

Kabeljau in Lauch mit Tomaten-Hirse geschmort - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Frische Kabeljau-Filets ohne Haut <i>(1 g)</i>	330	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Lauch <i>(1 g)</i>	280	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Hirsegrütze <i>(1 g)</i>	140	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % <i>(1 g)</i>	37	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(1 g)</i>	2	Gram	1 g
