



# GARNELEN MANGO CURRY

MIT NUDELN



## Zutaten:

42% gegarte Nudeln (Wasser, HARTWEIZENGRIEB, HÜHNEREIEIWEIß, Rapsöl), 15% Garnelen (enthalten SULFIT), Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Paprika, grüne Bohnen, Zwiebeln), 6,5% Mangopüree, Wasser, Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, MILCHEIWEIß), Ananassaftkonzentrat, VOLLMILCH, SAHNE, Gewürze (enthalten SELLERIE, SENF), Austernsauce (AUSTERNEXTRAKTt, 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, HÜHNEREIEIWEIß, MAGERMILCHPULVER, WEIZENMEHL.

## Nährwerte:

Nährwerte	Je 100g	Je Portion (420g = 1 Packung)
Brennwert	498 kJ 119 kcal	2092 kJ 500 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

## Zubereitungshinweise:

### In der Mikrowelle:

Papp-Manschette abnehmen und Suppe schütteln. Die Folie mehrfach einstechen und in der Mikrowelle (700 Watt) für ca. 4 Min. erhitzen.

Anschließend Suppe aus dem Schälchen oder vom Teller genießen.

Guten Appetit!

### Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Reis sowie die Sauce mit Gemüse und Fleisch 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.