

GELBES THAI CURRY MIT SÜßKARTOFFEL UND ERBSEN



Fertiggericht aus Süßkartoffel und Erbsen in Sauce, nach thailändischer Art gewürzt mit Reis

Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), Wasser, SAHNE, 7% Süßkartoffeln, 5,5% Erbsen, Kartoffeln, grüne Bohnen, Zwiebeln, Gewürze, 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, Branntweinessig. Das Produkt kann Spuren von SELLERIE und EI enthalten!

Allergene:

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

Aufbewahrungshinweis:

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

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 mit 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 420 g
Brennwert:	550 kJ / 131 kcal	2310 kJ / 550 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