

INDIAN STYLE CHICKEN TIKKA MIT HUHN



Fertiggericht aus Hähnchenbrustfilet in pikanter Kokos-Sauce mit Reis

Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, 31% Basmatireis, Rapsöl, 1% Wildreis), 16% Hähnchenbrustfilet gegart (Hähnchenbrustfilet, Kartoffelstärke, Salz, Dextrose), 10% Tomaten, Tomatenmark, SAHNE, Paprika, 2,8% Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, MILCHEIWEIß), Geflügelbrühe (Puten- und Hühnerbrühe, Salz), CRÈME FRAÎCHE, Karotten, Gewürze (enthalten SELLERIE, SENF), Zwiebeln, Hühnerfett, Salz, Stärke, Schwarzkümmel, Paprika geräuchert (Paprika, Rauch), Zucker, Limettensaftkonzentrat, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Verdickungsmittel Guarkernmehl, MAGERMILCHPULVER, Dextrose, Kardamom, Branntweinessig, 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:	539 kJ	/	129 kcal	2264 kJ	/	542 kcal
Fett:	5,4 g		22,7 g			
Davon gesättigte Fettsäuren:	3,0 g		12,6 g			
Kohlenhydrate:	12,5 g		52,5 g			
Davon Zucker:	1,8 g		7,6 g			
Ballaststoffe:	1,2 g		5,0 g			
Eiweiß:	6,9 g		29,0 g			
Salz:	0,78 g		3,28 g			