

# Buchweizen mit Gemüse - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Zucchini</b> (600 g)	1	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> (200 g)	2	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatensaft</b> (200 g)	1	Glaß	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hirsegrütze</b> (180 g)	1	Glaß	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> (10 ml)	3	Esslöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> (5 g)	3	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Getrockneter Rosmarin</b> (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (1 g)	1	Gram	1 g