

Spaghetti mit Hackfleischbolognese

Flächenrezept

125 gr Spaghetti	0,48 m ²	12 dunkelgelbe Quadrate
10 ml Olivenöl	0,29 m ²	7 hellgrüne Quadrate (eigentlich 7,25)
50 gr Zwiebeln	0,03 m ²	3,5 dunkelgrüne Quadrate
4 gr Knoblauch	0,01 m ²	
100 gr passierte Tomaten	0,1 m ²	
10 gr Parmesan	0,05m ²	1 oranges Quadrat (eigentlich 7,25)
125 gr Hackfleisch (Rind)	0,96 m ²	24 pinke Quadrate



Spaghetti mit Linsenbolognese

Flächenrezept

125 gr Spaghetti	0,48 m ²	12 dunkelgelbe Quadrate
10 ml Olivenöl	0,29 m ²	7 hellgrüne Quadrate (eigentlich 7,25)
50 gr Zwiebeln	0,03 m ²	5 dunkelgrüne Quadrate
4 gr Knoblauch	0,01 m ²	
100 gr passierte Tomaten	0,1 m ²	
200 gr Zucchini & Karotten	0,06 m ²	
10 gr Parmesan	0,05m ²	1 oranges Quadrat (eigentlich 1,25)
30 gr Linsen	0,26 m ²	6,5 hellbraune Quadrate

