

Fischstäbchen mit Erbsen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Fischstäbchen (paniert und vorgefroren), im Ofen gebacken (ohne Zugabe von Fett) <i>(28 g)</i>	5	Stück	28 g
<input type="checkbox"/>	Tiefkühlerbsen <i>(140 g)</i>	1.5	Glaß	140 g
<input type="checkbox"/>	Sauerrahm 30 % <i>(10 ml)</i>	5	Esst�ffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Rote Zwiebel <i>(80 g)</i>	1	St�ck	80 g
<input type="checkbox"/>	Butter <i>(10 g)</i>	1	Tee L�ffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Muskatnuss <i>(0.2 g)</i>	1	Priese	0.2 g
<input type="checkbox"/>	Oliven�l <i>(5 g)</i>	2	Tee L�ffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g