

GRÜNES THAI CURRY MIT HUHN



Fertiggericht aus Hähnchenbrustfilet und Gemüse in pikanter Kokos-Curry-Sauce mit Reis

Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, 31% Basmatireis, Rapsöl, 1% Wildreis), Wasser, 14% Hähnchenbrustfilet mariniert, gegart (Hähnchenbrustfilet, Stärke, Salz, Dextrose, Sojaöl und/oder Baumwollsaamenöl), 9% Paprika, 5,5% Karotten, 3,7% Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, MILCHEIWEIß), Rapsöl, Zucker, Austernsauce (AUSTERNEXTRAKT, Sojasauce (Wasser, Salz, SOJABOHNEN, WEIZENMEHL, Zucker), Wasser, modifizierte Stärke, Zucker, jodiertes Salz (Salz, Kaliumjodat)), modifizierte Stärke, grüne Currypaste (Chilis, Zitronengras, Knoblauch, Schalotten, Salz, Galgant, Kreuzkümmel, Koriander), Kräuter, Gewürze, Fischsauce (SARDELLEN, Salz, Zucker), Salz, Limettensaftkonzentrat, Spinatpulver. Das Produkt kann Spuren von SELLERIE und EI enthalten!

Allergene:

Enthalten: Glutenhaltiges Getreide, Fische, Sojabohnen, Milch, Weichtiere
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 und Fleisch daneben anrichten. 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!

Nährwerte

	Je 100 g	Je 430 g
Brennwert:	561 kJ / 134 kcal	2412 kJ / 576 kcal
Fett:	5,7 g	24,5 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,6 g	11,2 g
Kohlenhydrate:	15,0 g	64,5 g
davon Zucker:	2,3 g	9,9 g
Ballaststoffe:	1,1 g	4,7 g
Eiweiß:	5,1 g	21,9 g
Salz:	0,83 g	3,57 g