

Cup-Nudeln

35 Produkte im Test

Oktober 2024



**VKI im Auftrag der Kammer für Arbeiter und Angestellte
für Steiermark, Abteilung Marktforschung**

„Cup-Nudeln“

35 Produkte im Test

Projektleitung: Mag Nina Eichberger

Wien, Oktober 2024

Inhalt

1. Einleitung	3
2. Untersuchung	4
2.1. Einkauf	4
2.2. Liste der untersuchten Produkte	4
2.3. Ergebnistabelle	5
2.4. Testkriterien	5
2.5. Interpretation der Untersuchungsergebnisse	6
2.5.1. Ernährungsphysiologische Beurteilung	6
2.5.1.1. Nährwertangaben pro Portion zubereitetes Produkt	6
2.5.1.2. Inhaltsstoffe	8
2.5.2. Verbraucherfreundlichkeit:	17
3. Fazit	20

1. Einleitung

Cup-Nudeln (auch „Instant-Nudeln“) sind eine beliebte, schnell zubereitete Mahlzeit, die vor allem in Asien erfunden wurde, aber weltweit in vielen Haushalten beliebt ist.

Ursprung und Geschichte:

Cup-Nudeln wurden 1971 von Momofuku Ando, dem Gründer des japanischen Unternehmens Nissin Foods, erfunden. Die erste Marke, die auf den Markt kam, waren die berühmten "Cup Noodles". Ando wollte eine einfach zuzubereitende, erschwingliche Mahlzeit schaffen, die lange haltbar ist. Die Erfindung kam gut an und verbreitete sich weltweit, da die Cup-Nudeln besonders praktisch für Menschen mit wenig Zeit sind. ¹

Zubereitung:

Cup-Nudeln bestehen aus vorgekochten, getrockneten Nudeln, die in einem Becher (meist aus Styropor oder Papier) mit Gewürzen und oft getrocknetem Gemüse oder Fleischstücken verpackt sind. Zur Zubereitung wird einfach heißes Wasser bis zur Markierung hinzugefügt, der Becher für wenige Minuten abgedeckt, und danach sind die Nudeln essbereit.

Inhaltsstoffe:

Die Grundbestandteile sind:

- Nudeln: Meist aus Weizenmehl, Wasser und Salz, manchmal auch Reismudeln.
- Gewürzmischung: Diese enthält häufig Salz, Geschmacksverstärker, Gewürze und Aromen.
- Toppings: Je nach Sorte können getrocknetes Gemüse, Fleischersatz, Garnelen oder Eier enthalten sein.

Beliebtheit und Vielfalt:

- In Japan und anderen asiatischen Ländern gibt es unzählige Varianten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen wie Shoyu, Miso, Curry oder Meeresfrüchten.
- In Europa und den USA gibt es auch lokale Anpassungen, wie zum Beispiel Hühnchen- oder Rindergeschmack.
- Einige Marken bieten auch gesündere Alternativen mit weniger Salz oder glutenfreien Nudeln an.

Vorteile

- Schnell und einfach zuzubereiten.
- Preiswert und lange (ungekühlt) haltbar.
- Praktisch für Reisen, Camping oder für schnelle Mahlzeiten zu Hause.

Nachteile

- Hoher Gehalt an Salz und manchmal auch ungesunden Fetten.
- Viele Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Aromen.
- Wenig Nährstoffe, wenn es um Vitamine oder Ballaststoffe geht.
- Umweltbelastung durch die Verpackung (Einwegplastik oder Styropor).

¹ [Instantnudeln – Wikipedia](#)

Cup-Nudeln haben sich über die Jahrzehnte von einem einfachen „Notessen“ zu einem kulturellen Phänomen entwickelt, besonders in Asien, wo es sogar Museen über Instant-Nudeln gibt!

2. Untersuchung

2.1. Einkauf

Die Arbeiterkammer (AK) Steiermark hat im August 2024 verschiedene Sorten von Cup Nudeln im Lebensmittelhandel eingekauft. Die Produktauswahl wurde von der AK getroffen. 35 Produkte wurden ausgewählt, der Schwerpunkt lag bei asiatischen Sorten in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Unter den Testprodukten sind verschiedene Sorten der Marken Knorr, Maggie und Nissin sowie ein Eigenmarkenprodukt von Spar (S-Budget). Bio-Produkte sind in diesem Test nicht vertreten, ebenso keine Produkte von Hofer. Eingekauft wurden die Produkte in Graz in Filialen von Billa Plus, Spar, Lidl und Penny.

2.2. Liste der untersuchten Produkte

Marke	Bezeichnung	Sorte	Sortenzusatz	Gekauft bei
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chicken Taste	with Black Pepper & Chili	BillaPlus
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Curry	with Curry from 11 spices	BillaPlus
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chili	with Jalapeno Chili	BillaPlus
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Duck Taste	with Black Pepper & Paprika	BillaPlus
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Beef Taste	with chinese soy sauce	BillaPlus
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Shrimps Taste	with Black Pepper & Paprika	BillaPlus
Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	Sesame Chicken Taste	-	BillaPlus
Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	Teriyaki	-	BillaPlus
Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	Sweet Chili	-	BillaPlus
Nissin	Soba Cup Noodles	Classic	Wok Style	BillaPlus
Nissin	Soba Cup Noodles	Teriyaki	Wok Style	BillaPlus
Nissin	Soba Cup Noodles	Peking Duck	Wok Style	BillaPlus
Knorr	Asia Noodles	Chili Taste	-	BillaPlus
Knorr	Asia Noodles	Vegetable Taste	-	BillaPlus
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	-	BillaPlus
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	-	BillaPlus
Knorr	Asia Noodles	Chicken Taste	-	BillaPlus
Knorr	Vietnamese Beef Pho	Vietnamese Beef Pho	with rice noodles	BillaPlus
Knorr	Asia Noodles	Chicken Taste	-	Penny
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	-	Penny
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	-	Penny
Nissin	Asian Blast Cup Noodles	Tasty Chicken	Asian Style Soup	LIDL
Nissin	Asian Blast Cup Noodles	5 spices Beef	Aromatic Spicy Soup	LIDL
Nissin	Asian Blast Cup Noodles	Hot Chilli Spicy	Roasted Sesam Soup	LIDL

S-Budget	Asia Cup	Duck Taste	-	Spar
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	-	Spar
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	-	Spar
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chicken Taste	with black pepper & chili	Spar
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Duck Taste	with black pepper & paprika	Spar
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Curry	with curry from 11 spices	Interspar
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chicken Taste	with black pepper & chili	Interspar
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	-	Interspar
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	-	Interspar
Knorr	Asia Noodles	Chicken Taste	-	Interspar
Knorr	Asia Noodles	Chili Taste	-	Interspar

2.3. Ergebnistabelle



Testtabelle Cup
Nudeln_2024.pdf

2.4. Testkriterien

Die gekauften Produkte wurden anhand der Angaben auf der Verpackung ernährungsphysiologisch beurteilt und es erfolgte eine Begutachtung der Verbraucherfreundlichkeit/Kennzeichnung.

