



## Bauernreis mit Huhn und Paprika - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> (200 g)	2	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenbrustfilet</b> (1 g)	2	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Lauch</b> (140 g)	1	Stück	140 g
<input type="checkbox"/>	<b>Langkorn-Braunreis</b> (10 g)	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Karotte</b> (50 g)	2	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> (10 ml)	2	Esslöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Himalayasalz</b> (5 g)	0.25	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Getrockneter Oregano</b> (2 g)	0.5	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Provenzalische Kräuter</b> (2 g)	0.3	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Getrockneter Rosmarin</b> (2 g)	0.3	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gemahlener Chili-Pfeffer</b> (4 g)	1	Stück	4 g