

# Hähnchen mit Buchweizengrütze und Sauerkraut - Zutaten

---

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Sauerkraut</b> <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenbrustfilet</b> <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hirsegrütze</b> <i>(1 g)</i>	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> <i>(1 g)</i>	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml

---