötchen
30g Kräuterquark
Salat
40g Vollfett Brie
oder
50g Halbfett Brie
3 halbe Baumnüsse
Gurken

- Brot mit Kräuterquark bestreichen und Salat auflegen.
- Brie auflegen und mit Baumnüssen und frischer Ananas ausgarnieren.

Lachs Sandwich

100g ParaPan Brötchen
30g Magerquark oder Blanc Battu
Meerrettich frisch oder aus Tube
35g Lachs geräuchert
Zwiebeln
Dill

- Quark mit Meerrettich mischen.
- Brot mit Meerrettichquark bestreichen und Salat auflegen.
- Lachs verteilen und mit Zwiebeln ausgarnieren.
- Nach Bedarf mit Dill verfeinern.

Eier Sandwich

100g ParaPan Brötchen
30g Kräuterquark
Salat
50g Ei, gekocht
Tomaten
Rüebli, geraffelt

- Eier hacken und mit Kräuterquark mischen.
- Brot mit wenig Eiermischung bestreichen und Salat auflegen.
- Restliche Eiermischung aufstreichen und mit Tomaten und Rüebli Salat ausgarnieren.

Avocado Sandwich

100g ParaPan Brötchen
Salat
50g Avocado
50g Magerquark oder Blanc Battu
Kresse oder Rucola

- Avocado zerdrücken und mit Magerquark mischen.
- Brot mit etwas Avocadocreme bestreichen und Salat darauf legen.
- Restliche Creme auf dressieren und mit Kresse oder Rucola ausgarnieren.

Meyerhans Mühlen AG