



GARNELEN MANGO CURRY

MIT NUDELN



Zutaten:

42% gegarte Nudeln (Wasser, **Hartweizengrieß**, **Hühnereleiweiß**, Rapsöl), 15% Garnelen (**Garnelen**, Salz), Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Paprika, grüne Bohnen, Zwiebeln), 6,5% Mangopüree, Wasser, Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, **Milcheiweiß**), Ananassaftkonzentrat, **Vollmilch**, **Sahne**, Gewürze (enthalten **Sellerie**, **Senf**), Austernsauce (**Austernextrakt**, Sojasauce (**Sojabohnen**, Wasser, **Weizenmehl**, Salz), Wasser, Zucker, Jodsalz (Salz, Kaliumjodat), modifizierte Stärke), Geflügelkonzentrat (Puten- und Hühnerbrühe, Salz), Salz, Curry-Paste (Chili, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch, Salz, Kaffirlimettenschale, Galgant, Kreuzkümmel, Koriander), Rapsöl, Rohrohrzucker, Sojasauce (Wasser, **Sojabohnen**, **Weizen**, Salz), Fischsauce (**Sardellen**, Salz, Zucker), Branntweinessig, Verdickungsmittel Guarkernmehl, natürliches Aroma, **Hühnereleiweiß**, **Magermilchpulver**, **Weizenmehl**.

Nährwerte:

Nährwerte	je 100g	je Portion (420g = 1 Packung)
Brennwert	498 kJ 119 kcal	2091,6 kJ 499,8 kcal
Fett	4,8 g	20,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g	16,4 g
Kohlenhydrate	12,1 g	50,8 g
davon Zucker	3,1 g	13,0 g
Ballaststoffe	2,0 g	8,4 g
Eiweiß	5,8 g	24,4 g
Salz	0,87 g	3,65 g



Allergene:

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

Zubereitungshinweise:

In der Mikrowelle:

Beide Schälchen oben mehrfach einstechen und dann in der Mikrowelle (700 Watt) für ca. 4 Min. erhitzen.
Schälchen mit Nudeln auf den Teller stürzen.
Sauce mit Gemüse und Garnelen daneben anrichten. Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Nudeln sowie die Sauce mit Gemüse und Garnelen 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.