



Puten-Pilz-Ragout - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Vollkornreis <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Putenbrust mit Haut <i>(100 g)</i>	2	Portion	100 g
<input type="checkbox"/>	Frische Champignons <i>(20 g)</i>	6	Stück	20 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(170 g)</i>	1	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl <i>(10 g)</i>	1	Esslöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Gemüsebrühe <i>(240 ml)</i>	1	Portion	240 ml
<input type="checkbox"/>	Tiefkühlerbsen <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Sauerrahm 30 % <i>(10 ml)</i>	4	Esslöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Weizenmehl Type 450 <i>(6 g)</i>	1	Tee Löffel	6 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"/>	Zitronat <i>(1 g)</i>	1	Scheibe	1 g