

# Hacksteak mit Reis in Champignonsoße - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Schweinehackfleisch</b> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Vollkornreis</b> (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Frische Braune Champignons</b> (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (5 g)	2	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> (130 g)	1	Kleines Stück	130 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Petersilienblätter</b> (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weizenmehl Type 450</b> (12 g)	1	Esslöffel	12 g