

INDIAN STYLE CHICKEN TIKKA MIT HUHN



Fertiggericht aus Hähnchenbrustfilet und Gemüse in pikanter Kokossauce mit Reis

Zutaten:

43% gegarter Reis (Wasser, 31% Basmatireis, Rapsöl, 1% Wildreis), 18% Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Tomaten, Paprika, Karotten, Zwiebeln), 15,9% Hähnchenbrustfilet mariniert, gegart (Hähnchenbrustfilet, Stärke, Salz, Dextrose, enthält Sojaöl und/oder Rapsöl), Wasser, SAHNE, 3,2% Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, MILCHEIWEIß), CRÈME FRAÎCHE, Tomatenmark, Gewürze, Kräuter, Hühnerfett, Salz, Zitronenschale, Stärke, Geflügelbrühe (Puten- und Hühnerbrühe, Salz), Paprika geräuchert (Paprika, Rauch), Zucker, Limettensaftkonzentrat, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren; Verdickungsmittel: Guarkernmehl; MAGERMILCHPULVER, Dextrose, Branntweinessig. Das Produkt kann Spuren von EI, SELLERIE, SOJA, WEIZEN enthalten!

Allergene:

Enthalten: Milch

Kann Spuren enthalten von: Glutenthaltiges Getreide, Eier, Sojabohnen, Sellerie

Aufbewahrungshinweis:

Das auf der Verkaufsverpackung angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum kann nur bei einer ununterbrochenen Lagerung und Transport von +2°C bis +7°C eingehalten werden. Wir garantieren bei Auslieferung eine Mindesthaltbarkeit von 21 Tagen.

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 420 g
Brennwert:	539 kJ / 129 kcal	2264 kJ / 542 kcal
Fett:	5,4 g	22,7 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,0 g	12,6 g
Kohlenhydrate:	12,5 g	52,5 g
davon Zucker:	1,8 g	7,6 g
Ballaststoffe:	1,2 g	5,0 g
Eiweiß:	6,9 g	29,0 g
Salz:	0,78 g	3,28 g