

Das Wichtigste auf einen Blick

- Das Wassersiegel (Erklärung Seite 8 in der Anleitung) ist ein Mittelwert und kann individuell angepasst werden ➔ je höher, desto weicher das Kochgut. Fisch soll immer mit WS 1 zubereitet werden!
- Das geschnittene Gemüse sollte ca. 1 Finger dick sein. Ansonsten das Wassersiegel anpassen.
- Die Flüssigkeitsmenge (von - bis) bezieht sich auf die Pfannengrösse.

	WS	Flüssigkeitsmenge	Garzeit in Min ab Wassersiegel	Beachten / Tipps
Apfelschnitze (Apfelmus)	2	3-5 EL	20	
Artischocken	2	4-6 EL	90	Auf Dampfplatte legen
Auberginen	1	2-4 EL	15	
Birnen	1	3 EL	10-15	
Blumenkohl ganz	2-3	4-6 EL	30	Auf Dampfplatte legen
Blumenkohl in Röschen	2	4-6 EL	20	Auf Dampfplatte legen
Bohnen ganz	1-2	4-6 EL	40	Auf Dampfplatte legen
Broccoli in Röschen	1	2-4 EL	15	Auf Dampfplatte legen
Buchweizen	2	Pro 100g / 150ml	10	
Champignons	1	2-3 EL	10	
Chinakohl	1	2-3 EL	35	
Dörrbohnen eingeweicht	2	1 dl vom Einweichwasser für 500g Bohnen	60	
Erbsen	1-2	2-3 EL	10	
Eintopf	2	Pro kg / 100 ml	30	
Fenchel halbiert	2	4-6 EL	30	Auf Dampfplatte legen
Fisch diverse	1	4 EL	10	Auf eingefettete Dampfplatte Gemüsebeet legen
Griessgerichte, Pudding				Im Wasserbad, siehe Anleitung Seite 15
Gemüse gemischt	2	3-5 EL	15 - 25	Auf Dampfplatte legen. Garzeit hängt vom Gemüse mit der längsten Garzeit ab.
Gurken geschnitten	1	2-3 EL	10	
Hirse	2	Pro 100g / 150ml	10	
Kabis(Weisskohl, Rotkohl) gehobelt	2	4-6 EL	45	
Karotten ganz	2-3	4-6 EL	30	Auf Dampfplatte legen
Karotten geschnitten	2	4-6 EL	15	Auf Dampfplatte legen
Kartoffeln ganz	3	Pro 1kg / 100ml	40-45	Auf Dampfplatte legen. Nach 10-15 min Garzeit das WS 3 nochmals bilden

VakuumSteamer

	WS	Flüssigkeitsmenge	Garzeit in Min ab Wassersiegel	Beachten / Tipps
Kartoffeln geschnitten	2-3	Pro 1kg / 100ml	15-20	Auf Dampfplatte legen. Nach 10-15 min Garzeit das WS 3 nochmals bilden
Kastanien	2-3	6-8 EL	40	
Kefen	1	2-3 EL	15	
Kohlrabi geschnitten	2	4-6 EL	10-20	Auf Dampfplatte legen
Krautstiel / Mangold in Streifen	2	2-3 EL	15	Auf Dampfplatte legen
Kürbis in Würfeln	1-2	4-6 EL	10	
Lachsfilet	1	5 EL	10	Auf eingefettete Dampfplatte oder Gemüsebeet legen
Lattich	1-2	2-3 EL	10	
Lauch in Streifen	2	2-3 EL	25	
Linzen	1	Pro 100g /180ml	15	mind. 2 Std. vorher im Wasser einweichen, dann Bouillon zugeben Ev. Wassersiegel nochmals bilden
Maiskolben	2-3	4-6 EL	60	Auf Dampfplatte legen
Pastinaken geschnitten	2	4-6 EL	15-20	
Peperoni	1	2-4 EL	15	
Pilze in Scheiben	1	2-3 EL	5	
Polenta				Im Wasserbad, siehe Anleitung Seite 15
Randen ganz	2-3	4-6 EL	45	Auf Dampfplatte legen
Randen geschnitten	2	4-6 EL	15-20	Auf Dampfplatte legen
Reis / Risotto	2	Pro 100g / 150ml	15-20	Bei Risotto vor dem Servieren nach Belieben noch Flüssigkeit zugeben
Rhabarber	2	2-4 EL	10-20	
Rindsragout	2-3	Fleisch mit Flüssigkeit bedecken	120	Nach 10-15 min Garzeit das WS3 nochmals bilden
Rindsgeschnetzeltes	2	Fleisch mit Flüssigkeit bedecken	45-60	Nach 10-15 min Garzeit das WS3 nochmals bilden
Rosenkohl	2	4-6 EL	25	Auf Dampfplatte legen
Rotkraut	2	4-6 EL	40	
Sauerkraut	2	6-8 EL	45-60	
Schwarzwurzeln	2	4-6 EL	25	Auf Dampfplatte legen
Sellerie in Würfeln	2	4-6 EL	15-20	Auf Dampfplatte legen
Spargeln grün	1-2	4-6 EL	15	Auf Dampfplatte legen
Spargeln weiss	1-2	4-6 EL	20-30	Auf Dampfplatte legen
Spinat	1	2-4 EL	5	
Teigwaren				Siehe Anleitung Seite 15
Tomaten	1	2-3 EL	10	Auf Dampfplatte legen
Wirz (Wirsing) geschnitten	2	2-4 EL	20	
Zucchetti in Würfeln	1	2-4 EL	10	
Zwetschgen	2	4 EL	10	
Zwiebeln	2	4 EL	10-20	