



## Gemüse-Gulasch mit Kichererbsen und Sesam - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> (200 g)	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomate</b> (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hirsegrütze</b> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kichererbsen</b> (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sesamsamen</b> (5 g)	4	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Petersiliengrün</b> (2 g)	1	Esstlöffel	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> (5 g)	1	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zitronensaft</b> (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Edelsüße Paprika gemahlen</b> (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kurkuma</b> (1 g)	1	Gram	1 g