

INDIAN STYLE CHICKEN TANDOORI MIT HUHN



Fertiggericht mit Hähnchenbrustfilet in Joghurtsauce, nach indischer Tandoori-Art gewürzt und Reis

Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), 12% Hähnchenbrustfilet gegart (Hähnchenbrustfilet, Kartoffelstärke, Salz, Dextrose), 10% JOGHURT, grüne Bohnen, SAHNE, CRÈME FRAÎCHE, Gewürze (Ingwer, Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel, SELLERIE, Kardamom, SENF, Kurkuma, Pfeffer, Bockshornklee, Zimt, Nelken), VOLLMILCH, Zwiebeln, BUTTER, Rapsöl, Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, MILCHEIWEIß), Zucker, Salz, Tomatenmark, modifizierte Stärke, Paprikaextrakt, Zitronensaftkonzentrat, Branntweinessig, Paprikapulver geräuchert (Paprika, Rauch), MAGERMILCHPULVER, HÜHNEREIEIWEIß, WEIZENMEHL. Das Produkt kann Spuren von SOJA enthalten!

Allergene:

Enthalten: Glutenhaltige Getreide, Eier, Milch, Sellerie, Senf

Kann Spuren enthalten von: Sojabohnen

Aufbewahrungshinweis:

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

Zubereitungshinweis:

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 420 g			
Brennwert:	612 kJ	/	146 kcal	2570 kJ	/	613 kcal
Fett:		7,3 g			30,7 g	
Davon gesättigte Fettsäuren:		3,6 g			15,1 g	
Kohlenhydrate:		14,0 g			58,8 g	
Davon Zucker:		1,8 g			7,6 g	
Ballaststoffe:		1,3 g			5,5 g	
Eiweiß:		5,5 g			23,1 g	
Salz:		0,63 g			2,6 g	