

Lachs mit Spinat, Zitronen-Dill und Kartoffeln - Zutaten

| | NAME | MENGE | MASS | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|--|-------|---------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Frischer Spinat <i>(1 g)</i> | 250 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Zwiebel <i>(170 g)</i> | 1 | Stück | 170 g |
| <input type="checkbox"/> | Kartoffeln <i>(75 g)</i> | 3 | Stück | 75 g |
| <input type="checkbox"/> | Lachsfilet <i>(1 g)</i> | 100 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Olivenöl <i>(5 g)</i> | 1 | Tee Löffel | 5 g |
| <input type="checkbox"/> | Knoblauch <i>(5 g)</i> | 2 | Zahn | 5 g |
| <input type="checkbox"/> | Zitronensaft <i>(3 g)</i> | 1 | Tee Löffel | 3 g |
| <input type="checkbox"/> | Petersilienblätter <i>(3 g)</i> | 1 | Tee Löffel | 3 g |
| <input type="checkbox"/> | Schnittlauch <i>(2 g)</i> | 1 | Tee Löffel | 2 g |
| <input type="checkbox"/> | Muskatnuss <i>(0.2 g)</i> | 1 | Priese | 0.2 g |
| <input type="checkbox"/> | Kreuzkümmel <i>(3 g)</i> | 1 | Tee Löffel | 3 g |
| <input type="checkbox"/> | Frischer oder getrockneter Dill <i>(2 g)</i> | 1 | Tee Löffel | 2 g |
| <input type="checkbox"/> | Weißes Salz <i>(0.1 g)</i> | 1 | Priese | 0.1 g |
| <input type="checkbox"/> | Schwarzer Pfeffer <i>(0.1 g)</i> | 1 | Priese | 0.1 g |

| | NAME | MENGE | MASS | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|---|-------|-------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Instant-Kartoffelpüree, zubereitet (mit Wasser und Butter) <i>(1 g)</i> | 1 | Stück | 1 g |