

## Veggie mix Indian style



Lassen Sie sich durch die Vielzahl der Farben und Düfte aus Indien faszinieren, die diese trendige Küche inspiriert. Die Basis ist ein Linsengericht, das mit Spinat, Blumenkohlreis, Butternut-Kürbis und Kichererbsen verfeinert wird. Die typische würzige Curry-Kokossoße rundet den Geschmack ab.

### ZUTATEN

---

Gemüse 54% (Spinat mit Knoblauch (Spinat, Sonnenblumenöl, Knoblauch und Salz), Blumenkohl, gegrillte Butternuss-Kürbis (Butternuss und Sonnenblumenöl)), Sauce 25% (Wasser, Kokosmilch, Zwiebeln, Gemüsebrühe (Gemüse und Gemüsebrühe (Karotte, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch), Weißweinextrakt, Salz, Sonnenblumenöl und Gewürzextrakt), Karotten, Knoblauch, Kichererbsen, Gewürze, Ingwerpüree, Lauch, Sonnenblumenöl, Salz, Koriander, Reismehl, rote Chili, Tomatenmark, Limettensaftpulver und Limettenblätter), Kichererbsen und Linsen.

### NÄHRWERTE (100G)

---

Energie: 377kJ/90kcal

Fett: 4.1g

Fett davon gesättigte Fettsäuren: 1.5g

Kohlenhydrate : 7.9g

Kohlenhydrate davon Zucker: 2.2g

Ballaststoffe: 3.1g

Eiweiß: 3.9g

Salz: 0.61g



## ZUBEREITUNG

---



Das gefrorene Produkt im Dampfgarer kochen. Achtung nicht zu lange garen. Würzen nach Geschmack.



Die gewünschte noch gefrorene Produktmenge in ein mikrowellene geeignetes Gefäß geben und abgedeckt erwärmen. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.



1 bis 2 EL. pflanzliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Die gewünschte, noch gefrorene Produktmenge hinzufügen und das Ganze bei mittlerer Hitze erwärmen. Dabei regelmäßig umrühren.

## LOGISTISCHE INFO (EURO PALLET)

---

1000G



<b>Item code:</b>	100154610
<b>Anzahl &amp; Gewicht:</b>	10x1000g
<b>Lage/Kartons:</b>	8x9c
<b>GTIN CU:</b>	5411361121542
<b>GTIN SU:</b>	05411361121559
<b>JD Edwards:</b>	28051
<b>Verpackung:</b>	Polybag
<b>Sprachen:</b>	NL - F - D - UK - E - P - IT - DK - SL - SE - H - GR

Dieses Produkt kann kartonweise bestellt werden (exkl. FR)