

KOREAN STYLE CHICKEN MIT HUHN



Fertiggericht koreanischer Art mit Hähnchenbrustfilet, Zwiebeln und Karotten

Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), 14% Hähnchenbrustfilet gegart (Hähnchenbrustfilet, Stärke, Salz, Dextrose), 10% Zwiebeln, 9% Karotten, Mango-Chutney (Zucker, Mango, Gewürze, Salz, Branntweinessig), alkoholisches Reisgetränk (Wasser, Reis, WEIZEN), Zucker, Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Paprikamark, Rapsöl, Sambal Oelek (Chillies, Salz, Säuerungsmittel Essigsäure), modifizierte Stärke, Gewürze (enthalten SELLERIE, SENF), Würze, Salz, MAGERMILCHPULVER, HÜHNEREIEIWEIß, 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 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:	538 kJ	/ 128 kcal	2260 kJ	/ 538 kcal
Fett:	3,3 g		13,9 g	
Davon gesättigte Fettsäuren:	0,4 g		1,7 g	
Kohlenhydrate:	18,3 g		76,9 g	
Davon Zucker:	6,1 g		25,6 g	
Ballaststoffe:	1,2 g		5,0 g	
Eiweiß:	5,6 g		23,5 g	
Salz:	0,83 g		3,49 g	