

The image features a stainless steel Fissler pressure cooker in the background, slightly out of focus. In the foreground, a dark green ceramic bowl is filled with a meal consisting of white rice, a meat and vegetable stir-fry, and garnishes of fresh green herbs and sliced green onions. The entire scene is set against a dark, textured background.

Fissler

Die Welt des Schnellkochens

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Dr. Maria Haumaier (GU), Claire Rauber (Fissler), Sebastian Hahn (Fissler)

Konzeption: Dr. Maria Haumaier, Katrin Wittmann

Text und Lektorat: Katrin Wittmann

Korrektur: Andrea Lazarovici

Rezepte: Fissler, Martina Kittler, Andreas Neubauer, Inga Pfannebecker, TEUBNER, Manuel Weyer, Katrin Wittmann, Marianne Zunner

Covergestaltung: Eva Stadler, Marion Feldmann

Foodstyling: Andreas Neubauer, Manuel Weyer

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

 ISBN 978-3-8338-9370-4

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Mathias Neubauer

Illustrationen: Marion Feldmann, Fissler

Fotos: Mathias Neubauer, Alamy Stock Photo, (Penta Springs Limited), (Science History Images), (Tony Claxton), (Andreas von Einsiedel), Fissler

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9370 12_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München



Schnellkochen mit Fissler

Ein Topf – unzählige Möglichkeiten: Fissler Vita® Schnellkochtöpfe verkörpern Wertschätzung, bieten überraschend viele Einsatzmöglichkeiten und sind Garant für guten Geschmack und gesundes Essen. Dank ihrer Funktionen und Features passen sie perfekt in unsere Zeit.

Ein Fissler Schnellkochtopf ist die Antwort auf die Anforderungen unserer Zeit: Er passt perfekt zu den aktuellen Ernährungstrends und einem modernen Lifestyle. Er bewahrt das Beste der Zutaten, schenkt Zeit und spart bis zu 50 Prozent Energie.

Kochen bedeutet für uns viel mehr als nur die Zubereitung von Essen. Kochen ist Leidenschaft, Kreativität und Wertschätzung – für den Koch, die wunderbaren Lebensmittel und die Menschen, die wir lieben. Es geht nicht nur ums Essen, es geht um die besonderen Momente, die wir gemeinsam erleben.

Diese Leidenschaft teilen wir und haben es uns zur Aufgabe gemacht, mit unseren Produkten das Kochen zu einem einzigartigen Erlebnis zu machen. Seit 1845 entwickeln wir Kochgeschirr, das inspiriert, begeistert und zu einem gesunden Lebensstil beiträgt. Dafür setzen wir unsere Handwerkskunst und Erfahrung ein. Insbesondere beim Schnellkochen, das mit seinen Vorteilen den aktuellen Anforderungen der Zeit perfekt entspricht. Schnellkochen ist gesund: Ein Schnellkochtopf kocht mit wenig Wasser und bewahrt das Beste der Zutaten: natürliche Farben, Aromen, Vitamine und Nährstoffe. Er schenkt Zeit: Kochen unter Druck verkürzt Garzeiten um bis zu 70 Prozent. Und er spart

Energie: Schnellkochen benötigt bis zu 50 Prozent weniger Energie.

70 JAHRE SICHER SCHNELLKOCHEN MIT FISSLER

Wir produzieren nicht nur Schnellkochtöpfe, wir haben sie gezähmt. Seit der Erfindung des mehrstufigen Kochventils im Jahr 1953 für den Fissler »Comet« ist Schnellkochen erstmals sicher für den Hausgebrauch. Schnellkochtöpfe wurden zu einem Teil unserer DNA. Das belegen über 50 Patente und Gebrauchsmuster, die wir zur Optimierung von Schnellkochtöpfen angemeldet haben. Damit ist Fissler maßgeblich am heutigen Stand dieser Kochgeschirrtechnologie beteiligt.

MADE IN GERMANY

Seit über 70 Jahren tüfteln wir bei Fissler in Idar-Oberstein mit großer Leidenschaft an der fortwährenden Verbesserung unserer Schnellkochtöpfe.

Nachhaltig in Deutschland aus langlebigem, bis zu 90 Prozent recyceltem Edelstahl gefertigt, werden die Sicherheitssysteme jedes Schnellkochtopfs sorgfältig von Hand geprüft, bevor er unser Werk in Rheinland-Pfalz verlässt. Die Fissler-Mitarbeitenden sorgen dafür, dass jeder Fissler Vita® Schnellkochtopf einwandfrei funktioniert und höchsten Qualitätsansprüchen »Made in Germany« genügt. Mit diesem Buch wollen wir Menschen für das Schnellkochen begeistern: Es überrascht mit unzähligen Möglichkeiten, ob Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert, ob regional, mediterran oder asiatisch. Nahezu alles gelingt einfach, aromatisch und schnell. Wir wünschen euch viel Freude bei der kulinarischen Entdeckungsreise in die Welt des Schnellkochens, beim Kochen und Genießen.



