



## Rindfleisch-Gulasch mit Gerstengrütze - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Gemüsebrühe</b> <i>(1 ml)</i>	500	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Tiefkühlbrokkoli</b> <i>(1 g)</i>	450	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rinderfilet</b> <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gerstengrütze (Perlgraupen)</b> <i>(1 g)</i>	120	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> <i>(10 g)</i>	2	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> <i>(5 g)</i>	1	Zahn	5 g