In die Bewertung miteingeflossen sind demnach folgende Parameter:

Ernährungsphysiologische Beurteilung (75%):

Nährwerte pro Portion:

- Fett in g pro Portion
- Zucker in g pro Portion
- Salz in g pro Portion
- Ausschöpfung der max. empfohlenen Salzmenge in % pro Tag
- Nutri-Score: A bis E, wurde mit der aktualisierten Vorlage punktegenau bewertet
- Nova Klassifizierung: je nach Verarbeitungsgrad erfolgt die Einstufung 1 bis 4

Inhaltsstoffe:

- Anzahl Zusatzstoffe & (inkl. natürliche) Aromen:
 - 1 bis 3 (+ +)
 - 4 bis 5 (+)
 - 6 bis 8 (o)
 - 9 bis 10 (-)
 - Ab 12 (- -)
- Ohne Palmöl: ja (+ +) oder nein (- -)
- Ohne Geschmacksverstärker: ja (+ +) oder nein (- -)
- Ohne Hefeextrakt: ja (+ +) oder nein (- -)

Verbraucherfreundlichkeit (25%):

- Schriftgröße der verpflichtenden Kennzeichnung in mm
- Lesbarkeit der Schriftart (schmal, zart, etc.)
- Kontrast
- Übersichtlichkeit Etikett
- Anzahl der Sprachen auf Etikett
- MHD - gut findbar und lesbar
- Anzahl angegebener „Allergene in Spuren“
- Nährwertkennzeichnung vollständig vorhanden
- Nährwertkennzeichnung in tabellarischer Form
- Angabe von Portionsgrößen
- Zubereitungsanleitung vorhanden

2.5. Interpretation der Untersuchungsergebnisse

Preislich liegen die gekauften Produkte bei 0,99 bis 2,79 Euro pro Portion. Eine Verpackung entspricht immer einer Portion. Es handelt sich um teilweise sehr günstige, schnell zubereitete Produkte, die aus diesen beiden Gründen gerne gekauft werden.

Ernährungsphysiologisch können zwei Drittel der gekauften Instant-Produkte nicht so punkten.

14 Produkte bekommen das Testurteil gut, weitere 14 ein „durchschnittlich“ und 7 ein „weniger zufriedenstellend“.

2.5.1. Ernährungsphysiologische Beurteilung

Für die ernährungsphysiologische Beurteilung wurden die Nährwerte pro Portion herangezogen, da es sich auch um Portionsgrößen handelt, die hier verkauft werden und ein ganzer Suppen-Becher verzehrt wird. Waren die Angaben pro Portion nicht vorhanden wurden sie anhand der gekennzeichneten Nährwerte berechnet.

Die enthaltenen Mengen an Fett, Zucker sowie Salz wurden vergleichend beurteilt, die geringste Menge erhält ein sehr gut (+ +) und die höchste ein nicht zufriedenstellend (- -). Die Noten dazwischen wurden automatisch mit dem Testauswertungsprogramm berechnet.

2.5.1.1. Nährwertangaben pro Portion zubereitetes Produkt

Fett:

Der geringste Fettgehalt pro Portion lag bei 1,1g (Knorr Vietnamese Beef Pho), der höchste bei Nissin Soba Cup Noodles Peking Duck mit 17,1g. Das sind gute 1 ½ Esslöffel mehr Fett.

Natürlich schlägt sich das auch bei den Kalorien zu Buche. Die Cup Nudeln von Nissin haben fast doppelt so viel kcal pro Portion (378 kcal) als der Vietnamese Beef Pho von Knorr (206 kcal).

Wer auf seine Energiezufuhr achten möchte, sollte jedenfalls die kcal pro Portion vergleichen. Soweit das möglich ist, da Nissin leider keine Nährwerte pro Portion auf ihren Produkten anführt. Hier ist ein wenig mathematische Umrechnungskunst gefragt.

Zucker:

Bei den gekauften Produkten handelt es sich eher um salzige, würzige Speisen. Wie unser Test zeigt, enthalten einige der Produkte aber auch reichlich Zucker.

Der geringste Zuckeranteil pro Portion steckt in dem Magic Asia Noodle Cup Curry von Maggi. Hier sind nur 1,7g Zucker enthalten. In den Sweet Chilli Magic Asia Saucy Noodles von Maggi sind hingegen 8,6g Zucker. Das sind mehr als 2 Stück Würfelzucker.

Salz:

Wie bereits erwähnt handelt es sich bei den Testprodukten um würzige, salzige Mahlzeiten. Die meisten von uns konsumieren eher zu viel als zu wenig Salz. Ein zu viel an Salz kann sich allerdings negativ auf unsere Gesundheit auswirken.

Hier sind einige Gründe, warum man den Salzkonsum kontrollieren sollte:

- Bluthochdruck: Zu viel Salz in der Ernährung kann den Blutdruck erhöhen, was das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfälle steigert.
- Herzgesundheit: Ein hoher Salzkonsum belastet das Herz-Kreislauf-System und kann zu Herzinsuffizienz oder anderen Herzproblemen führen.
- Nierengesundheit: Salz fördert die Wasserretention, was die Nieren zusätzlich belastet und langfristig zu Nierenschäden führen kann.
- Wasserhaushalt: Zu viel Salz führt zu Flüssigkeitsansammlungen (Ödemen) im Körper, was Schwellungen und ein unangenehmes Gefühl verursachen.
- Knochengesundheit: Ein hoher Salzkonsum kann den Kalziumverlust aus den Knochen verstärken, was das Risiko für Osteoporose erhöhen kann.

Die täglich maximal empfohlene Salzmenge für Erwachsene liegt bei etwa **5 Gramm** pro Tag, was ungefähr einem Teelöffel Salz entspricht. Diese Empfehlung stammt von der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Diese Menge umfasst sowohl das Salz, das wir beim Kochen hinzufügen, als auch das Salz, das bereits in verarbeiteten Lebensmitteln enthalten ist.

Der Salzgehalt in diesen Instant-Produkten ist teils beachtlich. Bis zu 4,55 Gramm Salz stecken in einem Becher von Nissin Asian Blast Cup Noodles Hot Chili Spicy Roasted Sesam Soup. Somit hat man mit diesem Produkt schon fast die maximal empfohlene Salzmenge pro Tag erreicht.

Einige Produkte zeigen, aber, dass man auch mit weniger Salz auskommt, z.B. Knorr Asia Noodles Chili Taste oder Duck Taste. Sie enthalten nur 1,8 Gramm Salz pro Portion.

Der Ausschöpfungsgrad der täglich maximal empfohlenen Salzmenge wurde ebenfalls bewertet. Dieser lag zwischen 36 und 91 Prozent.

Nutri-Score:

Der Nutri-Score ist ein farbcodiertes Kennzeichnungssystem, das in mehreren europäischen Ländern verwendet wird, um Verbraucher:innen über den Nährwert von Lebensmitteln zu informieren. Es wurde entwickelt, um eine schnelle und einfache Einschätzung zu ermöglichen, wie gesund oder unausgewogen ein Produkt ist.

Der Nutri-Score basiert auf einer Skala von A bis E, wobei:

A (dunkelgrün) für Produkte steht, die als sehr günstig für die Gesundheit eingestuft werden.

E (rot) zeigt Produkte an, die weniger vorteilhaft sind.

Die Bewertung berücksichtigt sowohl günstige Faktoren (z. B. Ballaststoffe, Proteine, Obst, Gemüse) als auch weniger günstige Nährstoffe (z. B. Zucker, gesättigte Fettsäuren, Salz).

Dieses System soll es den Verbraucher:innen erleichtern, gesündere Entscheidungen zu treffen, indem sie auf einen Blick erkennen, wie das Produkt im Vergleich zu anderen abschneidet.

Die Berechnung des Nutri-Scores wurde Ende letzten Jahres aktualisiert.

Beim neuen Nutri-Score sind vor allem die Vorgaben für den Gehalt von Zucker, Salz und Ballaststoffen strenger. Viele Produkte erhalten daher zukünftig einen schlechteren Nutri-Score, bei wenigen verbessert sich die Bewertung.²

Das ist auch der Grund, warum wir in der Tabelle oft einige Male einen anderen Nutri-Score angeführt haben, als jener der auf den Packungen zu finden ist.

Ab 1. Januar 2026 darf nur noch die neue Berechnungsmethode für den Nutri-Score verwendet werden. Bis dahin gilt eine Übergangsfrist.

Nova-Klassifizierung:

Hierbei handelt es sich um eine Klassifizierung in 4 Gruppen, um den Grad der Verarbeitung von Lebensmitteln darzustellen.³

Alle Testprodukte werden aufgrund ihres starken Verarbeitungsgrades in die Gruppe 4 eingestuft (sehr hoch verarbeitete Lebensmittel).

