

# 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