Die Welt des Schnellkochens in einem Buch

Garen unter Druck ist nicht nur überaus effizient, zeit- und energiesparend, sondern nachweislich gesünder und aromatischer als herkömmliches Garen von Lebensmitteln in Wasser. Es lohnt sich daher unbedingt, das moderne Schnellkochen zu entdecken.

Mit den Informationen darüber, was Schnellkochen überhaupt ist, wie es geht und für welche Speisen es sich eignet, vermittelt dieses Buch in Theorie und Praxis das nötige Know-how, um in die Welt des Schnellkochens einzutauchen und eigene Ideen kreativ umzusetzen.

Schnellkochen ermöglicht es, Lebensmittel in kürzester Zeit zart und aromatisch auf den Tisch zu bringen, und bietet viele Vorteile: Es schont Vitamine und Mineralstoffe, spart Zeit und Energie und die Speisen schmecken intensiver. Voraussetzung dafür ist ein spezieller Topf, der über einen luftdicht schließenden Deckel und verschiedene Sicherheitssysteme verfügt. Die qualitativ hochwertigen Fissler Schnellkochtöpfe »Made in Germany« sind speziell dafür entwickelt. Mit raffinierten Tools und innovativen Details ausgestattet machen sie Schnellkochen sicher und einfach.

SCHNELLKOCHEN IN THEORIE UND PRAXIS

Wenn der Druck im Topfinneren steigt, kocht Wasser bei höheren Temperaturen als beim herkömmlichen Garen. Dadurch garen Speisen bis zu 70 Prozent schneller. Im

Kapitel »Theorie« wird das Prinzip des Schnellkochens ausführlich erläutert und hier findest du Informationen zu den technischen Details. Bei Fissler gibt es zwei Modellreihen: Mit dem Vitavit® Premium lässt sich die ganze Welt des Schnellkochens in vier Kochstufen inklusive einer drucklosen Dampfgarstufe entdecken. Diese können komfortabel – vor Beginn des Garens – an der Kochkrone eingestellt werden. Die farbige Ampelanzeige zeigt dann an, ob die gewünschte Betriebstemperatur erreicht ist oder ob die Hitze reduziert oder erhöht werden muss. Die Vitaquick® Premium Modelle bieten einen Einstieg in die Welt des Schnellkochens und sind mit zwei Kochstufen für schonendes und schnelles Garen ausgestattet. Alles über die richtige Verwendung des Schnellkochtopfs findest du in der »Praxis« in Wort und Bild erklärt: von der Vorbereitung über das Ankochen bis zum Abdampfen des Topfes. Auf was bei welchem Lebensmittel zu achten ist, wird in der Grundzubereitung beschrieben. Hier findest du auch wertvolle Infos und Zubereitungstipps.

DIE REZEPTE – ANREGUNG UND INSPIRATION

Die Rezepte des Kapitels »Einfach & schnell« sind der perfekte Einstieg in das Garen unter Druck. Mit ihnen lernst du deinen Schnellkochtopf und die zwei wichtigsten Grundregeln kennen: Immer die Mindestflüssigkeitsmenge in den Topf geben und die Maximalfüllhöhe einhalten, und schon kann's losgehen. Die weiteren Kapitel bieten Vorschläge und Anregungen, die sich vielfältig variieren lassen. Lerne Schritt für Schritt die Welt des Schnellkochens kennen und bereite schon bald deine Lieblingsgerichte im Schnellkochtopf zu – guten Appetit!



Theorie Schnellkochen

Wie funktioniert ein Schnellkochtopf? Und seit wann gibt es ihn? Wie wird er hergestellt und worin unterscheidet er sich von einem herkömmlichen Topf? Wofür kann er verwendet werden und welche Lebensmittel lassen sich darin garen? Antworten auf all diese Fragen gibt das folgende Kapitel, das die Besonderheiten der Fissler Schnellkochtöpfe detailliert erklärt.



Das Prinzip Schnellkochen mit Flüssigkeit und Dampf

Garen unter Druck zählt zu den sogenannten feuchten Garmethoden und funktioniert grundsätzlich nur mit ausreichend Flüssigkeitszugabe in einem geeigneten, druckfesten Gargefäß – dem Schnellkochtopf.

