

INDIAN STYLE MADRAS CURRY MIT HUHN



Fertiggericht aus Hähnchenbrustfilet und Gemüse in würzig pikanter Sauce mit Reis

Zutaten:

43 % gegarter Reis (Wasser, 27 % Basmatireis, 11 % Jasminreis, Rapsöl), Wasser, 14,4 % Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Zwiebeln, grüne Bohnen, Karotten, Erbsen), 12 % Hähnchenbrustfilet mariniert, gegart (Hähnchenbrustfilet, Stärke, Salz, Dextrose, enthält Sojaöl und/oder Rapsöl), CRÈME FRAÎCHE, Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, MILCHEIWEIß), Rapsöl, Tomatenmark, Gewürze, Zucker, modifizierte Stärke, Salz, Kräuter, Karottenextrakt, Limettensaftkonzentrat, Paprikaextrakt, Brantweinessig. 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 dazu geben und vermischen. Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und den 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:	662 kJ / 158 kcal	2781 kJ / 662 kcal
Fett:	5,8 g	24,4 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,1 g	8,8 g
Kohlenhydrate:	20,7 g	86,9 g
davon Zucker:	1,9 g	8,0 g
Ballaststoffe:	1,3 g	5,5 g
Eiweiß:	5,0 g	21,0 g
Salz:	0,79 g	3,32 g