



Grünes Thai Curry

Mit Huhn



Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, 31% Basmatireis, Rapsöl, 1% Wildreis), 18% Gemüse (in veränderlichen Gewichtsanteilen: Paprika, Karotten, Zwiebeln, Mungbohnenkeimlinge, Spinat), 16% Hähnchenbrustfilet gegart (Hähnchenbrustfilet, Kartoffelstärke, Salz, Dextrose), Wasser, **Sahne**, 2,3% Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, **Milcheiweiß**), Rapsöl, modifizierte Stärke, Zucker, Mango-Chutney (Zucker, Mango, Gewürze, Salz, Branntweinessig), Austernsauce (**Austernextrakt**, Sojasauce (**Sojabohnen**, Wasser, **Weizenmehl**, Salz), Wasser, Zucker, Jodsalz (Salz, Kaliumjodat), modifizierte Stärke), grüne Currypaste (Chillies, Zitronengras, Knoblauch, Schalotten, Salz, Galgant, Kreuzkümmel, Koriander), Gewürze (enthalten **Sellerie**, **Senf**), Salz, Aroma, **Hühnereiweiß**, **Magermilchpulver**, **Weizenmehl**.

Nährwerte:

Nährwerte	je 100g	je Portion (420g = 1 Packung)
Brennwert	531 kJ 127 kcal	2230 kJ 533 kcal
Fett	5,4 g	22,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	9,2 g
Kohlenhydrate	13,3 g	55,9 g
davon Zucker	2,4 g	10,1 g
Ballaststoffe	1,2 g	5 g
Eiweiß	5,6 g	23,5 g
Salz	0,55 g	2,31 g



Allergene:

Glutenhaltige Getreide, Eier, 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 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!

Aufbewahrungshinweise

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