

Garzeiten

Fleisch - Geflügel	Typ	Menge	Garzeit _(Minuten)	Empfehlungen
Hähnchenfilet	Kleine Stücke	500g	15	
Hähnchenfilet	Ganz	450g	17	
Hähnchenkeulen	Ganz	4	36	vorher angebraten ca. 20-25 Minuten
Putenschnitzel	Dünn	600g	36	
Schweinebraten	Frisch	700g	38	Ganzer Braten
Lammscheiben	Frisch	500g	14	
Würstchen	Knackwürste	10	6-8	
Würstchen	Frankfurter	10	10	

Fische - Krustentiere	Typ	Menge	Garzeit _(Minuten)	Empfehlungen
Fischfilets	Frisch	450g	10	
Fischfilets	Tiefgekühlt	450g	18	
Fischsteaks	Frisch	400g	15	
Ganzer Fisch	Frisch	600g	25	
Miesmuscheln	Frisch	1 Kg	15-20	
Shrimps	Frisch	200g	5	
Jakobsmuscheln	Frisch	100g	5	

Reis-Nudeln-Getreide	Menge	Wasser	Garzeit _(Minuten)	Empfehlungen
Weißer Langkornreis	150g	300ml	20	
Basmati-Reis	150g	300ml	20	
Basmati-Reis	270g	500ml	60	
Schnellkochreis	150g	300ml	18	
Vollkornreis	150g	300ml	23	
Couscousgrieß	200g	350ml	23	Vor dem Garen mit kochendem Wasser bedecken und 5 Min. stehen lassen
Nudeln (Spaghetti)	200g	400ml	20	

Sonstige Lebensmittel	Typ	Menge	Garzeit _(Minuten)	Empfehlungen
Eier	Hart	6	12	
Eier	Weich	6	8	

Gemüse	Typ	Menge	Garzeit _(Minuten)	Empfehlungen
Artischocken	Frisch	3	43	Stiel abschneiden
Spargel	Frisch	600g	17	
Brokkoli	Frisch	400g	18	In Röschen schneiden
Brokkoli	Tiefgekühlt	400g	12	In Röschen schneiden
Sellerie	Frisch	350g	22	
Pilze	Frisch	500g	12	Füße abschneiden
Blumenkohl	Frisch	1 mittelgroßer		In Röschen schneiden
Kohl (rot oder grün)	Frisch	800g	22	
Zucchini	Frisch	600g	12	In 5 mm dünne Scheiben schneiden
Spinat	Frisch	300g	13	
Spinat	Tiefgekühlt	300g	15	
Grüne Bohnen	Frisch	500g	30	
Grüne Bohnen	Tiefgekühlt	500g	25	
Brechbohnen	Frisch	500g	15	
Kleine Karotten	Frisch	500g	15	In 4 mm dünne Scheiben schneiden
Perlzwiebeln	Frisch	400g	15	
Erbsen	Frisch	400g	20	
Erbsen	Tiefgekühlt	400g	20	
Lauch	Frisch	500g	30	In feine Scheiben schneiden
Paprikaschoten	Frisch	300g	15	
Kartoffeln Charlotte	Frisch	600g	20	In Würfel schneiden

Obst	Typ	Menge	Garzeit _(Minuten)	Empfehlungen
Bananen	Frisch	3	12	
Äpfel	Frisch	3	15-20	
Birnen	Frisch	5	20	