



Bulgur-Kaschotto mit weißen Bohnen, Paprika, Zucchini und Spinat - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Tomaten in der Dose <i>(260 g)</i>	1	Dose	260 g
<input type="checkbox"/>	Weißer Bohnen in Dose <i>(200 g)</i>	1	Dose	200 g
<input type="checkbox"/>	Gemüsebrühe <i>(1 ml)</i>	250	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika <i>(200 g)</i>	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Zucchini <i>(600 g)</i>	0.33	Stück	600 g
<input type="checkbox"/>	Bulgur <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Zwiebel <i>(170 g)</i>	0.5	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Frischer Spinat <i>(1 g)</i>	2	Handvoll	1 g
<input type="checkbox"/>	Butter <i>(20 g)</i>	1	Esstlöffel	20 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch <i>(5 g)</i>	2	Zahn	5 g
<input type="checkbox"/>	Olivenöl <i>(10 g)</i>	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Edelsüße Paprika gemahlen <i>(3 g)</i>	2	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Kreuzkümmel (Cumin) <i>(0.08 g)</i>	0.5	Tee Löffel	0.08 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma <i>(2 g)</i>	0.5	Tee Löffel	2 g