



INDISCHES CHICKEN TIKKA

MIT HUHN



Zutaten:

Zutaten: 42% gegarter Reis (Wasser, 31% Basmatireis, Rapsöl, 1% Wildreis), 16% Hähnchenbrustfilet gegart (Hähnchenbrustfilet, Kartoffelstärke, Salz, Dextrose), 10% Tomaten, Tomatenmark, **Sahne**, Paprika, 2,8% Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, **Milcheiweiß**), Geflügelbrühe (Puten- und Hühnerbrühe, Salz), **Crème Fraîche**, Karotten, Gewürze (enthalten **Sellerie**, **Senf**), Zwiebeln, Hühnerfett, Salz, Stärke, Schwarzkümmel, Paprika geräuchert, Zucker, Limettensaftkonzentrat, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Verdickungsmittel Guarkernmehl, **Magermilchpulver**, Dextrose, Kardamom, Branntweinessig, **Hühnereiweiß**, **Weizenmehl**. Das Produkt kann Spuren von **Soja** enthalten.

Nährwerte:

Nährwerte	Je 100g	je Portion (420g = 1 Packung)
Brennwert	539 kJ	2264 kJ
	129 kcal	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



Allergene:

Glutenhaltige Getreide, Eier, Milch, Sellerie, Senf

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.