



## Pfanne mit asiatischen Sprossen, Reis und Schweinefilet - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Tomatensaft</b> (200 g)	1	Glaß	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tabasco-Sauce</b> (1 g)	1	Portion	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Knochloses Schweinefilet</b> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Vollkornreis</b> (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Bambussprossen</b> (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Frische Braune Champignons</b> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebel</b> (170 g)	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sesamsamen</b> (5 g)	1	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sesamöl</b> (1 g)	1	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Helle Sojasauce</b> (10 g)	2	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> (0.1 g)	1	Priese	0.1 g