



# GELBES THAI CURRY

## MIT SÜSSKARTOFFEL & ERBSEN



### Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), Wasser, SAHNE, 7% Süßkartoffeln, 5,5% Erbsen, Kartoffeln, grüne Bohnen, Zwiebeln, Gewürze (enthalten SELLERIE, SENF, Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Sonnenblumenkerne, Salz, Rapsöl, Zucker, Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, MILCHEIWEIß), modifizierte Stärke, Röstzwiebeln (Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Stärke, Salz), Verdickungsmittel Guarkernmehl, Limettensaftkonzentrat, färbendes Lebensmittel Paprikaextrakt, Branntweinessig, HÜHNEREIEIWEIß, MAGERMILCHPULVER, WEIZENMEHL.

### Nährwerte:

| Nährwerte                   | je 100g            | je Portion (420g = 1 Packung) |
|-----------------------------|--------------------|-------------------------------|
| Brennwert                   | 550 kJ<br>131 kcal | 2310 kJ<br>550 kcal           |
| Fett                        | 5,0 g              | 21,0 g                        |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2,1 g              | 8,8 g                         |
| Kohlenhydrate               | 17,8 g             | 74,8 g                        |
| davon Zucker                | 1,4 g              | 5,9 g                         |
| Ballaststoffe               | 2,1 g              | 8,8 g                         |
| Eiweiß                      | 2,7 g              | 11,3 g                        |
| Salz                        | 0,81 g             | 3,40 g                        |



## Allergene:

Glutenhaltige Getreide, Eier, Sojabohnen, Milch, Sellerie, Senf

## 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 und Gemüse 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!

## Aufbewahrungshinweise

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