

Gemüse-Gulasch mit Kichererbsen und Sesam - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika (200 g)	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Tomate (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Hirsegrütze (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kichererbsen (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Sesamsamen (5 g)	4	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Petersiliengrün (2 g)	1	Esstlöffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Zitronensaft (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Edelsüße Paprika gemahlen (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma (1 g)	1	Gram	1 g