



Kabeljau mit Spinat, Zitronendill und Kartoffeln - Zutaten

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