2.5.1.2. Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstoffe wurden der angegebenen Zutatenlisten entnommen. Bewertet wurde wie folgt:

- Anzahl Zusatzstoffe & (inkl. natürliche) Aromen:
 - 1 bis 3 (+ +)
 - 4 bis 5 (+)
 - 6 bis 8 (o)
 - 9 bis 10 (-)
 - Ab 12 (- -)
- Ohne Palmöl: ja (+ +) oder nein (- -)
- Ohne Geschmacksverstärker: ja (+ +) oder nein (- -)
- Ohne Hefeextrakt: ja (+ +) oder nein (- -)

² [Nutri-Score wird ab 2024 besser | Verbraucherzentrale Hamburg \(vzhh.de\)](https://www.vzhh.de)

³ ch.openfoodfacts.org/nova

Die Verwendung von Palmöl, Geschmacksverstärkern und/oder Hefeextrakt führt zu einem Punkteabzug.

Zusatzstoffe:

Anhand der Länge der Zutatenliste kann man bereits erahnen, dass es sich hier um stark verarbeitete Lebensmittel handelt, die eine Vielzahl an Zusatzstoffen beinhalten. Neben Geschmacksverstärkern wie Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat, finden sich Säureregulatoren, Stabilisatoren, Backtriebmittel, Zucker in Form von Zucker oder Karamellzuckersirup und Aromen wie Entenaroma oder Huhnaroma.

Daher kann es auch sein, dass es sich bei einem Beef Taste Produkt (z.B. Knorr Beef Taste) um ein vegetarisches Produkt handelt, da es sich ja lediglich um Fleischaroma handelt.

Von 3 („Maggi Magic Asia Noodles Beef Taste) bis zu 14 (Nissin, Asian Blast Cup Noodles, 5 spices Beef) Zusatzstoffe konnten wir in den Testprodukten finden.

Palmöl:

Unter den Marken Knorr und Maggi findet man sowohl Produkte mit, also auch Produkte ohne Palmöl. Nissin verwendet in all seinen Produkten im Test Palmöl. 18 Produkte im Test werden mit Palmöl zubereitet. 17, ohne. Ein Blick in die Zutatenliste lohnt sich.

Geschmacksverstärker:

Ein ähnliches Bild zeigt sich bei diesem Parameter. 16 Instant-Produkte kommen ohne Geschmacksverstärker aus, 19 enthalten laut Zutatenliste einen oder sogar bis zu 3 Geschmacksverstärker.

Hefeextrakt:

Hefeextrakt wird eher selten verwendet. Hefeextrakt gilt rechtlich zwar nicht als Geschmacksverstärker, enthält aber von Natur aus Glutaminsäure. Dieser Stoff sorgt auch in Glutamat für den geschmacksverstärkenden Effekt. Hefeextrakt zählt also nicht zu Zusatzstoffen, ist aber quasi ein natürlicher Geschmacksverstärker, da er Glutamat enthält.

Im Folgenden finden sich alle Zutatenlisten. Auch wenn es sich um ähnliche Produkte handelt, sieht man bereits an der Länge der Zutatenlisten, dass es hier große Unterschiede gibt. Einige Produkte kommen ohne Geschmacksverstärker aus, andere haben in ihren Zutatenlisten 3 verschiedene Geschmacksverstärker und Hefeextrakt.

Marke	Bezeichnung	Sorte	Zutatenliste
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chicken Taste	87,3% frittierte Nudeln [Weizenmehl, Sonnenblumenöl, Weizengluten, Salz, Säureregulator Kaliumcarbonat, Stabilisator Polyphosphate], Salz, Karotten, Gewürze (Chili, Knoblauch, schwarzer Pfeffer, Kurkuma), Zwiebeln, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Sellerieblätter), Lauch, Zucker, Sonnenblumenöl, Stärke, natürliche Aromen, Huhnaromen (mit Weizen), Hefeextrakt. Kann Eier, Milch, Senf, Sesam und Soja enthalten.

Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Curry	87,3% frittierte Nudeln [Weizenmehl, Sonnenblumenöl, Weizengluten, Salz, Säureregulator Kaliumcarbonat, Stabilisator Polyphosphate], Salz, Karotten, Gewürze (Curry, Knoblauch, Koriander, Kurkuma, Chilli, Kümmel, Pfeffer, Ingwer, Muskatnuß), Lauch, Zwiebeln, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), natürliche Aromen, Stärke, Aroma (mit Weizen), Zucker, Hefeextrakt, Sonnenblumenöl. Kann Sellerie, Eier, Milch, Senf, Sesam und Soja enthalten.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chili	87,3% frittierte Nudeln [WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Weizengluten, Salz, Säureregulator Kaliumcarbonat, Stabilisator Polyphosphate], Hefeextrakt, Karotten, Salz, Zucker, Gewürze (Knoblauch, Chili, Ingwer, Paprika, Pfeffer), Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), Jalapeño-Chilis, SOJASUCENPULVER (SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Maltose], Zwiebeln, Lauch, Sonnenblumenöl, Karamellzuckersirup, Aromen (mit Weizen), Farbstoff Paprikaextrakt. Kann Sellerie, Eier, Milch, Senf und Sesam enthalten.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Duck Taste	87,3% frittierte Nudeln [WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Weizengluten, Salz, Säureregulator Kaliumcarbonat, Stabilisator Polyphosphate], Salz, Karotten, Zwiebeln, Lauch, Gewürze (Knoblauch, Chili, schwarzer Pfeffer, Paprika, Koriander, Ingwer), Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), natürliche Aromen, Entenaroma, Hefeextrakt, Karamellzuckersirup, Aroma (mit Weizen), Sonnenblumenöl, Zucker. Kann SELLERIE, EIER, MILCH, SENF, SESAM und SOJA enthalten.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Beef Taste	87,3% frittierte Nudeln [WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Weizengluten, Salz, Säureregulator Kaliumcarbonat, Stabilisator Polyphosphate], Salz, Karotten, Stärke, Gewürze (Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Chili, Pfeffer, Kümmel, Zimt), Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Lorbeerblätter, Dill), 0,5% SOJASUCENPULVER (SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Maltose], Lauch, Zwiebeln, Aromen, Zucker, Hefeextrakt, Karamellzuckersirup, Sonnenblumenöl. Kann SELLERIE, EIER, MILCH, SENF und SESAM enthalten.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Shrimps Taste	85,9% frittierte Nudeln [WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, WEIZENGLUTEN, Salz, Stabilisator Polyphosphate, Säureregulator Kaliumcarbonat], Salz, 2,3 % Karotten, Zucker, Lauch, Gewürze (Knoblauch, Paprika, Pfeffer, Chili, Kurkuma, Ingwer), Zwiebeln, Hefeextrakt, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), Stärke, Würze (aus WEIZEN), Sonnenblumenöl, Aromen (mit WEIZEN), Palmfett, Säuerungsmittel Citronensäure. Kann SELLERIE, EIER, MILCH, SENF, SESAM und SOJA enthalten.
Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	Sesame Chicken Taste	73,3% frittierte Nudeln [WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, WEIZENGLUTEN, Salz, Säureregulator Kaliumcarbonat, Stabilisator Polyphosphate], Stärke, Zucker, Aromen (mit EIER, SENF), SOJASUCENPULVER (SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Gewürze (Knoblauch, Zwiebeln, Chili, Koriander, Ingwer, Kümmel), Karotten, 0,6% Lauch, Sonnenblumenöl, Salz, Karamellzucker, Schnittlauch, Hefeextrakt, Maltose, Maltodextrin. Kann Sellerie, Milch und Sesam enthalten.

Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	Teriyaki	73,3% frittierte Nudeln [WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, WEIZENGLUTEN, Salz, Säureregulator Kaliumcarbonat, Stabilisator Polyphosphate], Zucker, Stärke, 3,1% SOJASACUENPULVER (SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Gewürze (Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, Chili, Kümmel), Lauch, 0,4% Karotten, SELLERIEBLÄTTER, karamellisierter Zucker, Hefeextrakt, Salz, Sonnenblumenöl, Maltose, Aromen (mit EIER, WEIZEN, SENF), Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure. Kann MILCH und SESAM enthalten.
Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	Sweet Chili	73,3% frittierte Nudeln [WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, WEIZENGLUTEN, Salz, Säureregulator Kaliumcarbonat, Stabilisator Polyphosphate], Zucker, Stärke, Gewürze (Knoblauch, Paprikapulver, Chili, Ingwer, Jalapeno-Chilis, Koriander), Paprika, Tomaten, Salz, Paprikaextrakt, 0,2% Lauch, Sonnenblumenöl, Hefeextrakt, Aroma, Säuerungsmittel Citronensäure. Kann SELLERIE, EIER, MILCH, SENF, SESAM und SOJA enthalten.
Nissin	Soba Cup Noodles	Classic	72,3% Nudeln [WEIZENMEHL, Palmöl, Kochsalz, Geschmacksverstärker (E621), Säureregulatoren (Natriumcarbonat, Citronensäure), Stabilisator (E451), Antioxidationsmittel (E306)], Würzsauce 19,9% [Zucker, Wasser, Rapsöl, Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, Kochsalz, WEIZEN), Geschmacksverstärker (E621, E635), Farbstoff (E150c), Dextrose, Melasse, Branntweinessig, Kochsalz, Gewürze, hydrolysiertes Maisprotein, Tomatenpulver, modifizierte Stärke, Säureregulator (Citronensäure), Aromen], Kohl, Hühnerfleischstücke. Kann Spuren von SELLERIE, KREBSTIEREN, FISCH, MILCH, WEICHTIEREN, SENF und SESAM enthalten.
Nissin	Soba Cup Noodles	Teriyaki	74,2% Nudeln [WEIZENMEHL, Palmöl, Kochsalz, Geschmacksverstärker (E621), Säureregulatoren (Natriumcarbonat, Citronensäure), Stabilisator (E451), Antioxidationsmittel (E306)], Würzsauce 19,5% [Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, Kochsalz, WEIZEN), Zucker, Rapsöl, Dextrose, Geschmacksverstärker (E621, E635), hydrolysiertes Maisprotein, Gewürze, Farbstoff (Zuckerulör), Hühnerfleischpulver, modifizierte Stärke, Aromen (enthält SELLERIE)], Kohl, Karotten, Shiitake-Pilze, Frühlingszwiebeln. Kann Spuren von Krebstieren, Fisch, Milch, Weichtieren, Senf und Sesam enthalten.
Nissin	Soba Cup Noodles	Peking Duck	74,7% Nudeln [WEIZENMEHL, Palmöl, Kochsalz, Geschmacksverstärker (E621), Säureregulatoren (Natriumcarbonat, Citronensäure), Stabilisator (E451), Antioxidationsmittel (E306)], Würzsauce 22,4% [Zucker, Rapsöl, Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Kochsalz), Dextrose, Wasser, Geschmacksverstärker (E621, E635), Sojabohnen-Paste (Wasser, SOJABOHNEN, Kochsalz, Reis, Zucker, modifizierte Stärke), hydrolysiertes Maisprotein, Aromen, Kochsalz, modifizierte Stärke, Branntweinessig, Hühnerfett, Farbstoff (Zuckerulör), Gewürze], Karotten, Entenfleischstücke 0,9%, Frühlingszwiebeln. Kann Spuren von Sellerie, Krebstieren, Fisch, Milch, Weichtieren, Senf und Sesam enthalten.

Knorr	Asia Noodles	Chili Taste	82% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat), Kurkumaextrakt), Maltodextrin, Aromen (mit SELLERIE), WEIZENMEHL, Kaliumchlorid ² , Karotten, Shiitake-Pilze, Zucker, Hefeextrakt, 0,7% Chili, Gemüsepaprika, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, karamellierter Zucker, Speisesalz, Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure), Kurkuma, Rapsöl. Kann Krebstiere, Milch, Soja und Senf enthalten. ² Kochsalzersatz, gewonnen aus natürlichen Kaliummineralien.
Knorr	Asia Noodles	Vegetable Taste	84% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat), Kurkumaextrakt), Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), Glukosesirup, Aromen (mit SELLERIE), Stärke, Zucker, Palmöl, 0,7% Lauch ² , 0,6% Karotten ² , Knoblauch ² , Pfeffer, Chili, Kurkuma, 0,5% Gemüsemais, Kaliumchlorid ³ , jodiertes Speisesalz, Röstzwiebelpulver ² , 0,2% Gemüsepaprika ² , Petersilie, Zwiebelsaftkonzentrat ² , Speisesalz, Säuerungsmittel (Citronensäure), Hefeextrakt, Sojasaucenpulver (SOJABOHNEN, WEIZEN), Maltodextrin, Sonnenblumenöl. Kann Ei, Milch, Senf, andere glutenhaltige Getreide enthalten. ² Aus nachhaltigem Anbau. ³ Kochsalzersatz, aus natürlichen Kaliummineralien.
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	90% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat), Kurkumaextrakt), Zucker, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), Kaliumchlorid ³ , Lauch ² , Palmöl, Knoblauch ² , Anis, Sternanis, Zimt, Fenchelsamen, Pfeffer, Nelken, Cayennepfeffer, Aromen, Karotten ² , Röstzwiebelpulver ² , Zuckermais, Sojasaucenpulver (SOJABOHNEN, WEIZEN), Petersilie ² , Karamellzuckersirup, Säuerungsmittel (Citronensäure), Maltodextrin, Stärke, Zwiebelsaftkonzentrat, Speisesalz, Hefeextrakt, Sonnenblumenöl. Kann Ei, Milch, Sellerie, Senf, andere glutenhaltige Getreide enthalten. ² Aus nachhaltigem Anbau. ³ Kochsalzersatz, gewonnen aus natürlichen Kaliummineralien.
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	87% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat), Kurkumaextrakt), Zucker, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), Stärke, Kaliumchlorid ³ , Palmöl, Aromen, Karotten ² , Hefeextrakt, Zwiebeln ² , Lauch ² , Knoblauch ² , Ingwer, Cayennepfeffer, Zuckermais, Karamellzuckersirup, Sojasaucenpulver (SOJABOHNEN, WEIZEN), Speisesalz, Maltodextrin, Petersilie, Säuerungsmittel (Citronensäure). Kann Ei, Milch, Sellerie, Senf, andere glutenhaltige Getreide enthalten. ² Aus nachhaltigem Anbau. ³ Kochsalzersatz, gewonnen aus natürlichen Kaliummineralien.

