



Hacksteak mit Reis in Champignonsoße - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Schweinehackfleisch (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Vollkornreis (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Frische Braune Champignons (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl (5 g)	2	Tee Löffel	5 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel (130 g)	1	Kleines Stück	130 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Petersilienblätter (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Weizenmehl Type 450 (12 g)	1	Esslöffel	12 g