

MOROCCAN STYLE CHICKEN TAJINE MIT COUSCOUS



Fertiggericht aus Hähnchenbrustfilet und Gemüse in pikanter Sauce mit Couscous

Zutaten:

43% gegarter Couscous (Wasser, HARTWEIZENGRIß, Rapsöl, Salz, Gewürze), 21% Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Blumenkohl, Tomaten, grüne Bohnen, Zwiebeln, Linsen, STAUDENSELLERIE), Wasser, 12% Hähnchenbrustfilet mariniert, gegart (Hähnchenbrustfilet, Stärke, Salz, Dextrose, enthält Sojaöl und/oder Rapsöl), pflanzliche Öle (Rapsöl, Olivenöl), Tomatenmark, Gewürze, modifizierte Stärke, Zucker, Rindfleischextrakt (Rindfleisch, Salz), Gemüse-Bouillon [Gemüse (Karotte, Lauch, Zwiebel, Knoblauch), Weißweinextrakt, Salz, Sonnenblumenöl, Gewürzextrakt], Kräuter, Salz, gekörnte Brühe (Würze, Salz), Zitronensaftkonzentrat, BUTTER, Paprikaextrakt, Branntweinessig.

Das Produkt kann Spuren von EI, SOJA enthalten!

Allergene:

Enthalten: Glutenhaltiges Getreide, Milch, Sellerie
Kann Spuren enthalten von: Eier, Sojabohnen

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 Couscous auf den Teller stürzen.
Sauce mit Gemüse und Fleisch daneben anrichten.
Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und den Couscous 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!

Achtung: Die Kochzeit kann je nach Gerät variieren.

Nährwerte	Je 100 g	Je 420 g
Brennwert:	577 kJ / 141 kcal	2425 kJ / 594 kcal
Fett:	5,2 g	21,8 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,6 g	2,5 g
Kohlenhydrate:	14,8 g	62,2 g
davon Zucker:	2,3 g	9,7 g
Ballaststoffe:	1,8 g	7,6 g
Eiweiß:	7,0 g	29,4 g
Salz:	0,94 g	3,95 g