Knorr	Asia Noodles	Chicken Taste	85% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat), Kurkumaextrakt), Stärke, Zucker, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), Aromen, Palmöl, Kaliumchlorid ³ , 0,6% Lauch ² , 0,5% Gemüsemais, Knoblauch ² , 0,3% Karotten ² , 0,3% Röstzwiebelpulver ² , Zwiebelsaftkonzentrat ² , 0,2% Petersilie ² , Pfeffer, Kurkuma, Cayennepfeffer, jodiertes Speisesalz, Speisesalz, Säuerungsmittel (Citronensäure), Hefeextrakt, Sojasaucenpulver (SOJABOHNEN, WEIZEN), Maltodextrin, Sonnenblumenöl. Kann Roggen, Gerste, Hafer, Ei, Milch, Sellerie, Senf enthalten. ² Aus nachhaltigem Anbau. ³ Kochsalzersatz, gewonnen aus natürlichen Kaliummineralien.
Knorr	Vietnamese Beef Pho	Vietnamese Beef Pho	66% Reismudeln (Reis, Tapiokastärke), Kartoffelstärke, Aromen (mit MILCH), Zwiebelpulver ¹ , Glukosesirup, Zucker, jodiertes Speisesalz, Peperoni ¹ , Hefeextrakt, Frühlingszwiebeln ¹ , geröstete Zwiebeln ¹ , Gewürze (Knoblauch ¹ , Sternanis, Ingwer, Cayennepfeffer, Zimt, Nelke), 0,8% Rindfleischpulver (Rindfleisch, Speisesalz), Pflanzenöle (Sonnenblumen, Mais), Korianderblätter ¹ , Zwiebelsaftkonzentrat, Caramelsirup, Maltodextrin. Kann Spuren von Gluten, Ei, Soja, Sellerie und Senf enthalten. ¹ Aus nachhaltigem Anbau.
Knorr	Asia Noodles	Chicken Taste	85% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat), Kurkumaextrakt), Stärke, Zucker, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), Aromen, Palmöl, Kaliumchlorid ³ , Knoblauch ² , Pfeffer, Kurkuma, Cayennepfeffer, Lauch ² , Zuckermais, Karotten ² , Röstzwiebelpulver ² , Zwiebelsaftkonzentrat ² , Petersilie ² , Speisesalz, jodiertes Speisesalz, Säuerungsmittel (Citronensäure), Hefeextrakt, Sojasaucenpulver (SOJABOHNEN, WEIZEN), Maltodextrin, Sonnenblumenöl. Kann Ei, Milch, Sellerie, Senf und andere glutenhaltige Getreide enthalten. ² Aus nachhaltigem Anbau. ³ Kochsalzersatz, gewonnen aus natürlichen Kaliummineralien.
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	90% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat,) Kurkumaextrakt, Zucker, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), Kaliumchlorid ³ , Lauch ² , Palmöl, Knoblauch ² , Anis, Sternanis, Zimt, Fenchelsamen, Pfeffer, Nelken, Cayennepfeffer, Aromen, Karotten ² , Röstzwiebelpulver ² , Zuckermais, Sojasaucenpulver (SOJABOHNEN, WEIZEN), Petersilie ² , Karamellzuckersirup, Säuerungsmittel (Citronensäure), Maltodextrin, Stärke, Zwiebelsaftkonzentrat, Speisesalz, Hefeextrakt, Sonnenblumenöl. Kann Ei, Milch, Sellerie, Senf und andere glutenhaltige Getreide enthalten. ² Aus nachhaltigem Anbau. ³ Kochsalzersatz, gewonnen aus natürlichen Kaliummineralien.

Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	87% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat), Kurkumaextrakt), Zucker, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), Stärke, Kaliumchlorid ³ , Palmöl, Aromen, Karotten ² , Hefeextrakt, Zwiebeln ² , Lauch ² , Knoblauch ² , Ingwer, Cayennepfeffer, Zuckermais, Karamellzuckersirup, Sojasaucenpulver (SOJABOHNEN, WEIZEN), Speisesalz, Maltodextrin, Petersilie, Säuerungsmittel (Citronensäure). Kann Ei, Milch, Sellerie, Senf, andere glutenhaltige Getreide enthalten. ² Aus nachhaltigem Anbau. ³ Kochsalzersatz, gewonnen aus natürlichen Kaliummineralien.
Nissin	Asian Blast Cup Noodles	Tasty Chicken	Nudeln 85,6% [WEIZENMEHL, Palmöl, Kochsalz, Geschmacksverstärker (E621), Mehlbehandlungsmittel (E500, E451), Antioxidationsmittel (E306), Säureregulator (Citronensäure)], Kochsalz, Zucker, texturierte WEIZENEIWEISS Zubereitung [WEIZENGLUTEN, Stabilisator (E516)], Geschmacksverstärker (E621, E627, E631), Glukosesirup, rote Paprika, Hühnerfleischpulver 1,0%, Shiitake-Pilze 0,8%, Frühlingszwiebeln, Aromen (enthält WEIZEN, SOJA, SELLERIE), Knoblauchpulver, hydrolysiertes Maisprotein, Ingwerpulver, Hefeextrakt, Gewürze (Chili, Zwiebeln, schwarzer Pfeffer), SOJASAUCEPULVER (SOJABOHNEN, WEIZEN, Kochsalz, Maltodextrin), Trennmittel (E551), Säureregulator (Citronensäure). Kann Spuren von Krebstieren, Fisch, Milch, Weichtieren, Senf und Sesam enthalten.
Nissin	Asian Blast Cup Noodles	5 spices Beef	Nudeln 80,3% [WEIZENMEHL, Palmöl, Kochsalz, Geschmacksverstärker (E621), Mehlbehandlungsmittel (E500, E451), Antioxidationsmittel (E306), Säureregulator (Citronensäure)], texturierte WEIZENEIWEISS Zubereitung (WEIZENGLUTEN, GERSTENMALEXTRAKT). Zucker, Maltodextrin, Kochsalz, Geschmacksverstärker (E621, E627, E631), rote Paprika, Gewürzmischung "5 spices" 1,0%, Aromen (enthält WEIZEN, SOJA, MILCH), Frühlingszwiebeln, Rinderfettpulver (Rinderfett, Rinderbrühe), SOJASAUCEPULVER (SOJABOHNEN, WEIZEN, Kochsalz, Maltodextrin), modifizierte Stärke, Chilipulver 0,3%, Hefeextrakt, Cremepulver (Glukosesirup, Palmöl, MILCHEIWEISS) hydrolysiertes Maisprotein, Farbstoffe (E150c, E160c), Trennmittel (E551), Säureregulator (Citronensäure, Bernsteinsäure), Rindfleischextraktpulver 0,02% (Maltodextrin, Rindfleischextrakt). Kann Spuren von Sellerie, Krebstieren, Fisch, Weichtieren, Senf und Sesam enthalten.

Nissin	Asian Blast Cup Noodles	Hot Chili Spicy	Nudeln 84,8% [WEIZENMEHL, Palmöl, Kochsalz, Geschmacksverstärker (E621), Mehlbehandlungsmittel (E500, E451), Antioxidationsmittel (E306), Säureregulator (Citronensäure)], rote Paprika, Kochsalz, Geschmacksverstärker (E621, E635), Zucker, SOJASAUCEPULVER (SOJABOHNEN, WEIZEN, Kochsalz Maltodextrin) Frühlingszwiebeln, Maltodextrin, geröstete SESAMSAMEN 0,9%, Chilipulver 0,7%, hydrolysiertes Maisprotein, Gewürze 0,4%, Aromen (enthält WEIZEN, SOJA, SESAM), Hefeextrakt, SESAMÖL, Farbstoffe (Zuckerulör, echtes Karmin), Trennmittel (E551), Säureregulator (Citronensäure). Kann Spuren von Sellerie, Fisch, Milch, Krebstieren, Weichtieren und Senf enthalten.
S-Budget	Asia Cup	Duck Taste	Instantnudeln 83% (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Salz unjodiert, Zucker, Säureregulatoren: Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat; Verdickungsmittel: Guarkernmehl), Würzmittel (Zucker, Glukosesirup, Stärke, getrocknete Sojasauce (SOJABOHNEN, WEIZEN, Maltodextrin, Salz unjodiert), Salz unjodiert, Aroma (enthält Ei), Geschmacksverstärker: Kaliumchlorid, Karamell, Würze (enthält SOJA), Thai-Ingwer Pulver, Chiliflocken, Chilipulver, natürliches Aroma, Sonnenblumenöl, Lauch, Trennmittel: Siliciumdioxid, Säureregulator: Citronensäure). In Großbuchstaben angegebene Zutaten enthalten allergene Inhaltsstoffe. Kann Spuren von Milch und Sellerie enthalten.
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	87% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat) Kurkumaextrakt), Zucker, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), Stärke, Kaliumchlorid ³ , Palmöl, Aromen, Karotten ² , Hefeextrakt, Zwiebeln ² , Lauch ² , Knoblauch ² , Ingwer, Cayennepfeffer, Zuckermais, Karamellzuckersirup, Sojasaucenpulver (SOJABOHNEN, WEIZEN) Speisesalz, Maltodextrin, Petersilie, Säuerungsmittel (Citronensäure). Kann Ei, Milch, Sellerie, Senf andere glutenhaltige Getreide enthalten. Aus nachhaltigem Anbau. 3 Kochsalzersatz, gewonnen aus natürlichen Kaliummineralien.
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	90% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat), Kurkumaextrakt), Zucker, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), Kaliumchlorid ³ , Lauch ² , Palmöl, Knoblauch ² , Anis, Sternanis, Zimt, Fenchelsamen, Pfeffer, Nelke, Cayennepfeffer, Aromen, Karotten ² , Röstzwiebelpulver ² , Zuckermais, Sojasaucenpulver (SOJABOHNEN, WEIZEN), Petersilie ² , Karamellzuckersirup, Säuerungsmittel (Citronensäure), Maltodextrin, Stärke, Zwiebelsaftkonzentrat, Speisesalz, Hefeextrakt, Sonnenblumenöl. Kann Ei, Milch, Sellerie, Senf, andere glutenhaltige Getreide enthalten. Aus nachhaltigem Anbau. Kochsalzersatz, gewonnen aus natürlichen Kaliummineralien.

Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chicken Taste	87,3% frittierte Nudeln [WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, WEIZENGLUTEN, Salz, Säureregulator Kaliumcarbonat, Stabilisator Polyphosphate], Salz, Karotten, Gewürze (Chili, Knoblauch, schwarzer Pfeffer, Kurkuma), Zwiebeln, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, SELLERIEBLÄTTER), Lauch, Zucker, Sonnenblumenöl, Stärke, natürliche Aromen, Huhnaromen (mit WEIZEN), Hefeextrakt. Kann EIER, MILCH, SENF, SESAM und SOJA enthalten.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Duck Taste	87,3% frittierte Nudeln [WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, WEIZENGLUTEN, Salz, Säureregulator Kaliumcarbonat, Stabilisator Polyphosphate], Salz, Karotten, Zwiebeln, Lauch, Gewürze (Knoblauch, Chili, schwarzer Pfeffer, Paprika, Koriander, Ingwer), Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), natürliche Aromen, Entenaroma, Hefeextrakt, Karamellzuckersirup, Aroma (mit WEIZEN), Sonnenblumenöl, Zucker. Kann SELLERIE, EIER, MILCH, SENF, SESAM und SOJA enthalten.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Curry	87,3% frittierte Nudeln [WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, WEIZENGLUTEN, Salz, Säureregulator Kaliumcarbonat, Stabilisator Polyphosphate], Salz, Karotten, Gewürze (Curry, Knoblauch, Koriander, Kurkuma, Chili, Kümmel, Pfeffer Ingwer, Muskatnuß), Lauch, Zwiebeln, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), natürliche Aromen, Stärke, Aroma (mit WEIZEN), Zucker, Hefeextrakt, Sonnenblumenöl. Kann Sellerie, Eier, Milch, Senf, Sesam und Soja enthalten. Kann SELLERIE, EIER, MILCH, SENF, SESAM und SOJA enthalten.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chicken Taste	87,3 % frittierte Nudeln [WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, WEIZENGLUTEN, Salz, Säureregulator Kaliumcarbonat, Stabilisator Polyphosphate], Salz, Karotten, Gewürze (Chili, Knoblauch, schwarzer Pfeffer, Kurkuma), Zwiebeln, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, SELLERIEBLÄTTER), Lauch, Zucker, Sonnenblumenöl, Stärke, natürliche Aromen, Huhnaromen (mit WEIZEN), Hefeextrakt. Kann EIER, MILCH, SENF, SESAM und SOJA enthalten.
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	87% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat) Kurkumaextrakt), Aromen, Zucker, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), 1,1% Karotten, Stärke, Kaliumchlorid ³ , Zwiebeln, Knoblauch, 0,4 %Ingwer, Karamellzuckersirup, Cayennepfeffer, Pfeffer, Maltodextrin, 0,2% Petersilie ² , Zitronengras, Sojasaucenpulver (SOJABOHNEN, WEIZEN) Hefeextrakt, Speisesalz, Säuerungsmittel (Citronensäure). Kann Roggen, Gerste, Hafer, Ei, Milch, Sellerie, Senf enthalten. Aus nachhaltigem Anbau.

Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	90% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat), Kurkumaextrakt), Zucker, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), Kaliumchlorid ³ , Lauch ² , Palmöl, Knoblauch ² , Anis, Sternanis, Zimt, Fenchelsamen, Pfeffer, Nelken, Cayennepfeffer, Aromen, Karotten ² , Röstzwiebelpulver, Zuckermais, Sojasaucenpulver (SOJABOHNEN, WEIZEN), Petersilie ² , Karamellzuckersirup, Säuerungsmittel (Citronensäure), Maltodextrin, Stärke, Zwiebelsaftkonzentrat, Speisesalz, Hefeextrakt, Sonnenblumenöl. Kann Ei, Milch, Sellerie, Senf, andere glutenhaltige Getreide enthalten. Aus nachhaltigem Anbau. Kochsalzersatz, gewonnen aus natürlichen Kaliummineralien.
Knorr	Asia Noodles	Chicken Taste	85% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat), Kurkumaextrakt), Stärke, Zucker, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), Aromen, Palmöl, Kaliumchlorid ³ , Knoblauch ² , Pfeffer, Kurkuma, Cayennepfeffer, Lauch ² , Zuckermais, Karotten ² , Röstzwiebelpulver ² , Zwiebelsaftkonzentrat ² , Petersilie ² , Speisesalz, jodiertes Speisesalz, Säuerungsmittel (Citronensäure), Hefeextrakt, Sojasaucenpulver (SOJABOHNEN, WEIZEN), Maltodextrin, Sonnenblumenöl. Kann Ei, Milch, Sellerie, Senf andere glutenhaltigen Getreide enthalten. Kochsalzersatz, gewonnen aus natürlichen Kaliummineralien.
Knorr	Asia Noodles	Chili Taste	82% Nudeln asiatischer Art (WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl, Speisesalz, modifizierte Stärke, Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonat, Kaliumcarbonat), Kurkumaextrakt), Maltodextrin, Aromen (mit SELLERIE), WEIZENMEHL, Kaliumchlorid ² , Karotten, Shiitake-Pilze, Zucker, Hefeextrakt, 0,7% Chili, Gemüsepaprika, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, karamellierter Zucker, Speisesalz, Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure), Kurkuma, Rapsöl. Kann Krebstiere, Milch, Soja und Senft enthalten. Kochsalzersatz, gewonnen aus natürlichen Kaliummineralien.

2.5.2. Verbraucherfreundlichkeit:

Bei diesem Parameter wurden die Kennzeichnung und die Aufmachung des jeweiligen Produktes genau unter die Lupe genommen.

So wird unter anderem die Schriftgröße der verpflichtenden Kennzeichnung in mm gemessen (Mindestschriftgröße 1,2mm), die Lesbarkeit der Schriftart (schmal, zart, etc.) bewertet, auf den farblichen Kontrast geachtet (z.B. helle Schrift auf hellem Hintergrund ist suboptimal). Die Übersichtlichkeit des Etiketts (viel Text, viel Werbung zu Lasten der essentiellen Infos) beurteilt, die Anzahl der Sprachen am Etikett gezählt (umso mehr Sprachen, umso unübersichtlicher wird es). Es wird kontrolliert ob das Mindesthaltbarkeitsdatum gut zu finden und zu lesen ist, es wird die Anzahl der „möglichen Allergene“ gezählt (viele mögliche Spuren schränken die Auswahl für Allergiker:innen sehr ein). Es wird geprüft, ob die Nährwertkennzeichnung vollständig

vorhanden und für Verbraucher:innen sinnvoll und praktikabel angegeben ist (z.B. werden hier von Maggi und Knorr die Nährwerte sinnvollerweise auch pro Portion angeführt, von Nissin leider nicht). Weiters wird geschaut, ob eine Angabe zur Portionsgröße und eine Zubereitungsanleitung vorhanden sind.

