

Linsenpilaw mit Ananas und Blumenkohl (leichtere Version) - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Gemüsebrühe <i>(1 ml)</i>	250	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Blumenkohl <i>(880 g)</i>	0.25	Stück	880 g
<input type="checkbox"/>	Ananas <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Langkorn-Braunreis <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Rote Linsen, trockene Samen <i>(1 g)</i>	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(1 g)</i>	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Schnittlauch <i>(1 g)</i>	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Rosinen <i>(1 g)</i>	10	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl <i>(5 ml)</i>	1	Tee Löffel	5 ml
<input type="checkbox"/>	Ingwerpulver <i>(4 g)</i>	1	Tee Löffel	4 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma <i>(2 g)</i>	0.5	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Getrockneter Koriander <i>(4 g)</i>	0.5	Tee Löffel	4 g
<input type="checkbox"/>	Gemahlener Chili-Pfeffer <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g