



VEGGIE MASALA

MIT KÜRBIS & GRÜNEN BOHNEN



Zutaten:

40% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), 29% Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Tomaten, Zwiebeln, 16% grüne Bohnen, Blumenkohl, Paprika, 8% Kürbis), Wasser, Rapsöl, Tomatenmark, Kichererbsen, Gewürze (Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Zitronenschale, Zimt, Pfeffer, Coriander, Fenchel, Chillies, Curcuma, Cardamom, Nelken, SELLERIE, Muskatblüte, Lorbeer, SENF), Zucker, Röstzwiebeln (Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Kartoffelstärke, Salz), modifizierte Stärke, Salz, Limettensaftkonzentrat, Kräuter, Branntweinessig, färbendes Lebensmittel Paprikaextrakt, MAGERMILCHPULVER, HÜHNEREIWEIß, WEIZENMEHL. Das Produkt kann Spuren von SOJA enthalten!

Nährwerte:

Nährwerte	je 100g	je Portion (450g = 1 Packung)
Brennwert	580 kJ 139 kcal	2610 kJ 626 kcal
Fett	6,6 g	29,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g	2,7 g
Kohlenhydrate	16,8 g	75,6 g
davon Zucker	4,2 g	18,9 g
Ballaststoffe	2,0 g	9,0 g
Eiweiß	2,0 g	9,0 g
Salz	0,68 g	3,06 g



Allergene:

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

Zubereitungshinweise:

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 und 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!

Aufbewahrungshinweise

Das auf der Verkaufsverpackung angegeben Mindesthaltbarkeitsdatum kann nur bei einer ununterbrochenen Lagerung und Transport von +2°C bis +7°C eingehalten werden.