

## HOTPAN® GARZEITENTABELLE



### GEMÜSE

	FLÜSSIGKEITS- ZUGABE	KOCHFELD (MINUTEN)	WARMHALTESCHALE (MINUTEN)	GARZEIT TOTAL (MINUTEN)
Blumenkohl (Röschen)	1 dl	5	15	20
Bohnen (4 cm, Stücke)	1 dl	5	20	25
Broccoli (Röschen)	1 dl	5	10	15
Erbsen (tiefgekühlt, ganz)	1 dl	5	5	10
Fenchel (5 mm, Streifen)	1 dl	5	5	10
Karotten (5 mm, Scheiben)	1 dl	5	15	20
Kefen (Zuckerschoten)	1 dl	2	5	7
Kohlrabi (2 cm, Würfel)	1 dl	5	20	25
Kürbis (2 cm, Würfel)	1 dl	5	15	20
Lauch in Rädchen (Porree)	1 dl	5	15	20
Peperoni (in Streifen)	1 dl	5	10	15
Sellerie (in Stäbchen)	1 dl	5	15	20
Spargel grün (ganz)	1 dl	3	8	11
Spargel weiss (ganz)	1 dl	8	15	23
Spinat (frisch, ganz)	1 dl	2	2	4
Tomaten (ganz)	1 dl	5	20	25
Zucchetti (Zucchini, in Scheiben)	1 dl	5	15	20

### FRÜCHTE

Aprikosen (500 g, halbiert)	5 dl	2	8	10
Äpfel oder Birnen (halbiert)	1 dl	5	15	20
Zwetschgen (500 g, halbiert)	5 dl	5	10	15

### FLEISCH

Kalbsragout (1 kg)	bedeckt	40	20	60
Pouletbrust (ganz)	-	3/3	15	21
Schweinsnierstück (ganz)	3 dl	10/10	30	50

### KARTOFFELN | GETREIDE Mengenangaben z.B. 1:2 = 1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser

Bulgur (200 g)	1:2	2	20	22
Ebly (200 g)	1:1,5	5	10	15
Kartoffeln (2 cm, Würfel)	2 dl	15	15	30
Polenta (Bramata, 200 g)	1:4	15	30	45
Reis (200 g)	1:2	5	20	25
Risotto (200 g)	1:3	5	15	20
Quinoa (200 g)	1:2	5	20	25

## DIE SOFTGARMETHODE IN 4 SCHRITTEN

Nutzen Sie das ganze Potenzial von HOTPAN® und genießen Sie es, mit der Softgarmethode einfach und gesund zu garen. Grundsätzlich wird beim Softgaren® das Gargut mit einem Minimum an direkter Hitzezufuhr auf dem Kochfeld für einige Minuten gekocht. Fertig gegart wird dann in der Warmhalteschale ohne weitere Energiezufuhr. Das Gargut bleibt dadurch sehr aromatisch, die Farben bleiben frisch und die Vitamine erhalten. Und zusätzlich sparen Sie bis zu 60% Energie.

### MIT GEMÜSE SOFTGAREN®



Stellen Sie den HOTPAN® ohne Schüssel auf den Herd. HOTPAN® mit Gemüse füllen und 1 dl Flüssigkeit zugeben, Deckel schliessen.



Gemüse aufkochen bis ein Dampfährchen aufsteigt und der Deckel sich leicht drehen lässt. Bei Induktion nur bei  $\frac{3}{4}$  der höchsten Stufe aufkochen. Der Deckel sollte ab jetzt nicht mehr geöffnet werden.



Sofort auf eine kleinere Kochstufe schalten und 5 Minuten weiterköcheln lassen.



HOTPAN® in die Warmhalteschale stellen und softgaren® analog Garzeitentabelle.

### MIT REIS SOFTGAREN®



Stellen Sie den HOTPAN® ohne Schüssel auf den Herd. HOTPAN® mit 200 g Reis füllen und 3.5 dl Flüssigkeit zugeben, Deckel schliessen.



Reis aufkochen bis ein Dampfährchen aufsteigt und der Deckel sich leicht drehen lässt. Bei Induktion nur bei  $\frac{3}{4}$  der höchsten Stufe aufkochen. Der Deckel sollte ab jetzt nicht mehr geöffnet werden.



Sofort auf eine kleinere Kochstufe schalten und 5 Minuten weiterköcheln lassen.



HOTPAN® in die Warmhalteschale stellen, 15 Minuten softgaren®.

### MIT FLEISCH SOFTGAREN®



HOTPAN® auf höchster Stufe erhitzen. Zischprobe: Spritzer Wasser: Wenn die Tröpfchen tanzen, ist die optimale Brattemperatur erreicht.



Die Hitze auf eine mittlere Stufe reduzieren und das ungewürzte Fleisch ohne Fett in den Topf legen. Anbraten bis das Fleisch sich vom Topfboden selbst löst.



Fleisch wenden, auch diese Seite anbraten, würzen und Deckel schliessen.



HOTPAN® in die Warmhalteschale stellen und softgaren® analog Garzeitentabelle.