

# Dampfgegarter Kabeljau mit Brokkoli und Buchweizen - Zutaten

---

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Brokkoli</b> <i>(1 g)</i>	300	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Frische Kabeljau-Filets ohne Haut</b> <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hirsegrütze</b> <i>(1 g)</i>	80	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zitronat</b> <i>(1 g)</i>	1	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sesamsamen</b> <i>(10 g)</i>	1	Esstlöffel	10 g

---