

# Bio Gemüsecurry mit Basmatireis

Datum: 18.12.2025

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 samftiges 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<sub>2</sub> und Sulfiten, Senfsamen, Sellerie, Sesam und Soja enthalten.

## Nährwert pro 100 g

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

466 kJ / 111 kcal / 1,32 BE

Haltbarkeit bei 4-6°C: 35 Tage

