

# Garen und Schnellgaren mit AMC

Lebensmittel		Normalgarzeit	SQ SUPER-SPAR mit langsamem Abdampfen <small>durch Stehen lassen im umgedrehten Deckel</small>	SQ SPAR mit schnellem Abdampfen <small>unter fließendem Wasser oder mit dem gelben Abdampfkнопf</small>
<b>Gemüse und Kartoffeln</b>			<b>SOFT</b>	<b>SOFT</b>
Möhren	Scheiben (ca. 1 cm)	20 Minuten	1 Minute	3 Minuten
Blumenkohl	kleine Röschen	20 Minuten	P	2 Minuten
Brokkoli	kleine Röschen	10 Minuten	P	2 Minuten
Brokkoli (tiefgekühlt)	kleine Röschen	10 Minuten	P	1 Minute
Rosenkohl		30 Minuten	3 Minuten	9 Minuten
Rosenkohl (tiefgekühlt)		10 Minuten	1 Minute	4 Minuten
Fenchel	halbiert	25 Minuten	3 Minuten	7 Minuten
grüne Bohnen	mundgerechte Stücke	30 Minuten	1 Minute	4 Minuten
grüne Bohnen (tiefgekühlt)		15 Minuten	1 Minute	3 Minuten
Kohlrabi	Scheiben (ca. 1/2 cm)	15 Minuten	1 Minute	3 Minuten
Wirsing	schmale Streifen (ca. 1 cm)	25 Minuten	P	5 Minuten
Rot- und Weißkohl	schmale Streifen (ca. 1 cm)	30 Minuten	P	5 Minuten
Kartoffeln (festkochend)	geschält in Würfeln (ca. 3x3 cm)	25 Minuten	3 Minuten	5 Minuten
Pellkartoffeln	ungeschält mittelgroß	45 Minuten	6 Minuten	13 Minuten
Sauerkraut (roh)		45 Minuten	7 Minuten	15 Minuten

**P** Die Angabe P bedeutet die Zeiteinstellung „P“ (= alle 20 Sekunden) des Audiotherms, die z. B. beim Garen von Reis ein perfektes Ergebnis „al dente“ ergibt.

Geben Sie Gemüse und Kartoffeln beim Druckgaren in den Softiera-Einsatz und fügen Sie vorab 1 - 1 1/2 Tassen Wasser zu. Dies garantiert gesundes und nährstoffschonendes Druckgaren, da die Speisen nicht mit Wasser in Kontakt kommen.

Lebensmittel	Normalgarzeit	SQ SUPER-SPAR mit langsamem Abdampfen durch Stehen lassen im umgedrehten Deckel	SQ SPAR mit schnellem Abdampfen unter fließendem Wasser oder mit dem gelben Abdampfkнопf
<b>Reis und Nudeln</b> (mit Zugabe der ca. doppelten Flüssigkeitsmenge nach Packungsanweisung bzw. Rezept)		<b>SOFT</b>	<b>SOFT</b>
Parboiled-Reis	20 Minuten	P-1 Minute	7 Minuten
Risotto-Reis	20 Minuten	P-1 Minute	7 Minuten
Nudeln	nach Packungsangabe	1-2 Minuten	1/2 Zeit nach Packungsangabe
<b>Hülsenfrüchte und Getreide</b> (mit Zugabe der 3 bis 5-fachen Flüssigkeitsmenge nach Packungsanweisung bzw. Rezept)		<b>TURBO</b>	<b>TURBO</b>
Bohnen (z. B. Kidney)	55 Minuten	5 Minuten	20 Minuten
gelbe Erbsen	75 Minuten	8 Minuten	25 Minuten
Kichererbsen	60 Minuten	8 Minuten	25 Minuten
Linsen	30 Minuten	5 Minuten	12 Minuten
Graupen	30 Minuten	5 Minuten	15 Minuten
Vollkornreis (ca. doppelte Flüssigkeitsmenge)	45 Minuten	5 Minuten	12 Minuten
<b>Brühen</b> (ca. 1 kg Fleisch mit ca. 2 l Flüssigkeit)			
Hühnerbrühe	60 Minuten	10 Minuten	20 Minuten
Rinderbrühe	120 Minuten	25 Minuten	45 Minuten
Gemüsebrühe	25 Minuten	P	5 Minuten
<b>Fleisch (Schmorgerichte)</b> (ca. 1 kg Fleisch mit ca. 300-500 ml Flüssigkeit + Gemüse)			
Schweine-, Kalbs- und Lamnbraten	90 Minuten	30 Minuten	45 Minuten
Rinderbraten	120 Minuten	40 Minuten	60 Minuten
Rinder- und Lammgulasch sowie Wildragout	90 Minuten	10 Minuten	25 Minuten
Schweine- und Kalbsgulasch	60 Minuten	8 Minuten	20 Minuten
Rinderrouladen (4 Stück à ca. 150 g)	90 Minuten	20 Minuten	30 Minuten
Hähnchenschenkel (4 Stück à ca. 150 g)	40 Minuten	8 Minuten	20 Minuten

Die Garzeiten können je nach Stückgröße und Menge variieren. Besonders die Zeitangaben für das langsame Abdampfen durch Stehen lassen im umgedrehten Servierdeckel gelten für durchschnittliche Schnittgrößen, Füllmengen und Flüssigkeitszugaben.

Getrocknete Bohnen und Erbsen garen gleichmäßiger, wenn sie über Nacht in reichlich kaltem Wasser eingeweicht werden. Linsen, Graupen und Vollkornreis müssen nicht eingeweicht werden.