

# Bio Rotes Linsencurry mit Erdäpfeln und Basmatireis

Datum: 30.04.2026

400 g würzig  
hefe- und glutenfrei

## Beschreibung

Würziges Linsencurry mit indischer Gewürzmischung.

Vegetarisch

## Zutaten

Wasser, Kartoffeln\*, Tomaten\*, Kokosmilch (BIO Kokosnussextrakt, Wasser)\*, Zwiebeln\*, Linsen rot\*, Basmatireis\*, Karotten\*, **Sellerieknolle (2%)\***, **Ghee (2%)\***, Meersalz, Lauch\*, Olivenöl\*, **Senfsaat\***, Knoblauch\*, Kreuzkümmel\*, BIO Kreuzkümmel, BIO Koriander, BIO Kurkuma, BIO Bockshornklee, BIO Salbei, BIO **Senfkörner**, BIO Fenchel, BIO Paprika, Meersalz, BIO Ingwer, BIO Lorbeerblätter, BIO Rosmarin, BIO Thymian\*, Paprika\*, Piment\*, Pfeffer\*, Thymian\*, Muskatnuss\*

\* 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

	<b>526 kJ / 125 kcal / 1,12 BE</b>
Fett	6,03 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,84 g
Kohlenhydrate	13,47 g
davon Zucker	2,02 g
Ballaststoffe	2,65 g
Eiweiß	3,63 g
Salz	0,57 g

Haltbarkeit bei 4-6°C: 45 Tage

