



Rindfleischgulasch mit braunem Reis - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Gemüsebrühe <i>(1 ml)</i>	500	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Rindfleisch, unverarbeitet <i>(1 g)</i>	500	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(170 g)</i>	2	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Langkorn-Braunreis <i>(1 g)</i>	300	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika <i>(200 g)</i>	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % <i>(25 g)</i>	1	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl <i>(10 ml)</i>	2	Esstlöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Vollkornweizenmehl <i>(15 g)</i>	1	Esstlöffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Edelsüße Paprika gemahlen <i>(3 g)</i>	0.5	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g