Unter Druck verkürzen sich die Garzeiten von Lebensmitteln um bis zu 70 Prozent im Vergleich zum herkömmlichen Kochen. Das hat gleich mehrere Vorteile: Schnellkochen ist gesünder, weil es Vitamine und Mineralstoffe schont, es ist nachweislich aromatischer, spart Zeit und Energie!

Bei welcher Temperatur Wasser kocht, hängt vom Luftdruck der Umgebung ab. Auf Meereshöhe bei Normaldruck liegt der Siedepunkt bei 100 °C. Doch wenn der Luftdruck mit zunehmender Höhe schwächer wird, etwa in Höhen über 1.000 Metern, sinkt die Temperatur des Siedepunktes merklich. Das hat zur Folge, dass Gerichte in Bergregionen deutlich länger brauchen, bis sie gar sind. Umgekehrt steigt mit zunehmendem Druck auch der Siedepunkt. Je höher also der Umgebungsdruck, desto höher die Temperatur, bei der Wasser zu kochen beginnt. Was zur Folge hat, dass Lebensmittel deutlich schneller garen, weil sie höheren Temperaturen ausgesetzt sind. Dieses Prinzip macht man sich beim Kochen mit dem Schnellkochtopf zunutze.

STEIGENDER DRUCK

Beim Erhitzen verdampft die Flüssigkeit im Innern des Schnellkochtopfs. Immer mehr Wasserdampf entsteht, der

den Luftsauerstoff aus dem Topf verdrängt. Danach schließt das Entlüftungsventil (die Euromatic). Jetzt kann kein Dampf mehr entweichen und Druck baut sich auf. Im hermetisch verschlossenen Topf steigt der Druck kontrolliert weiter, wodurch der Siedepunkt auf über 100 °C steigt. Das führt dazu, dass die Flüssigkeit im Topf je nach Hersteller bei Temperaturen zwischen 112 und knapp 120 °C zu kochen beginnt. Die höheren Temperaturen im Topf verkürzen die Garzeiten um bis zu 70 Prozent und sparen bis zu 50 Prozent Energie.

SCHONENDES GAREN

Die kurzen Garzeiten unter nahezu Ausschluss des Luftsauerstoffs ermöglichen ein besonders schonendes Garen in wenig Flüssigkeit oder nur im Dampf. So bleiben wertvolle wasser- und fettlösliche Vitamine, Mineral- und Aromastoffe besser erhalten, ebenso Farbe und Eigengeschmack der Lebensmittel. Unter Druck lassen sich Speisen in wenigen Minuten einfach und gesund zubereiten.

DRUCK UND SIEDETEMPERATUR

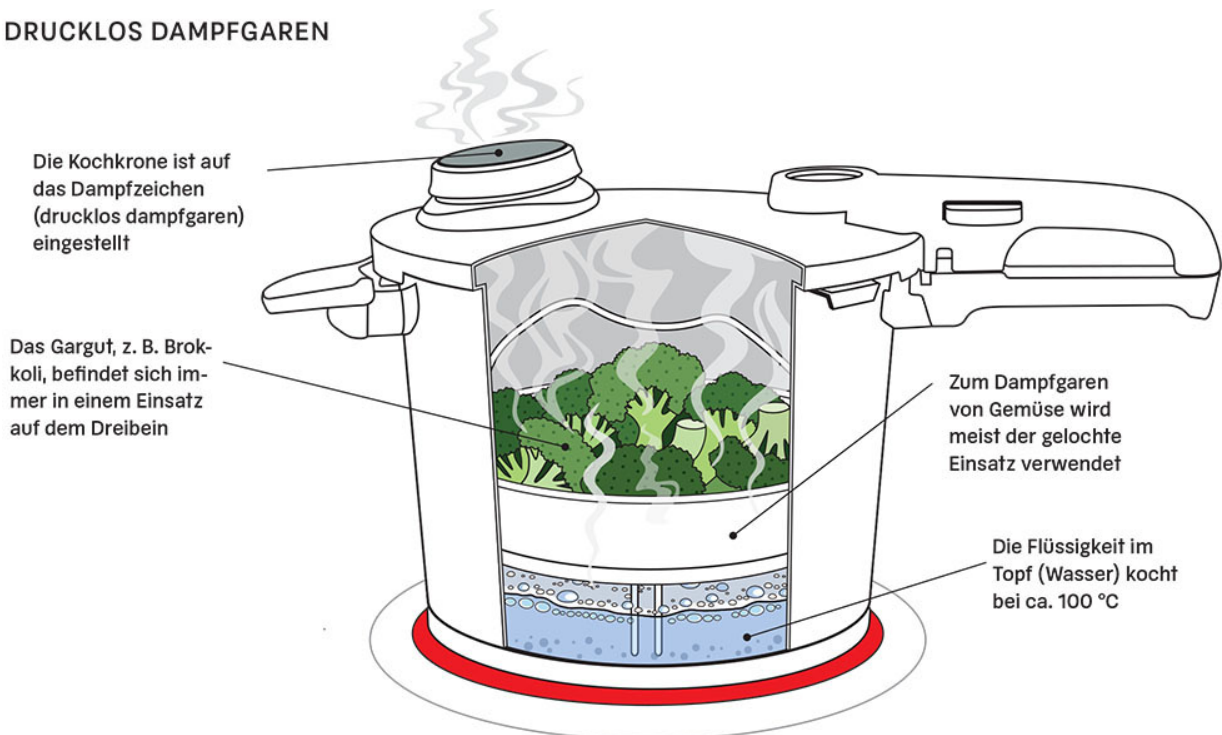
DRUCK (ÜBERDRUCK) (kPa)	SIEDEPUNKT DES WASSERS	
	(°C)	(°F)
0	100	212
40	109	228
45	110	230
60	113	235
75	116	241
80	117	243

