

# VEGAN RED THAI CURRY MIT FILETSTÜCKEN AUS SOJA



Veganes Fertiggericht aus Soja-Filetstücken in pikanter Sauce nach thailändischer Art gewürzt mit Reis

## Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), Wasser, 9% Soja-Filetstücke (Wasser, SOJAPROTEINKONZENTRAT, Salz), Wasserkastanien, Paprika, Bambussprossen, Tomatenmark, Kokospulver (Kokosnussmilch, Reisextrakt), Zwiebeln, Rapsöl, Zucker, SOJABOHNENKERNE, Gewürze, Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Curry-Paste (Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Chilis, Knoblauch, Schalotten), Gewürze (Zitronengras, Galgant, Koriander, Kreuzkümmel, Limettenschalen, Chilis), Salz), Kräuter, Salz, Limettensaftkonzentrat, Verdickungsmittel Xanthan, Paprikaextrakt, 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 veganen Soja-Filetstücken daneben anrichten.

Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Reis sowie die Sauce mit Gemüse und veganen Soja-Filetstücken mit etwas Öl in einen Topf oder eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen und ab und zu umrühren.

Auf einen Teller anrichten.

Guten Appetit!

| Nährwerte                    | je 100 g |        | je 420 g |         |        |        |
|------------------------------|----------|--------|----------|---------|--------|--------|
|                              |          |        |          |         |        |        |
| Brennwert:                   | 528 kJ   | /      | 126 kJ   | 2218 kJ | /      | 529 kJ |
| Fett:                        |          | 4,3 g  |          |         | 18,1 g |        |
| Davon gesättigte Fettsäuren: |          | 1,2 g  |          |         | 5,0 g  |        |
| Kohlenhydrate:               |          | 16,7 g |          |         | 70,1 g |        |
| Davon Zucker:                |          | 2,7 g  |          |         | 11,3 g |        |
| Ballaststoffe:               |          | 1,5 g  |          |         | 6,3 g  |        |
| Eiweiß:                      |          | 4,3 g  |          |         | 18,0 g |        |
| Salz:                        |          | 0,55 g |          |         | 2,31 g |        |