

# Bio Tomaten-Kichererbsen

Datum: 30.04.2026

## Curry mit Basmatireis

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