Die Tabelle zeigt den Zusammenhang zwischen steigendem Druck und Temperatur im Schnellkochtopf. (Quelle: Fissler)

Dampfgaren im Vitavit® Premium ohne Druck

Dampfgaren unterscheidet sich vom herkömmlichen Kochen dadurch, dass die Speisen im strömenden Dampf besonders schonend garen und dabei keinen direkten Kontakt mit der Flüssigkeit am Topfboden haben. Das Gargut befindet sich immer in einem Einsatz.

DRUCKLOS DAMPFGAREN



Mit dem Vitavit® Premium kann mit und ohne Druck gegart werden. Das macht ihn zu einem überaus vielseitigen Kochgeschirr. Hier ein kurzer Überblick, worin sich beide Garmethoden unterscheiden und auf was besonders zu achten ist.

DRUCKLOS GAREN IM DAMPF

Im Schnellkochtopf befinden sich Flüssigkeit (Wasser, Brühe) und darüber Speisen im Einsatz auf einem Dreibein. Auf höchster Stufe erhitzt, kocht die Flüssigkeit bei 100 °C (Normaldruck). Dampf bildet sich, steigt auf und umströmt das Gargut während des gesamten Garprozesses. Durch die Öffnung am Kochventil tritt er aus, Druck kann sich nicht aufbauen. Weitere Hitzezufuhr erhöht den Siedepunkt nicht, es bildet sich lediglich mehr Dampf.

