



Buchweizen mit Gemüse - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Zucchini <i>(600 g)</i>	1	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika <i>(200 g)</i>	2	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Tomatensaft <i>(200 g)</i>	1	Glaß	200 g
<input type="checkbox"/>	Hirsegrütze <i>(180 g)</i>	1	Glaß	180 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl <i>(10 ml)</i>	3	Esslöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Knoblauch <i>(5 g)</i>	3	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Getrockneter Rosmarin <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer <i>(1 g)</i>	1	Gram	1 g