

# Bio Tomaten-Kichererbsen Curry mit Basmatireis

Datum: 14.12.2025

400 g                   würzig  
lactose-, hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Veganes würziges Curry mit knackigen Kichererbsen und Basmatireis.

Vegan

## Zutaten

Wasser, Kartoffeln\*, Tomaten\*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)\*, Basmatireis\*, Zwiebeln\*, Kichererbsen\*, Zwiebeln\*, Olivenöl\*, Karotten\*, **Sellerieknolle\***, Tomatenmark\*, Ingwer\*, Knoblauch\*, Steinsalz, Lauch\*, Meersalz, **Senfsaat\***, Zimtstangen\*, Bockshornklee\*, Koriander\*, Kurkuma\*, Curryblätter\*, Chili scharf\*

\* 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	569 kJ / 135 kcal / 1,54 BE
Fett	5,04 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,21 g
Kohlenhydrate	18,49 g
davon Zucker	2,4 g
Ballaststoffe	2,06 g
Eiweiß	3,18 g
Salz	0,44 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 45 Tage