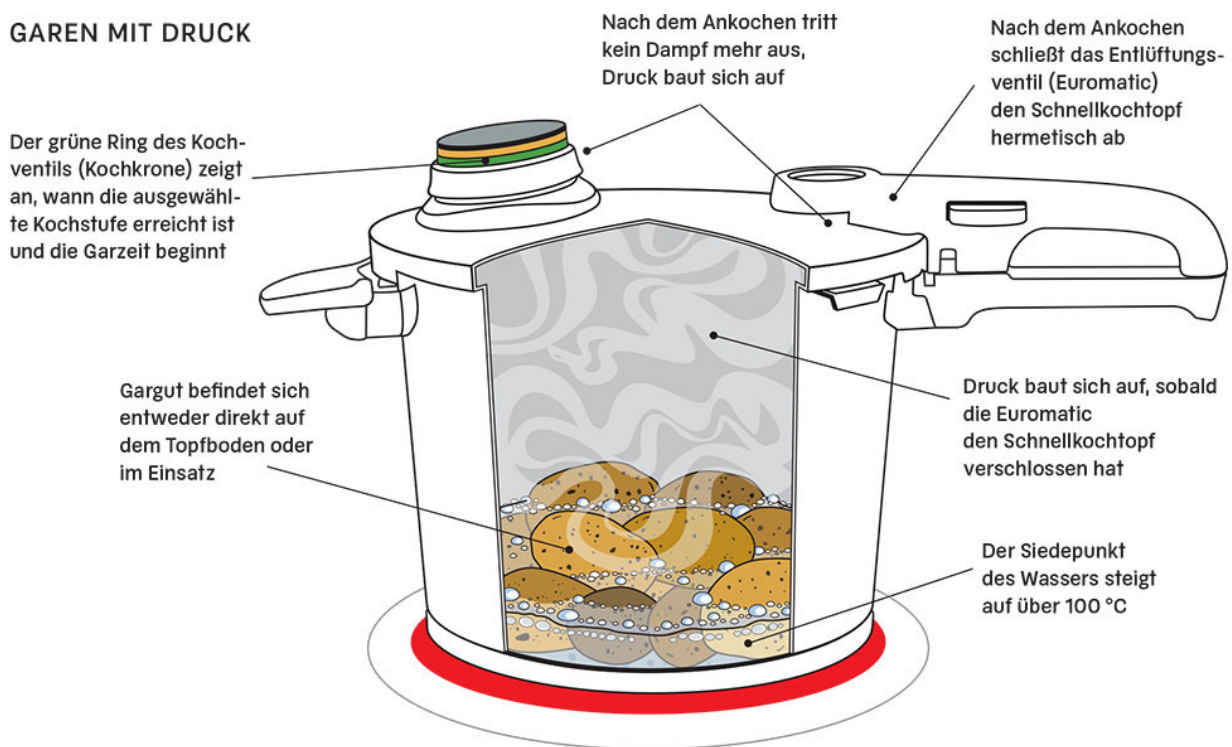
HAUPTMERKMALE

- Besonders schonendes Garen, z. B. für Fisch, zartes Gemüse oder Knödel
- Mehr Flüssigkeit erforderlich
- Gargut befindet sich immer im Einsatz
- Garzeiten sind etwas länger als beim drucklosen Garen in Wasser
- Deckel ist während des Garvorgangs abnehmbar

Schnellkochen im Vitavit® Premium mit Druck

Beim Schnellkochen kann der Dampf nach Verdrängung des Luftsauerstoffs aus dem hermetisch verschlossenen Schnellkochtopf nicht mehr austreten. Druck baut sich auf und die Temperatur im Innern steigt, dadurch garen die Lebensmittel schneller und gesünder.

GAREN MIT DRUCK



GAREN MIT DRUCK

Beim Garen unter Druck befinden sich Flüssigkeit und Speisen oft direkt auf dem Boden des Schnellkochtopfs. Durch das Erhitzen auf höchster Energiestufe bildet sich Dampf, der den für Vitamine schädlichen Luftsauerstoff aus dem Topfinneren verdrängt. Nach dem Verschließen der

Euromatic schließen Dichtungsring und Deckel mit Sicherheitseinrichtungen den Schnellkochtopf luftdicht ab. Druck baut sich auf und die Temperatur im Innern steigt – je nach Garstufe – auf bis zu ca. 116 °C. Dies ermöglicht ein wesentlich schnelleres, effizienteres Garen. Der gelbe Ring der Kochkrone zeigt an, wann die Hitze reduziert werden muss, der grüne Ring signalisiert den Beginn der Garzeit.

HAUPTMERKMALE

- Mit kontrolliert steigendem Druck erhöht sich der Siedepunkt des Wassers von 100 °C auf bis zu ca. 116 °C, die Gartemperatur im Topf ist höher als beim drucklosen Dampfgaren
- Unter Druck garen Speisen schneller und gesünder als ohne Druck
- Nach dem Ankochen tritt kein Dampf mehr aus
- Zum Garen ist nur die vorgeschriebene Mindestflüssigkeitsmenge erforderlich
- Gargut befindet sich direkt auf dem Topfboden und/oder im Einsatz
- Maximalfüllhöhe muss immer eingehalten werden, auch beim Etagengaren
- Der Topf lässt sich nur drucklos nach dem Abdampfen öffnen

Die Vorteile des Schnellkochens

Garen unter Druck bietet viele Vorteile zugleich: Das Essen steht schneller auf dem Tisch, seine Zubereitung braucht weniger Zeit und Energie und im Schnellkochtopf gegarte Speisen sind gesünder und aromatischer.

Lebensmittel wie Kartoffeln oder Reis sind im Schnellkochtopf in wenigen Minuten gar. Unschlagbarer Vorteil, wenn nicht viel Zeit zum Kochen bleibt. Auch One-Pot-Gerichte sind schnell zubereitet und bei vielen sehr beliebt. Dank der kürzeren Garzeiten ist Schnellkochen besonders effizient, spart Zeit und Energie und ist gleichzeitig auch noch gesünder als herkömmliches Kochen.



Schnellkochen ist nachhaltig: Mit jedem Einsatz in der Küche summieren sich Zeit- und Energieersparnis, so amortisiert sich ein moderner Schnellkochtopf durch den Gebrauch bei jeder Nutzung.

