

Bio Gemüsecurry mit

Datum: 21.05.2022

Basmatireis

450 g scharf
lactose-, hefe- und glutenfrei

Beschreibung

Paprika, Fiole, 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*, Lauch*, 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, SO₂ und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

Nährwert pro 100 g

Fett	4,46 g	513 kJ / 122 kcal / 1,4 BE
davon gesättigte Fettsäuren	2,25 g	
Kohlenhydrate	16,84 g	
davon Zucker	2,13 g	
Ballaststoffe	1,89 g	
Eiweiß	2,5 g	
Salz	0,7 g	

Haltbarkeit bei 4-6°C: 28 Tage

