



Reispfanne mit Linsen, Ananas und Blumenkohl - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Blumenkohl (880 g)	0.5	Stück	880 g
<input type="checkbox"/>	Gemüsebrühe (1 ml)	250	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Ananas (1 g)	120	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	0.5	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Langkorn-Braunreis (190 g)	0.5	Glaß	190 g
<input type="checkbox"/>	Rote Linsen, trockene Samen (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Schnittlauch (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl (10 ml)	2	Esstlöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Rosinen (10 g)	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Ingwerpulver (1 g)	5	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Getrockneter Koriander (4 g)	0.5	Tee Löffel	4 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma (2 g)	0.5	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Gemahlener Chili-Pfeffer (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (1 g)	1	Gram	1 g



	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (1 g)	1	Gram	1 g