

Putenfleischbällchen in Tomatensauce mit Couscous - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Putenhackfleisch (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Weizenmehl Type 550 (15 g)	1	Esstlöffel	15 g
<input type="checkbox"/>	Stückige Tomaten (aus der Dose) (400 g)	0.5	Dose	400 g
<input type="checkbox"/>	Tomate (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Karotte (50 g)	2	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	Couscous-Grieß (13 g)	4	Esstlöffel	13 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Getrocknetes Basilikum (2 g)	0.5	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Getrockneter Oregano (2 g)	0.5	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Getrockneter Thymian (2 g)	0.5	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Edelsüße Paprika gemahlen (3 g)	1	Tee Löffel	3 g