Bio Gemüsecurry mit Basmatireis

Datum: 24.12.2025

450 g scharf

lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Paprika, Fisole, Kichererbse und Kartoffel in Gesellschaft mit Jackfruit in einem deftigen Curry. Anregende Chili-Schärfe, ein samtiges Kokosaroma und eine Lage Basmati-Naturreis sorgen für ein ausgewogenes Geschmackserlebnis.

Zutaten

Wasser, Kartoffeln*, Basmatireis*, Zwiebeln*, Fisolen*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)*, Paprikaschoten*, Kichererbsen*, Jackfrucht*, Olivenöl*, Zwiebeln*, **Sellerie***, Karotten*, Tomatenmark*, Meersalz, Dattelsirup*, Ingwer*, Knoblauch*, Sumach*, Bockshornklee*, Koriander*, Kurkuma*, Kreuzkümmel*, Chili*, **Senfsaat***, Pfeffer*, Ingwer*, Fenchel*, Knoblauch*, Paprika*, Kardamom*, Muskatnuss*, Galgant*, Zimt*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Allergene fett gedruckt

Speise kann Spuren von Getreidegluten, Erdnüssen, Lupine, Schalenfrüchten, SO_2 und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g	**466 kJ / 111 kcal / 1,32 BE**
Fett	3,75 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,99 g
Kohlenhydrate	15,81 g
davon Zucker	2,11 g
Ballaststoffe	1,88 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	0,69 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 35 Tage

9 010551 412406