

Rindergulasch mit Buchweizen und Gemüse - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Rindergulasch (Oberschale) <i>(1 g)</i>	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Buchweizengrütze <i>(1 g)</i>	45	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Frische Champignons <i>(20 g)</i>	5	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika <i>(30 g)</i>	3	Scheibe	30 g
<input type="checkbox"/>	Karotte <i>(50 g)</i>	1	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(130 g)</i>	0.5	Kleines Stück	130 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch <i>(5 g)</i>	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Frischer Spinat <i>(1 g)</i>	1	Handvoll	1 g
<input type="checkbox"/>	Tomaten in der Dose <i>(260 g)</i>	0.5	Dose	260 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Lorbeerblatt <i>(1 g)</i>	1	Blatt	1 g
<input type="checkbox"/>	Piment <i>(1 g)</i>	1	Korn	1 g
<input type="checkbox"/>	Petersiliengrün <i>(1 g)</i>	1	Tee Löffel	1 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