Im Folgenden finden sich alle Beanstandungen:

Marke	Bezeichnung	Sorte	Verbraucherfreundlichkeit
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chicken Taste	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 5 potenzielle Allergene angegeben.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Curry	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 6 potenzielle Allergene angegeben. Weiße Schrift mit beigem Hintergrund ist suboptimal.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chili	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 5 potenzielle Allergene angegeben.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Duck Taste	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 6 potenzielle Allergene angegeben.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Beef Taste	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 5 potenzielle Allergene angegeben.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Shrimps Taste	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 6 potenzielle Allergene angegeben.
Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	Sesame Chicken Taste	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. Weiße Schrift mit orangem Hintergrund ist suboptimal.
Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	Teriyaki	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift.
Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	Sweet Chili	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 6 potenzielle Allergene angegeben.
Nissin	Soba Cup Noodles	Classic	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 5 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 7 potenzielle Allergene angegeben. Nährwertangaben nicht pro Portion. MHD nicht gut lesbar.
Nissin	Soba Cup Noodles	Teriyaki	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 5 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 6 potenzielle Allergene angegeben. Grüne Schrift aus schwarzem Hintergrund ist suboptimal. Nährwertangaben nicht pro Portion. MHD nicht gut lesbar.
Nissin	Soba Cup Noodles	Peking Duck	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 5 Sprachen; t+O85:U86egeben. Orange Schrift aus schwarzem Hintergrund ist suboptimal. Nährwertangaben nicht pro Portion. MHD nicht gut lesbar.
Knorr	Asia Noodles	Chili Taste	Keine Anmerkungen.
Knorr	Asia Noodles	Vegetable Taste	Natürlich Ohne Konservierungsstoffe lt. Gesetz & Ohne Farbstoffe, aber 3 Geschmacksverstärker, Hefeextrakt etc. enthalten.
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	Natürlich Ohne Konservierungsstoffe lt. Gesetz & Ohne Farbstoffe, aber 3 Geschmacksverstärker, Hefeextrakt etc. enthalten.
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	Natürlich Ohne Konservierungsstoffe lt. Gesetz & Ohne Farbstoffe, aber 3 Geschmacksverstärker, Hefeextrakt etc. enthalten.

Knorr	Asia Noodles	Chicken Taste	Die Zutatenliste ist extrem unübersichtlich aufgrund, der Tatsache, dass beide Sprachen in derselben Schriftart/größe sind. 7 potenzielle Allergene angegeben. Weiße Schrift mit gelbem Hintergrund ist suboptimal.
Knorr	Vietnamese Beef Pho	Vietnamese Beef Pho	Die Zutatenliste ist extrem unübersichtlich aufgrund, der Tatsache, dass alle 3 Sprachen in derselben Schriftart/größe sind. 5 potenzielle Allergene angegeben.
Knorr	Asia Noodles	Chicken Taste	Natürlich Ohne Konservierungsstoffe lt. Gesetz & Ohne Farbstoffe, aber 3 Geschmacksverstärker, Hefeextrakt etc. enthalten.
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	Natürlich Ohne Konservierungsstoffe lt. Gesetz & Ohne Farbstoffe, aber 3 Geschmacksverstärker, Hefeextrakt etc. enthalten.
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	Natürlich Ohne Konservierungsstoffe lt. Gesetz & Ohne Farbstoffe, aber 3 Geschmacksverstärker, Hefeextrakt etc. enthalten.
Nissin	Asian Blast Cup Noodles	Tasty Chicken	Sehr unübersichtlich da viel Text und 4 Sprachen; teils sehr enge Schriftart, Nährwerte nur pro 100ml nicht pro Portion, teils weiße Schrift auf gelben Hintergrund.
Nissin	Asian Blast Cup Noodles	5 spices Beef	Sehr unübersichtlich da viel Text und 4 Sprachen; teils sehr enge Schriftart, Nährwerte nur pro 100ml nicht pro Portion.
Nissin	Asian Blast Cup Noodles	Hot Chilli Spicy	Sehr unübersichtlich da viel Text und 4 Sprachen; teils sehr enge Schriftart, Nährwerte nur pro 100ml nicht pro Portion.
S-Budget	Asia Cup	Duck Taste	Sehr unübersichtlich da viel Text und 4 Sprachen; teils sehr enge Schriftart, Nährwerte nur pro 100g, es sind aber nicht 100g Pulver sondern 100g zubereitetes Produkt gemeint. Somit ist die Angabe nicht korrekt. Keine Angabe der Portionsgröße, haben 350 g angenommen.
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	Natürlich Ohne Konservierungsstoffe lt. Gesetz & Ohne Farbstoffe, aber 3 Geschmacksverstärker, Hefeextrakt etc. enthalten.
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	Natürlich Ohne Konservierungsstoffe lt. Gesetz & Ohne Farbstoffe, aber 3 Geschmacksverstärker, Hefeextrakt etc. enthalten.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chicken Taste	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 5 potenzielle Allergene angegeben.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Duck Taste	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 6 potenzielle Allergene angegeben.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Curry	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 6 potenzielle Allergene angegeben. Weiße Schrift mit beigem Hintergrund ist suboptimal.
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chicken Taste	Unübersichtlich aufgrund des vielen Textes und der 3 Sprachen; teils enge, sehr zarte Schrift. 5 potenzielle Allergene angegeben.
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	Rindfleisch Taste aber vegan. Etwas unübersichtlich.
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	Natürlich Ohne Konservierungsstoffe lt. Gesetz & Ohne Farbstoffe, aber 3 Geschmacksverstärker, Hefeextrakt etc. enthalten.
Knorr	Asia Noodles	Chicken Taste	Natürlich Ohne Konservierungsstoffe lt. Gesetz & Ohne Farbstoffe, aber 3 Geschmacksverstärker, Hefeextrakt etc. enthalten.
Knorr	Asia Noodles	Chili Taste	Keine Anmerkungen.

3. Fazit

Bei Instant-Nudeln/Suppen handelt sich durchwegs um hochverarbeitete Produkte. In Sachen Nährwerte gibt es allerdings große Unterschiede. Ein Vergleich der Zutatenliste und der Nährwerte pro Portion ist durchaus sinnvoll. Vor allem für salzempfindliche Personen sind diese Produkte mit Vorsicht zu genießen, hier sollte die Auswahl auf salzarme Varianten fallen.

Wenn die Lust auf eine schnelle warme Mahlzeit groß ist und Zeit und Kochmöglichkeiten vorhanden sind, kann man ab und zu solchen Produkten greifen. Es sollte allerdings die Ausnahme bleiben.