SCHNELLKOCHEN IST GESUND

Speisen garen unter Druck besonders schonend und bewahren mehr wasser- und fettlösliche Vitamine als herkömmlich gegart. Wissenschaftliche Studien (Justus-Liebig-Universität Gießen und Universität Koblenz, 2012; ipi Institut für Produkt-Markt-Forschung und Universität Hohenheim, 2022) belegen, dass im Schnellkochtopf

zubereitetes Gemüse in puncto Nährstoffgehalt messbar besser abschneidet: Brokkoli enthält nach dem Kochen in Wasser 63 Prozent Vitamin C, im Schnellkochtopf gegart ganze 91 Prozent. Ähnliches ergab der Vergleich von Kartoffeln (schnellgekocht 92 Prozent Vitamin C, herkömmlich gegart nur 71 Prozent) und Möhren (schnellgekocht 88 Prozent Vitamin C gegenüber 49 Prozent herkömmlich gegart). Ähnlich groß sind die Unterschiede von Thiamin und Provitamin A bei diesen drei Gemüsearten. Die Gründe dafür liegen in den kürzeren Garzeiten, der Verdrängung des Luftsauerstoffs aus dem Topf und der geringeren Menge an benötigter Garflüssigkeit. Vitamine und Mineralstoffe haben weniger Zeit, sich zu zersetzen oder auszulaugen. Die Nährstoffe verbleiben in den Lebensmitteln und landen nicht im Kochwasser. Zudem bleiben beim Schnellkochen Farben und Aromastoffe besser erhalten, Gemüse kommt in frischen Farben aus dem Topf und der Eigengeschmack der Lebensmittel ist intensiver.

SCHNELLKOCHEN SPART ZEIT

Je nach Zutaten ist die Zeitersparnis beim Schnellkochen enorm, vor allem für Menschen mit wenig Zeit ein großer Vorteil. Schon nach 5 Minuten sind Gemüsemischungen oder Reisgerichte wie Paella und Risotto fertig, und das ganz ohne Rühren. Die Garzeiten reduzieren sich um bis zu 70 Prozent, wie die Tabelle rechts aufzeigt.

Bemerkbar macht sich dies insbesondere bei Lebensmitteln mit langen Kochzeiten wie Hülsenfrüchten (getrocknete Bohnen, Linsen, Kichererbsen) oder bindegewebsreichem Fleisch (Rinderbrust). Auch Gemüsearten wie Kürbis oder Kohl profitieren beim Garen unter Druck und sind wesentlich schneller gar als beim drucklosen Dämpfen oder Kochen. Noch mehr Zeit gewinnen kann, wer mehrere Speisen oder Bestandteile eines Menüs in Etagen gleichzeitig übereinander gart. Und kommen Hauptgericht und Beilage

aus einem Topf, spart das zudem noch Wasser beim Abwasch.

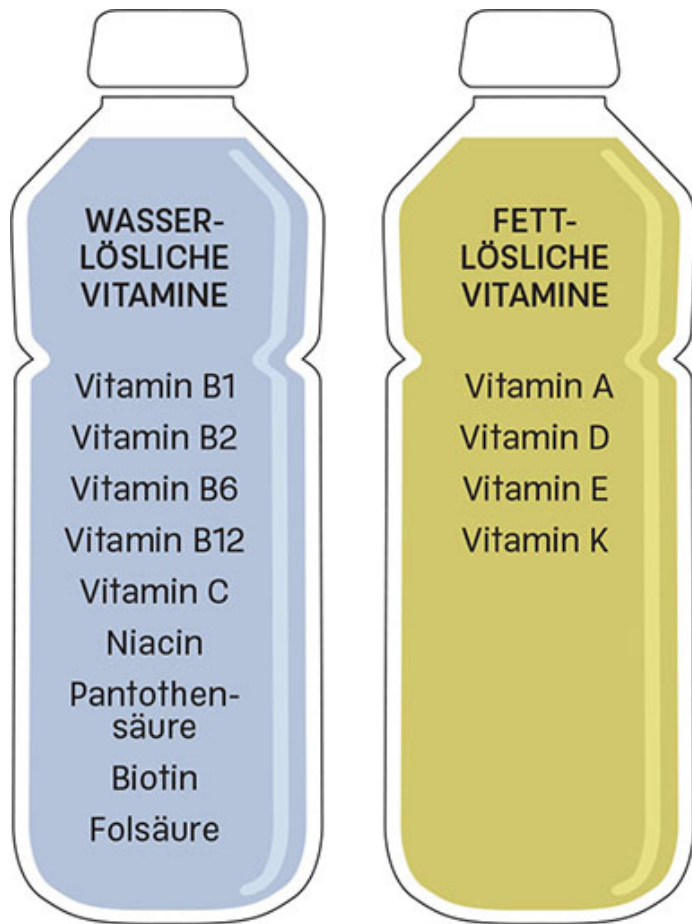
SCHNELLKOCHEN SPART ENERGIE

Effizientes Kochen verringert den Energieverbrauch und hilft, Kosten zu senken. Garen unter Druck im Schnellkochtopf ist hier dem herkömmlichen Kochen deutlich überlegen, da sich aufgrund der kürzeren Garzeiten bis zu 50 Prozent Energie einsparen lässt, in einigen Fällen sogar noch mehr.

