

# CHINESE STYLE SWEET & SOUR MIT HUHN



Fertiggericht aus Hähnchenbrustfilet in Süß-Sauer Sauce mit Reis

## Zutaten:

41% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), 13,5% Hähnchenbrustfilet mariniert, gegart (Hähnchenbrustfilet, Stärke, Salz, Dextrose, Sojaöl und/oder Baumwollsaamenöl), Wasser, Paprika, Tomatenmark, Ananas, Bambussprossen, Mais, Rohrohrzucker, Balsamessig (Weinessig, Traubenmostkonzentrat), Stärke, Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Salz, Gewürze, Ananassaftkonzentrat, Zucker, Limettensaftkonzentrat, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Branntweinessig. Das Produkt kann Spuren von SELLERIE, EI und MILCH enthalten!

## Allergene:

Enthalten: Glutenhaltiges Getreide, Sojabohnen  
Kann Spuren enthalten von: Eier, Milch, Sellerie

## Aufbewahrungshinweis:

Das auf der Verkaufsverpackung angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum kann nur bei einer ununterbrochenen Lagerung und Transport von +2°C bis +7°C eingehalten werden.

## Zubereitungshinweise:

### In der Mikrowelle:

Beide Schälchen oben mehrfach einstechen und dann in der Mikrowelle (700 Watt) für ca. 4 Min. erhitzen. Schälchen mit Reis auf den Teller stürzen. Sauce mit Gemüse und Fleisch daneben anrichten. Guten Appetit!

### Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Reis sowie die Sauce mit Gemüse und Fleisch mit etwas Öl in einen Topf oder eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen und ab und zu umrühren. Auf einem Teller anrichten. Guten Appetit!

## Nährwerte

	Je 100 g	Je 440 g
<b>Brennwert:</b>	449 kJ / 106 kcal	1976 kJ / 466 kcal
<b>Fett:</b>	2,1 g	9,2 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren:</b>	0,3 g	1,3 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	16,5 g	72,6 g
<b>davon Zucker:</b>	4,1 g	18,0 g
<b>Ballaststoffe:</b>	0,9 g	4,0 g
<b>Eiweiß:</b>	4,9 g	21,6 g
<b>Salz:</b>	0,55 g	2,42 g