

ZUTAT

GARZEIT

Gemüse

|                                                  |                       |
|--------------------------------------------------|-----------------------|
| Artischocken, Stück                              | 15-20 Min.            |
| Blumenkohl (Röschen)                             | 20 Min. (5-10 Min.)   |
| Brokkoli, Röschen (Stiele)                       | 5-8 Min. (15-20 Min.) |
| Chiccorée                                        | 35 Min.               |
| Chinakohl                                        | 20-30 Min.            |
| Erbsen, frisch                                   | 15 Min.               |
| Fenchel, 1/4                                     | 30 Min.               |
| Grüne Bohnen                                     | 10-20 Min.            |
| Grünkohl                                         | 15-20 Min.            |
| Kartoffeln, kleine Ganze, Stücke, dicke Scheiben | 20-25 Min.            |
| Kartoffeln, große Ganze                          | 30-40 Min.            |
| Kohlblätter                                      | 10-12 Min.            |
| Kohlrabi, in Scheiben oder Stiften               | 10-25 Min.            |
| Knollensellerie, ganz (in Scheiben)              | 15 Min.               |
| Kürbis                                           | 15 Min.               |
| Lauch, halbiert                                  | 10 Min.               |
| Maiskolben                                       | 30 Min.               |
| Mangold (Stiele)                                 | 5-8 Min. (8-15 Min.)  |
| Möhren                                           | 12-18 Min.            |
| Paprika, in Steifen, Würfeln (gefüllt)           | 4-6 Min.              |
| Pastinaken                                       | 12-15 Min.            |
| Pilze                                            | 8-10 Min.             |
| Radiccio                                         | 3-5 Min.              |
| Reis, stark sortenabhängig                       | 10-40 Min.            |
| Rosenkohl                                        | 15-20 Min.            |
| Schalotten                                       | 10-12 Min.            |
| Schwarzwurzeln                                   | 15-20 Min.            |
| Spargel                                          | 18 Min.               |
| Spinat                                           | 3-5 Min.              |
| Tomaten                                          | 5-10 Min.             |
| Topinambur                                       | 15-20 Min.            |
| Weißkohl                                         | 20 Min.               |
| Wirsing                                          | 20 Min.               |
| Zuckererbsen                                     | 5-12 Min.             |
| Zucchini, in Scheiben                            | 10-12 Min.            |

Fleisch

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| Hühnerfilet (kleine Stücke) | 15 Min.    |
| Hühnerkeulen                | 35-40 Min. |
| Schweinebraten              | 30 Min.    |
| Lammfilet                   | 14 Min.    |

Fisch

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Fischfilet (frisch)     | 10 Min.    |
| Ganzer Fisch            | 25-30 Min. |
| Miesmuscheln (frisch)   | 20 Min.    |
| Shrimps (frisch)        | 5 Min.     |
| Jakobsmuscheln (frisch) | 6-8 Min.   |