

# Hackfleisch-Spinat-Pfanne - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Rinderhackfleisch</b> <i>(1 g)</i>	350	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> <i>(200 g)</i>	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Stückige Tomaten</b> <span class="dose-hint">&lt;span class="dose-hint"&gt;(aus der Dose)&lt;/span&gt;</span> <i>(1 g)</i>	400	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Frischer Spinat</b> <i>(1 g)</i>	500	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schalotte (Frühlingszwiebel)</b> <i>(20 g)</i>	1	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> <i>(10 g)</i>	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Chiliflocken</b> <i>(0.2 g)</i>	1	Priese	0.2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Edelsüße Paprika gemahlen</b> <i>(3 g)</i>	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Majoran, getrocknet</b> <i>(4 g)</i>	1	Esstlöffel	4 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kreuzkümmel</b> <i>(3 g)</i>	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Muskatnuss</b> <i>(0.2 g)</i>	1	Priese	0.2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Cayennepfeffer</b> <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g