



Heimischer Paprikasch ohne Reis - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Konjac-Reis (1 g)	300	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika (200 g)	2	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Frische Kabeljau-Filets ohne Haut (1 g)	250	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Geräucherte Makrele (1 g)	250	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenpassata (1 g)	250	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Karotte (50 g)	2	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	Gekläarte Butter (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Helle Sojasauce (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	3	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Edelsüße Paprika gemahlen (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Gemahlener Chili-Pfeffer (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Lorbeerblatt (1 g)	2	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	Piment (1 g)	3	Stück	1 g



	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (1 g)	1	Gram	1 g