



## Gemüse-Kaszotto - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Zucchini</b> (600 g)	1	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Grüne Erbsen</b> (150 g)	0.5	Glaß	150 g
<input type="checkbox"/>	<b>Petersilienwurzel</b> (80 g)	1	Stück	80 g
<input type="checkbox"/>	<b>Wurzel-Sellerie</b> (200 g)	0.25	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Karotte</b> (50 g)	1	Stück	50 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gerstengrütze (Perlgraupen)</b> (1 g)	45	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Dunkle Sojasauce</b> (10 g)	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> (5 g)	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> (10 g)	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Balsamico-Essig</b> (1 g)	1	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kreuzkümmel (Cumin)</b> (0.08 g)	13	Tee Löffel	0.08 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kurkuma</b> (2 g)	0.5	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Edelsüße Paprika gemahlen</b> (3 g)	13	Tee Löffel	3 g



	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Scharfer Paprika (gemahlen)</b> (5 g)	13	Tee Löffel	5 g