

INDIAN STYLE LINSENCURRY

Fertiggericht aus Gemüse in cremiger Sauce mit Reis



Zutaten:

43 % gegarter Reis (Wasser, 27 % Basmatireis, 11 % Jasminreis, Rapsöl), 27 % Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (10,5 % Linsen, Blumenkohl, Süßkartoffeln, Erbsen, Kichererbsen, Zwiebeln), Wasser, Kokosmilch (Kokosmilch-Extrakt, Wasser), Mango-Chutney (Zucker, Mango, Gewürze, Salz, Branntweinessig), Rapsöl, Tomatenmark, Gewürze, modifizierte Stärke, gekörnte Brühe (Würze, Salz), Zucker, Kräuter, Salz, Branntweinessig. Das Produkt kann Spuren von EI, MILCH, SELLERIE, SOJA, WEIZEN enthalten!

Allergene:

Enthalten: -

Kann Spuren enthalten von: Glutenhaltiges Getreide, Eier, Milch 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 daneben anrichten. Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und den Reis sowie die Sauce mit 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!

Achtung: Die Kochzeit kann je nach Gerät variieren.

Nährwerte

	Je 100 g	Je 420 g
Brennwert:	522 kJ / 124 kcal	2192 kJ / 521 kcal
Fett:	4,4 g	18,5 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,1 g	4,6 g
Kohlenhydrate:	17,3 g	72,7 g
davon Zucker:	2,7 g	11,3 g
Ballaststoffe:	2,0 g	8,4 g
Eiweiß:	2,9 g	12,2 g
Salz:	0,70 g	2,94 g