



# GELBES THAI CURRY

## MIT SÜSSKARTOFFEL UND ERBSEN



### Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), Wasser, **Sahne**, 7% Süßkartoffeln, 5,5% Erbsen, Kartoffeln, grüne Bohnen, Zwiebeln, Gewürze (enthalten **Sellerie**, **Senf**), Sojasauce (Wasser, **Sojabohnen**, **Weizen**, Salz), Sonnenblumenkerne, Salz, Rapsöl, Zucker, Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, **Milcheiweiß**), modifizierte Stärke, Röstzwiebeln (Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Stärke, Salz), Verdickungsmittel Guarkernmehl, Limettensaftkonzentrat, färbendes Lebensmittel Paprikaextrakt, **Hühnereleiweiß**, **Magermilchpulver**, **Weizenmehl**.

### Nährwerte:

Nährwerte	je 100g	je Portion (420g = 1 Packung)
Brennwert	550 kJ 131 kcal	2310 kJ 550,2 kcal
Fett	5,0 g	21,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g	8,8 g
Kohlenhydrate	17,8 g	74,8 g
davon Zucker	1,4 g	5,9 g
Ballaststoffe	2,1 g	8,8 g
Eiweiß	2,7 g	11,3 g
Salz	0,81 g	3,40 g



## Allergene:

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

## 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 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!

## Aufbewahrungshinweise

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