

Krautroulade in Curry

Datum: 18.08.2019

Sauce

300 g würzig-scharf
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Roulade vom Braunschweiger Kraut mit deftiger Linsenfülle in würziger Curry Sauce.

Zutaten

Wasser, Kraut weiss, Kokosmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Hirse, Linsen grün, Zwiebel, Zwiebel, Olivenöl, Gemüsejulienne (**Sellerie**, Karotten, Lauch), Rapsöl, Limetten, Meersalz, Dattelsirup, Knoblauch, Zitronen, Gewürzmischung (Curcuma, Koriander, Ingwer, Paprika, Bockshornkleesamen, Kümmel, Zwiebel, Knoblauch, Muskatnuss, Galgant, Fenchel, Piment, Rosmarin, Zimt, Chili, Kreuzkümmel, Nelken), Ingwer, Jalapeno Chili, Gewürzmischung (Paprika, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Bockshornklee, Hanfsamen, Cardamom, Knoblauch, Zimt, Curcuma, Fenchel, Wasabi, Gewürze, Rapsöl), Ahornsirup, Cumin, Chilischoten getrocknet, Pfeffer schwarz

Allergene fett gedruckt

Speise kann Spuren von Getreidegluten, Erdnüssen, Lupine, Schalenfrüchten, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

Fett	8,64 g	604 kJ / 143 kcal / 1,07 BE
davon gesättigte Fettsäuren	2,87 g	
Kohlenhydrate	12,87 g	
davon Zucker	2,63 g	
Ballaststoffe	2,01 g	
Eiweiß	3,44 g	
Salz	0,67 g	

Haltbarkeit bei 4-6°C: 14 Tage

