

Bio Linsen-Kokos Ragout mit Reis

Datum: 23.03.2026

450 g würzig
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Sehr feines, mild würziges Linsengericht mit Reis, das schon viele vom kulinarischen Potential der Linse überzeugt hat.



Zutaten

Wasser, Linsen rot*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)*, weißer Reis*, Zwiebeln*, **Cashewnüsse (3%)*, Sellerie (2%)***, Karotten*, Olivenöl*, Zitronen*, Meersalz, Knoblauch*, Ingwer*, Chili*, Pfeffer*, Paprika geräuchert*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

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	6,68 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,23 g
Kohlenhydrate	18,38 g
davon Zucker	1,16 g
Ballaststoffe	3,62 g
Eiweiß	6,16 g
Salz	0,68 g

664 kJ / 158 kcal / 1,53 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 28 Tage

