

VEGGIE MASALA MIT KÜRBIS & GRÜNEN BOHNEN



Vegetarisches Gemüsegericht nach indischer Art gewürzt mit Reis

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, Koriander, Fenchel, Chillies, Kurkuma, Kardamom, Nelken, SELLERIE, Muskatblüte, Lorbeer), Zucker, Röstzwiebeln (Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Kartoffelstärke, Salz), modifizierte Stärke, Salz, Limettensaftkonzentrat, Kräuter, Branntweinessig, färbendes Lebensmittel Paprikaextrakt. Das Produkt kann Spuren von WEIZEN, MILCH, EI und SOJA enthalten!

Allergene:

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

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 und Gemüse daneben anrichten.
Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Reis sowie Sauce und 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!

Nährwerte	je 100 g		je 450 g		
	580 kJ	/	139 kcal	2610 kJ	/
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		