

CHINESE STYLE VEGAN SWEET & SOUR MIT FILETSTÜCKEN AUS SOJA



Veganes Fertiggericht aus Soja-Filetstücken in süß-saurer Sauce mit Reis

Zutaten:

41% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), Wasser, Paprika, 9% Soja-Filetstücke (Wasser, SOJAPROTEINKONZENTRAT, Salz), Tomatenmark, Ananas, Bambussprossen, Mais, Rohrohrzucker, Balsamessig (Weinessig, Traubenmostkonzentrat), Stärke, Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Salz, Gewürze, Ananassaftkonzentrat, Zucker, Limettensaftkonzentrat, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Branntweinessig. Das Produkt kann Spuren von EI, MILCH und SELLERIE enthalten.

Allergene:

Enthalten: Glutenhaltige Getreide, Soja
Kann Spuren enthalten von: Eier, Milch, Sellerie, Senf

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 Soja-Filetstücken daneben anrichten.
Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Reis sowie die Sauce mit Gemüse und Soja-Filetstücken 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:	414 kJ	/ 98 kcal	1736 kJ	/ 410 kcal
Fett:	0,6 g		2,5 g	
Davon gesättigte Fettsäuren:	0,2 g		0,8 g	
Kohlenhydrate:	18,6 g		78,1 g	
Davon Zucker:	4,0 g		16,8 g	
Ballaststoffe:	1,1 g		4,6 g	
Eiweiß:	3,9 g		16,3 g	
Salz:	0,48 g		2,02 g	