

GARNELEN MANGO CURRY MIT NUDELN



Fertiggericht aus Garnelen in Mango-Curry-Sauce, nach thailändischer Art gewürzt mit Nudeln

Zutaten:

42% gegarte Nudeln (Wasser, HARTWEIZENGRIß, HÜHNEREIWEIß, Rapsöl), 15% GARNELEN (enthalten SULFIT), grüne Bohnen, Paprika, 6% Mangopüree, Wasser, Kokosnussmilchpulver (Kokosnussmilch, Maltodextrin, MILCHEIWEIß), Frühlingszwiebeln, Ananassaftkonzentrat, VOLLMILCH, SAHNE, Gewürze, Austernsauce (AUSTERNEXTRAKT, Sojasauce (Wasser, Salz, SOJABOHNEN, WEIZENMEHL, Zucker), Wasser, modifizierte Stärke, Zucker, jodiertes Salz (Salz, Kaliumjodat)), Geflügelkonzentrat (Puten- und Hühnerbrühe, Salz), Rapsöl, Salz, Curry-Paste (Chili, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch, Salz, Kaffirlimettenschale, Galgant, Kreuzkümmel, Koriander), Rohrohrzucker, Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Fischsauce (SARDELLEN, Salz, Zucker), Verdickungsmittel Guarkernmehl, natürliches Aroma, Branntweinessig. Das Produkt kann Spuren von SELLERIE enthalten!

Allergene:

Enthalten: Glutenhaltiges Getreide, Eier, Fische, Sojabohnen, Milch, Senf, Sulphite > 10mg/kg, Weichtiere
Kann Spuren enthalten von: Sellerie

Aufbewahrungshinweis:

Das auf der Verkaufsverpackung angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum kann nur bei einer ununterbrochenen Lagerung und Transport von +2°C bis +7°C eingehalten werden.

Zubereitungshinweise:

In der Mikrowelle:

Beide Schälchen oben mehrfach einstechen und dann in der Mikrowelle (700 Watt) für ca. 4 Min. erhitzen.
Schälchen mit Nudeln auf den Teller stürzen.
Sauce mit Garnelen und Gemüse daneben anrichten.
Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Nudeln sowie Sauce mit Garnelen und Gemüse mit etwas Öl in einen Topf oder eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen und ab und zu umrühren.
Auf einem Teller anrichten.
Guten Appetit!

Nährwerte

| | Je 100 g | Je 420 g |
|-------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Brennwert: | 473 kJ / 113 kcal | 1987 kJ / 475 kcal |
| Fett: | 4,5 g | 18,9 g |
| davon gesättigte Fettsäuren: | 3,2 g | 13,4 g |
| Kohlenhydrate: | 11,4 g | 47,9 g |
| davon Zucker: | 2,6 g | 10,9 g |
| Ballaststoffe: | 1,7 g | 7,1 g |
| Eiweiß: | 5,8 g | 24,4 g |
| Salz: | 0,73 g | 3,07 g |