



Schweinefilet mit Gemüse - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
☐	Schweinefilet, roh (100 g)	4	Portion	100 g
☐	Basmati-Langkornreis weiß (1 g)	100	Gram	1 g
☐	Zucchini (450 g)	1	Kleines Stück	450 g
☐	Rote Paprika (200 g)	1	Stück	200 g
☐	Grüne Paprika (200 g)	1	Stück	200 g
☐	Olivenöl (10 g)	2	Esslöffel	10 g
☐	Frische Champignons (20 g)	5	Stück	20 g
☐	Provenzalische Kräuter (2 g)	1	Tee Löffel	2 g
☐	Weißes Salz (0.1 g)	2	Priese	0.1 g
☐	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	2	Priese	0.1 g