

## DUROTHERM® GARZEITENTABELLE



	FLÜSSIGKEITS- ZUGABE	KOCHFELD (MINUTEN)	WARMHALTE-UNTERSATZ (MINUTEN)	GARZEIT TOTAL (MINUTEN)
<b>GEMÜSE</b>				
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
<b>FRÜCHTE</b>				
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
<b>FLEISCH</b>				
Kalbsragout (1 kg)	bedeckt	40	20	60
Pouletbrust (ganz)	-	3 / 3	15	21
Schweinsnierstück (ganz)	3 dl	10/10	30	50
<b>KARTOFFELN   GETREIDE</b> 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

Einfach und gesund: Beim Softgaren® wird das Gargut mit einem Minimum an direkter Hitzezufuhr auf dem Kochfeld für einige Minuten gekocht. Fertig gegart wird dann im Warmhalte-Untersatz 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 DUROTHERM® ohne Warmhalte-Untersatz auf den Herd. DUROTHERM® mit Gemüse füllen und 1 dl Flüssigkeit zugeben, Deckel schliessen.



Gemüse aufkochen bis ein Dampfzöhen aufsteigt und der Deckel sich leicht drehen lässt. **Bei Induktion keine Powerstufe verwenden.\*** Der Deckel sollte ab jetzt nicht mehr geöffnert werden.



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



DUROTHERM® in den Warmhalte-Untersatz stellen und softgaren® analog Garzeitentabelle.

### MIT REIS SOFTGAREN®



Stellen Sie den DUROTHERM® ohne Warmhalte-Untersatz auf den Herd. DUROTHERM® mit 200g Reis füllen und 3.5 dl Flüssigkeit zugeben, Deckel schliessen.



Reis aufkochen bis ein Dampfzöhen aufsteigt und der Deckel sich leicht drehen lässt. **Bei Induktion keine Powerstufe verwenden.\*** Der Deckel sollte ab jetzt nicht mehr geöffnert werden.



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



DUROTHERM® in den Warmhalte-Untersatz stellen, 15 Minuten softgaren®.

### MIT FLEISCH SOFTGAREN®



DUROTHERM® auf höchster Stufe erhitzen. **Bei Induktion keine Powerstufe verwenden.\*** 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.



DUROTHERM® in den Warmhalte-Untersatz stellen und softgaren® analog Garzeitentabelle.