



## Fischeintopf und Vanillepudding - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>FrISChe Kabeljau-Filets ohne Haut</b> <i>(100 g)</i>	1	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomate</b> <i>(170 g)</i>	2	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> <i>(200 g)</i>	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> <i>(130 g)</i>	1	Kleines Stück	130 g
<input type="checkbox"/>	<b>Aubergine</b> <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knoblauch</b> <i>(5 g)</i>	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatenmark 30 %</b> <i>(15 g)</i>	1	Tee Löffel	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olivenöl</b> <i>(5 g)</i>	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kuhmilch 3,2 %</b> <i>(1 ml)</i>	150	Mililiter	1 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Mirabelle, gedünstet, abgetropft (ohne Zuckerzugabe)</b> <i>(1 g)</i>	1	Esslöffel	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Himbeeren</b> <i>(70 g)</i>	1	Handvoll	70 g
<input type="checkbox"/>	<b>Vanille, gemahlen oder Vanillemark</b> <i>(2 g)</i>	1	Stück	2 g