Marke	Bezeichnung	Sorte	Sortenzusatz	TESTURTEIL (Erreichte von 100 Prozentpunkten)	Allgemeine Angaben	Gekauft bei	Füllmenge in g	Preis pro Packung in €	Nährwertangaben pro Portion zubereitetes Produkt	Energie kcal	Fett in g	Kohlenhydrate in g	davon Zucker in g	Salz in g	Ernährungsphysiologische Beurteilung (75%)	Nährwerte pro Portion	Fett in g pro Portion
Knorr	Asia Noodles	Chili Taste	-	gut (78)		BillaPlus	65	1,99		286	12	36	5,5	1,8	+	o	-
Knorr	Asia Noodles	Chili Taste	-	gut (78)		Interspar	65	1,99		286	12	36	5,5	1,8	+	o	-
Knorr	Vietnamese Beef Pho	Vietnamese Beef Pho	with rice noodles	gut (71)		BillaPlus	60	2,79		206	1,1	43	3,4	2,6	+	+	++
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chili	with jalapeno chili	gut (66)		BillaPlus	63	1,99		302	14,4	35,2	2,5	2,2	+	o	--
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Beef Taste	with chinese soy sauce	gut (64)		BillaPlus	63	1,99		299	14,3	35,1	1,8	3	+	o	--
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chicken Taste	with black pepper & chili	gut (62)		BillaPlus	63	1,99		299	14,4	34,8	2,1	3,2	+	o	--
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chicken Taste	with black pepper & chili	gut (62)		Spar	63	1,99		299	14,4	34,8	2,1	3,2	+	o	--
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Chicken Taste	with black pepper & chili	gut (62)		Interspar	63	1,99		299	14,4	34,8	2,1	3,2	+	o	--
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Curry	with curry from 11 spices	gut (62)		Interspar	63	1,99		299	14,4	34,9	1,7	3	+	o	--
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Curry	with curry from 11 spices	gut (62)		BillaPlus	63	1,99		299	14,4	34,9	1,7	3	+	o	--
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Duck Taste	with black pepper & paprika	gut (62)		BillaPlus	63	1,99		299	14,4	34,9	2,2	3,1	+	o	--
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Duck Taste	with black pepper & paprika	gut (62)		Spar	63	1,99		299	14,4	34,9	2,2	3,1	+	o	--
Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	Sesame Chicken Taste	-	gut (61)		BillaPlus	75	1,99		347	14,3	46,7	5,7	2,4	+	o	--
Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	Sweet Chili	-	gut (61)		BillaPlus	75	1,99		351	14,4	47,4	8,6	1,9	+	o	--
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	-	durchschnittlich (59)		Interspar	63	1,99		285	13	35	3,6	2,2	o	o	-
Maggi	Magic Asia Saucy Noodles	Teriyaki	-	durchschnittlich (59)		BillaPlus	75	1,99		347	14,3	46,6	7,6	2,5	+	o	--
Maggi	Magic Asia Noodle Cup	Shrimps Taste	with black pepper & paprika	durchschnittlich (51)		BillaPlus	64	1,99		303	14,3	35,4	2,6	3	o	o	--
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	-	durchschnittlich (47)		BillaPlus	61	1,99		281	13	34	3,9	1,8	-	+	-
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	-	durchschnittlich (47)		Penny	61	1,99		281	13	34	3,9	1,8	-	+	-
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	-	durchschnittlich (47)		Spar	61	1,99		281	13	34	3,9	1,8	-	+	-
Knorr	Asia Noodles	Duck Taste	-	durchschnittlich (47)		Interspar	61	1,99		281	13	34	3,9	1,8	-	+	-
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	-	durchschnittlich (46)		BillaPlus	63	1,99		288	13	35	3,6	2	-	+	-
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	-	durchschnittlich (46)		Penny	63	1,99		288	13	35	3,6	2	-	+	-
Knorr	Asia Noodles	Beef Taste	-	durchschnittlich (46)		Spar	63	1,99		288	13	35	3,6	2	-	+	-
Knorr	Asia Noodles	Chicken Taste	-	durchschnittlich (44)		Penny	65	1,99		296	14	36	3,7	2,3	-	o	--
Knorr	Asia Noodles	Chicken Taste	-	durchschnittlich (44)		Interspar	65	1,99		296	14	36	3,7	2,3	-	o	--
Knorr	Asia Noodles	Vegetable Taste	-	durchschnittlich (44)		BillaPlus	65	1,99		297	13	37	4,2	2,3	-	o	-
S-Budget	Asia Cup	Duck Taste	-	durchschnittlich (42)		Spar	72	0,99		280	11,55	38,5	2,8	2,45	o	o	-
Knorr	Asia Noodles	Chicken Taste	-	weniger zufriedenstellend (37)		BillaPlus	65	1,99		296	14	36	3,7	2,3	-	o	--
Nissin	Soba Cup Noodles	Classic	Wok Style	weniger zufriedenstellend (27)		BillaPlus	90	1,79		370,8	14,94	46,44	7,92	2,34	-	-	--
Nissin	Soba Cup Noodles	Peking Duck	Wok Style	weniger zufriedenstellend (27)		BillaPlus	87	1,79		378	17,1	46,26	8,46	2,34	-	-	--
Nissin	Soba Cup Noodles	Teriyaki	Wok Style	weniger zufriedenstellend (27)		BillaPlus	90	1,79		369	14,58	47,34	7,38	2,7	-	-	--
Nissin	Asian Blast Cup Noodles	Tasty Chicken	Asian Style Soup	weniger zufriedenstellend (24)		LIDL	63	1,49		283,5	12,25	33,6	2,8	3,85	-	o	-
Nissin	Asian Blast Cup Noodles	5 spices Beef	Aromatic Spicy Soup	weniger zufriedenstellend (22)		LIDL	64	1,49		283,5	12,25	33,6	3,15	3,85	-	o	-
Nissin	Asian Blast Cup Noodles	Hot Chili Spicy	Roasted Sesam Soup	weniger zufriedenstellend (20)		LIDL	66	1,49		294	13,3	35	3,15	4,55	--	-	-

Bei gleicher Punktezahl Reihung alphabetisch.

<F1> unterschiedliche Zutaten

<F2> unterschiedliche Aufmachung

Beurteilungsnoten: sehr gut (++) , gut (+), durchschnittlich (o), weniger zufriedenstellend (-), nicht zufriedenstellend (- -)

Zucker in g pro Portion	Salz in g pro Portion	Ausschöpfung der max. empfohlenen Salzmenge (%)	Nutri-Score	Nova-Klassifizierung	Inhaltsstoffe	Anzahl Zusatzstoffe & (inkl. natürl.) Aromen	Ohne Palmöl	Ohne Geschmacksverstärker	Ohne Hefeextrakt	Verbraucherfreundlichkeit (25%)
o	++	36	C	4	++	+	ja	ja	nein	++
o	++	36	C	4	++	+	ja	ja	nein	++
+	+	52	D	4	++	++	ja	ja	nein	o
++	++	44	C	4	++	+	ja	ja	nein	o
++	o	60	C	4	++	+	ja	ja	nein	o
++	o	64	C	4	++	+	ja	ja	nein	o
++	o	64	C	4	++	+	ja	ja	nein	o
++	o	64	C	4	++	+	ja	ja	nein	o
++	o	60	C	4	++	+	ja	ja	nein	o
++	o	60	C	4	++	+	ja	ja	nein	o
++	o	62	C	4	++	+	ja	ja	nein	o
++	o	62	C	4	++	+	ja	ja	nein	o
o	++	48	C	4	++	+	ja	ja	nein	o
--	++	38	C	4	++	+	ja	ja	nein	o
+	++	44	C	4	o * <F1>	o	ja	nein	ja	+
--	+	50	C	4	++	+	ja	ja	nein	o
++	o	60	C	4	o	+	nein	ja	nein	o
+	++	36	C	4	--	o	nein	nein	nein	+
+	++	36	C	4	--	o	nein	nein	nein	+
+	++	36	C	4	--	o	nein	nein	nein	+
+	++	36	C	4	--	o	nein	nein	nein	+
+	++	40	C	4	--	o	nein	nein	nein	+
+	++	40	C	4	--	o	nein	nein	nein	+
+	++	40	C	4	--	o	nein	nein	nein	+
+	++	46	C	4	--	o	nein	nein	nein	+
+	++	46	C	4	--	o	nein	nein	nein	+
+	++	46	C	4	--	o	nein	nein	nein	+
++	+	49	C	4	o	o	ja	nein	ja	--
+	++	46	C	4	--	o	nein	nein	nein	o * <F2>
--	++	47	D	4	--	-	nein	nein	ja	-
--	++	47	D	4	--	-	nein	nein	ja	-
--	+	54	D	4	--	-	nein	nein	ja	-
++	-	77	C	4	--	--	nein	nein	nein	-
+	-	77	C	4	--	--	nein	nein	nein	-
+	--	91	C	4	--	--	nein	nein	nein	-

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--