

# Hähnchen Curry mit Reis - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Naturjoghurt 2 %</b> <i>(160 g)</i>	1	Packung	160 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenbrustfilet</b> <i>(1 g)</i>	170	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Langkorn-Braunreis</b> <i>(1 g)</i>	80	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatenmark 30 %</b> <i>(15 g)</i>	1.3	Tee Löffel	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Leichte Mayonnaise</b> <i>(10 g)</i>	1.5	Tee Löffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(10 ml)</i>	1	Esslöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Curry</b> <i>(5 g)</i>	2	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> <i>(5 g)</i>	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kurkuma</b> <i>(2 g)</i>	0.5	Tee Löffel	2 g