

# Süß-saure Hähnchen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenbrustfilet</b> <i>(1 g)</i>	300	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ananas</b> <i>(80 g)</i>	3	Scheibe	80 g
<input type="checkbox"/>	<b>Langkorn-Braunreis</b> <i>(1 g)</i>	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Orangensaft</b> <i>(240 ml)</i>	1	Stück	240 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> <i>(200 g)</i>	0.5	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Karotte</b> <i>(50 g)</i>	2	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatenmark 30 %</b> <i>(25 g)</i>	1	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kartoffelstärke</b> <i>(1 g)</i>	3	Esstlöffel	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Wasser</b> <i>(10 g)</i>	3	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Bienenhonig</b> <i>(12 g)</i>	1	Tee Löffel	12 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weinessig</b> <i>(10 g)</i>	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> <i>(5 g)</i>	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(10 ml)</i>	1	Esstlöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Himalayasalz</b> <i>(5 g)</i>	0.25	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> <i>(5 g)</i>	0.5	Tee Löffel	5 g

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Getrockneter Oregano</b> (2 g)	0.5	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Edelsüße Paprika gemahlen</b> (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gemahlener Chili-Pfeffer</b> (1 g)	0.01	Gram	1 g