



Kabeljau mit Spinat, Zitronendill und Kartoffeln nach der Sven-Müller-Diät - 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"/>	Frische Kabeljau-Filets ohne Haut <i>(100 g)</i>	1	Portion	100 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



	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer <i>(0.1 g)</i>	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Instant-Kartoffelpüree, zubereitet (mit Wasser und Butter) <i>(1 g)</i>	1	Stück	1 g