

# JAPANESE STYLE VEGAN TERIYAKI MIT FILETSÜTCKEN AUS SOJA



Veganes Fertiggericht aus Soja-Filetstücken in pikanter Sauce, nach japanischer Art gewürzt  
mit Reis

## Zutaten:

42% gegarter Reis (Wasser, Basmati-, Jasminreismischung, Rapsöl), Wasser, Paprika, 9% Soja-Filetstücke (Wasser, SOJAPROTEINKONZENTRAT, Salz), Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Rapsöl, Rohrohrzucker, Zucker, Zwiebeln, alkoholisches Reisgetränk (Wasser, Reis, WEIZEN), modifizierte Stärke, Gewürze, Röstzwiebeln (Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Kartoffelstärke, Salz), Salz, Apfelessig, Limettensaftkonzentrat, Paprikaextrakt, Branntweinessig. Das Produkt kann Spuren von EI, MILCH und SELLERIE enthalten!

## Allergene:

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

## Aufbewahrungshinweis:

Das auf der Verkaufsverpackung angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum kann nur bei einer ununterbrochenen Lagerung und Transport von +2°C bis +7°C eingehalten werden.

## 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 Soja-Filetstücken daneben anrichten.  
Guten Appetit!

### Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Reis sowie die Sauce mit Gemüse und Soja-Filetstücken 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
<b>Brennwert:</b>	582 kJ / 139 kcal	2444 kJ / 584 kcal
<b>Fett:</b>	4,3 g	18,1 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren:</b>	0,4 g	1,7 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	19,5 g	81,9 g
<b>davon Zucker:</b>	5,5 g	23,1 g
<b>Ballaststoffe:</b>	2,1 g	8,8 g
<b>Eiweiß:</b>	4,4 g	18,5 g
<b>Salz:</b>	1,10 g	4,60 g