

GELBES THAI CURRY MIT SÜBKARTOFFEL & ERBSEN



Fertiggericht mit Süßkartoffel und Erbsen in Sauce nach thailändischer Art gewürzt und Reis

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, HÜHNEREIWEIß, MAGERMILCHPULVER, WEIZENMEHL.

Allergene:

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

Kann Spuren enthalten von:

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 daneben anrichten.
- Guten Appetit!

Auf dem Herd:

- Beide Schälchen öffnen und dann Reis sowie die Sauce mit Gemüse 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:	550 kJ	/	131 kcal	2310 kJ	/	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			