

YELLOW LENTIL CURRY

Linsen-Kokos-Curry mit Reis, Kichererbsen & Gemüse

Lentil coconut curry with rice, chickpeas & vegetables

Curry de lentilles et noix de coco avec riz, pois chiches & légumes

ZUTATEN

LINSEN MIT LANGKORNREIS, KICHERERBSEN, GEMÜSE UND KOKOSNUSS-CURRY-SAUCE, GEKOCHT, PASTEURISIERT.

Zutaten: Kichererbsen (14%), Reis gekocht (14%) (Langkornreis, Wasser, färbendes Lebensmittel: Kurkuma), Kokosnussextrakt (11%), rote Linsen gekocht (8%) (rote Linsen, Wasser), Zucchini (8%), Karotten (8%), Wasser, Blumenkohl (6%), Beluga Linsen gekocht (6%) (Wasser, Beluga Linsen), Gemüsepaprika (4%), Tomaten, Apfelmus (Äpfel, Glukose-Fruktose-Sirup, Zucker, Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure), Zwiebeln, Stärke, Ahornsirup, Speisesalz, Gärungsmittel, Gewürze, Rapsöl, Tomatenmark, Knoblauch, Curry (enthält **SENF**), Zitronengras, Verdickungsmittel: Guarkernmehl. **Kann Spuren von Gluten, Ei, Milch, Cashewnüssen, Sellerie und Soja enthalten. QEAMER kann allergene Spuren von anderen Fertiggerichten eintragen.** Herkunft Zutaten: Langkornreis: Italien, rote Linsen: Türkei, Kanada; Beluga Linsen: Kanada, USA.

INGREDIENTS

LENTILS WITH LONG GRAIN RICE, CHICKPEAS AND VEGETABLES AND COCONUT-CURRY-SAUCE, COOKED, PASTEURIZED.

Ingredients: Chickpeas (14%), cooked rice (14%) (long grain rice, water, colouring foodstuffs: turmeric), coconut extract (11%), cooked red lentils (8%) (red lentils, water), zucchini (8%), carrots (8%), water, cauliflower (6%), cooked beluga lentils (6%) (water, beluga lentils), sweet peppers (4%), tomatoes, apple sauce (apples, glucose-fructose syrup, sugar, acidifier: citric acid; antioxidant: ascorbic acid), onions, starch, maple syrup, fermentation vinegar, table salt, spices, rapeseed oil, tomato paste, garlic, curry (contains **MUSTARD**), lemongrass, thickener: guar gum. **May contain traces of gluten, egg, milk, cashews, celery and soy. QEAMER may insert allergenic traces from other ready meals.** Origin: with non-UK ingredients; long grain rice: Italy; red lentils: Turkey, Canada; beluga lentils: Canada, USA.

INGRÉDIENTS

LENTILLES AVEC DU RIZ LONG GRAIN, DES POIS CHICHES, DES LÉGUMES ET UNE SAUCE DE COCO ET CURRY, CUITS, PASTEURISÉS.

Ingrédients : Pois chiches (14%), riz cuit (14%) (riz long grain, eau, colorant alimentaire : curcuma), extrait de noix de coco (11%), lentilles corail cuites (8%) (lentilles corail, eau), courgettes (8%), carottes (8%), eau, chou-fleur (6%), lentilles béluga cuites (6%) (eau, lentilles béluga), poivrons (4%), tomates, compote de pommes (pommes, sirop de glucose-fructose, sucre, acidifiant : acide citrique; antioxydant : acide ascorbique), oignons, amidon, sirop d'érable, sel de table, vinaigre de fermentation, épices, huile de colza, concentré de tomate, ail, curry (contient **MOUTARDE**), citronnelle, épaississant : gomme de guar. **Peut contenir des traces de gluten, d'œuf, de lait, de noix de cajou, de céleri et de soja. Le QEAMER peut insérer des traces d'allergènes provenant d'autres plats cuisinés.** Origine : riz long grain : Italie; lentilles rouges : Turquie, Canada; lentilles béluga : Canada, États-Unis.



DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100G / AVERAGE NUTRITIONAL VALUE PER 100G / VALEURS NUTRITIVES MOYENNES POUR 100G

Energie / Energy / Énergie	503 kJ / 120 kcal
Fett / Fat / Matières grasses	3.3 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates / dont acides gras saturés	2.2 g
Kohlenhydrate / Carbohydrate / Glucides	17 g
davon Zucker / of which sugars / dont sucres	2.1 g
Eiweiss / Protein / Protéines	4.0 g
Salz / Salt / Sel	0.90 g