



Kabeljau in Lauch mit Tomaten-Hirse geschmort - Zutaten

| | NAME | MENGE | MASS | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|---|-------|------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Frische Kabeljau-Filets ohne Haut (1 g) | 330 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Lauch (1 g) | 280 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Hirsegrütze (1 g) | 140 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Tomatenmark 30 % (1 g) | 37 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Weißes Salz (1 g) | 2 | Gram | 1 g |