Zeigt das Kochventil an, dass der Druck für die gewünschte Garstufe erreicht ist, kann die Hitzezufuhr auf ein Minimum reduziert oder der Herd gleich ganz ausgeschaltet werden, um die Restwärme zu nutzen, was nochmals eine deutliche Energieersparnis bringt. Möglich wird dies auch durch den patentierten, energieeffizienten, vollgekapselten Boden der Fissler Schnellkochtöpfe, die für eine optimale, gleichmäßige Wärmeverteilung sorgen. Besonders strom- oder gassparend ist Schnellkochen in mehreren Etagen übereinander, da hierbei nur eine Hitzequelle statt zwei oder drei Herdplatten betrieben werden muss.

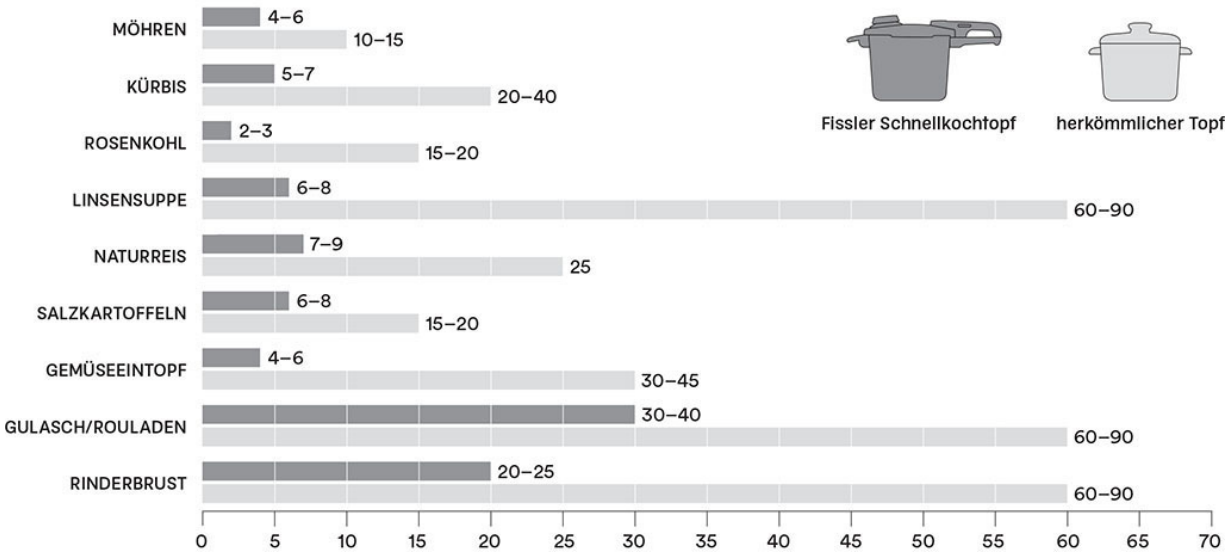
Im Vergleich zum herkömmlichen Kochen garen Lebensmittel im Schnellkochtopf kürzer und nahezu unter Ausschluss von Sauerstoff. Dadurch bleiben Vitamine und Mineralstoffe, Farbe, Textur und Eigengeschmack besser erhalten.

GAREN UNTER DRUCK SCHONT VITAMINE UND MINERALSTOFFE



Vitamine sind entweder wasser- oder fettlöslich, einige zudem sauerstoff- und/oder wärmeempfindlich. Beim kurzen Garen im sanften Dampf, nahezu ohne Sauerstoff, bleiben Vitamine und wasserlösliche Mineralstoffe bestmöglich erhalten.

ZEITGEWINN BEIM SCHNELLKOCHEN (Speisen / Garzeit in Min.)



