

# Gemüse-Kaszotto - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Zucchini</b> <i>(600 g)</i>	1	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Grüne Erbsen</b> <i>(150 g)</i>	0.5	Glaß	150 g
<input type="checkbox"/>	<b>Petersilienwurzel</b> <i>(80 g)</i>	1	Stück	80 g
<input type="checkbox"/>	<b>Wurzel-Sellerie</b> <i>(200 g)</i>	0.25	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Karotte</b> <i>(50 g)</i>	1	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gerstengrütze (Perlgraupen)</b> <i>(1 g)</i>	45	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Dunkle Sojasauce</b> <i>(10 g)</i>	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> <i>(5 g)</i>	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> <i>(10 g)</i>	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Balsamico-Essig</b> <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kreuzkümmel (Cumin)</b> <i>(0.08 g)</i>	13	Tee Löffel	0.08 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kurkuma</b> <i>(2 g)</i>	0.5	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Edelsüße Paprika gemahlen</b> <i>(3 g)</i>	13	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Scharfer Paprika (gemahlen)</b> <i>(5 g)</i>	13	Tee Löffel	5 g