

ROTES THAI CURRY MIT HUHN



Fertiggericht aus Hähnchenbrustfilet und Gemüse in pikanter Kokos-Currysauce mit Reis

Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, 31% Basmatireis, Rapsöl, 1% Wildreis), 16% Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Paprika, Wasserkastanien, Bambussprossen, Zwiebeln, SOJABOHNENKERNE), 14% Hähnchenbrustfilet mariniert, gegart (Hähnchenbrustfilet, Stärke, Salz, Dextrose, enthält Sojaöl und/oder Rapsöl), Wasser, 4,2% Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, MILCHEIWEIß), Tomatenmark, Rapsöl, Zucker, Gewürze, Fischsauce (SARDELLEN, Salz, Zucker), modifizierte Stärke, Salz, Kräuter, Limettenschalen, Limettensaftkonzentrat, Paprikaextrakt, Brantweinessig.
Das Produkt kann Spuren von EI, SELLERIE, WEIZEN enthalten!

Allergene:

Enthalten: Milch, Sojabohnen, Fische
Kann Spuren enthalten von: Glutenthaltiges Getreide, Eier, 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 430 g
Brennwert:	563 kJ / 134 kcal	2421 kJ / 576 kcal
Fett:	5,4 g	23,2 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,3 g	9,9 g
Kohlenhydrate:	15,3 g	65,8 g
davon Zucker:	3,5 g	15,1 g
Ballaststoffe:	1,2 g	5,2 g
Eiweiß:	5,5 g	23,7 g
Salz:	0,70 g	3,01 g