

Bulgur-Kaschotto mit weißen Bohnen, Paprika, Zucchini und Spinat - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tomaten in der Dose (260 g)	1	Dose	260 g
<input type="checkbox"/>	Weißer Bohnen in Dose (200 g)	1	Dose	200 g
<input type="checkbox"/>	Gemüsebrühe (1 ml)	250	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika (200 g)	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Zucchini (600 g)	0.33	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	Bulgur (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	0.5	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Frischer Spinat (25 g)	2	Handvoll	25 g
<input type="checkbox"/>	Butter (20 g)	1	Esstlöffel	20 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (10 g)	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Edelsüße Paprika gemahlen (3 g)	2	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Kreuzkümmel (Cumin) (0.08 g)	0.5	Tee Löffel	0.08 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma (2 g)	0.5	Tee Löffel	2 g