

Einzelportion Hühnergulasch mit Gemüse und Nudeln - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrustfleisch, ohne Haut (1 g)	220	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika (200 g)	0.5	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Tomate (170 g)	0.5	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Vollkornnudeln (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zucchini (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % (25 g)	2	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	Saure Sahne 18 % (25 ml)	2	Esstlöffel	25 ml
<input type="checkbox"/>	Gemüsebrühe (1 ml)	1	Würfel	1 ml
<input type="checkbox"/>	Senf (10 g)	1	Tee Löffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl (5 ml)	1	Tee Löffel	5 ml
<input type="checkbox"/>	Knoblauch (5 g)	1	Zahn	5 g