

Forelle mit Dampf unter der Haube mit Avocado - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Regenbogenforelle, frisch (1 g)	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Chinakohl (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Karotte (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Avocado (140 g)	1	Stück	140 g
<input type="checkbox"/>	Langkorn-Braunreis (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Naturjoghurt 2 % (1 g)	20	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	1	Zahn	5 g