



In Lauch geschmorter Kabeljau mit Brokkoli und Reis - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Langkorn-Braunreis (10 g)	4	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (10 g)	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Brokkoli (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kürbiskerne (1 g)	1	Esslöffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Zitronat (1 g)	0.5	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % (25 g)	1	Esslöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	Lauch (140 g)	1	Stück	140 g
<input type="checkbox"/>	Frische Kabeljau-Filets ohne Haut (1 g)	100	Gram	1 g