Quelle: Fissler

FRISCHGEMÜSE (500 G)	GARZEITEN IN MINUTEN	GAREN IM EINSATZ	GARSTUFE VITAVIT® PREMIUM	GARSTUFE¹ VITAQUICK® PREMIUM	DAMPFGAREN OHNE DRUCK
Rosenkohl	2-3	E	2	1	10-12
Rote Bete (ganz)	20-25	E	2	1	40-55
Rotkohl/Blaukraut	4-6	*	3	2	25
Sauerkraut	8-12	*	3	2	25-30
Schwarzwurzeln (ganz)	7	E	2	1	9-12
Sellerie (ganz)	12-15	E	3	2	20-25
Sellerie (2-cm- Stücke)	1-2	E	2	1	5-6
Spargel, weiß (ganz)	3-6	E	2	1	9-15
Spargel, grün (ganz)	2-5	E	2	1	7-10
Spinat/Mangold	1	*	1	1	2-5
Staudensellerie	1-2	*	2	1	4-5
Süßkartoffeln	10-12	E	2	1	15-20
Tomaten (ganz)	1-2	E	2	1	10-12
Weißkohl	3-5	*	3	2	8-12
Winterkürbis	5	*	2	1	10-15
Wirsing	2-3	E	2	1	8-12
Zucchini	1-2	E	1	1	5-10
Zucchininudeln		E			5
Zuckererbsen	2-3	E	2	1	5-7
Zwiebeln	5	E	2	1	15-20

SUPPEN UND EINTÖPFE (1 L)	GARZEITEN IN MINUTEN	GAREN IM EINSATZ	GARSTUFE VITAVIT® PREMIUM	GARSTUFE¹ VITAQUICK® PREMIUM	DAMPFGAREN OHNE DRUCK
Erbsensuppe	15-18	*	3	2	
Fischfond	10	*	3	2	
Fischsuppe/-Eintopf	8-15	*	3	2	
Fleischbrühe	30-40	*	3	2	
Geflügel-Eintopf	8-10	*	3	2	
Gemüsebrühe	10-15	*	3	2	
Gemüse-Eintopf	4-6	*	3	2	
Gemüse-Fleisch- Eintopf	10-15	*	3	2	
Gemüsesuppe	4-6	*	3	2	
Gulaschsuppe	15-20	*	3	2	
Hühnersuppe	30-45	*	3	2	
Kartoffelsuppe (3-cm- Stücke)	6-8	*	3	2	
Knochensuppe	30-35	*	3	2	
Linsensuppe	10-15	*	3	2	
Ochsenschwanzsuppe	20-25	*	3	2	
Pot-au-feu	15-20	*	3	2	
Reis-Fleisch-Eintopf	8-10	*	3	2	
Rindfleischsuppe	25-30	*	3	2	
Tomatensuppe	5-6	*	3	2	
Wild-/Lammfond	25-30	*	3	2	

SUPPEN UND EINTÖPFE (1 L)	GARZEITEN IN MINUTEN	GAREN IM EINSATZ	GARSTUFE VITAVIT® PREMIUM	GARSTUFE ¹ VITAQUICK® PREMIUM	DAMPFGAREN OHNE DRUCK
Wildsuppe	20-25	*	3	2	

BEILAGEN (500 G)	GARZEITEN IN MINUTEN	GAREN IM EINSATZ	GARSTUFE VITAVIT® PREMIUM	GARSTUFE ¹ VITAQUICK® PREMIUM	DAMPFGAREN OHNE DRUCK
Hefeklöße	6-8	E	2	1	13-20
Dampfnudeln	12-14	E	1	1	15-20
Kartoffelklöße (5 cm Ø); Knödel	5-12 10-15	E	3 2	2 1	20-30
Mais (Polenta)	6-10	*	3	2	15-25
Naturreis	7-9	*	3	2	30
Pellkartoffeln	8-12	E	3	2	30
Risotto	5-6	*	3	2	20
Salzkartoffeln, in Spalten	6-8	E	3	2	15-20
Serviettenklöße/- knödel	10	E	1	1	25-35
Weißer Reis	5-7	*	3	2	15-20

SONSTIGES UND SÜSSES (500 G)	GARZEITEN IN MINUTEN	GAREN IM EINSATZ	GARSTUFE VITAVIT® PREMIUM	GARSTUFE¹ VITAQUICK® PREMIUM	DAMPFGAREN OHNE DRUCK
Cremes/Flans	20-25	E	1	1	40
Früchte (in Sirup)	6	E	1	1	15-40
Milchreis	6-10	E	1	1	25-30
Kuchen	20-30	E	2	1	25-40
Süße Knödel	10-15	E	1	1	20-30
Wasserbad/Pudding (groß)	15-25	E	2	1	40-45
Wasserbad/Pudding (klein)	6-7	E	2	1	25