

## Gartabellen für Ihren Steamer



Sämtliche Angaben ohne Gewähr.

\* Gerät vorheizen

~ Fleisch vorher anbraten

## GEMÜSE

Lebensmittel	Zubereitungs-hinweise	Gargeschirr	Einschub-ebene	Betriebsart	Temperatur (°C)	Garzeit (min)
Artischocken	im Ganzen	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	30 – 35
Blattspinat	zerpflückt	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	2 – 5
Blumenkohl	im Ganzen	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	30 – 40
Blumenkohl	Röschen	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	10 – 15
Brokkoli	Röschen	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	8 – 10
Erbsen		geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	5 – 10
Gefülltes Gemüse (Zucchini, Aubergine, Paprika)	Gemüse nicht vorgaren	Backblech	2	CircoSteam	160 - 180	15 – 30
Grüne Bohnen		geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	20 – 25
Kohlrabi	Scheiben	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	15 – 20
Lauch	Scheiben	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	4 – 6
Mangold*	in Streifen	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	8 – 10
Möhren	Scheiben	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	10 – 20
Pelzkartoffeln	mittlere Grösse	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	35 – 45
Salzkartoffeln	geviertelt	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	20 – 25

Kartoffelgratin		Backblech	2	Heissluft	170 - 180	35 – 45
Spargel, grün*	ganz	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	7 – 12
Spargel, weiss*	ganz	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	10 – 15
Tomaten enthäuten*	ganz	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	1 – 2
Rosenkohl	ganze Röschen	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	20 - 30
Rote Beete	ganz	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	40 – 50
Rotkohl / Blaukraut	in Streifen	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	30 – 35
Weisskohl / Kraut	in Streifen	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	25 – 35
Zucchini	Scheiben	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	2 - 3

## HÜLSENFRÜCHTE

Lebensmittel	Zubereitungs-hinweise	Gargeschirr	Einschubebene	Betriebsart	Temperatur (°C)	Garzeit (min)
Naturreis	1:1.5	Backblech		Dampfgarstufe	100	30 – 40
Langkornreis	1:1.5	Backblech		Dampfgarstufe	100	20 – 30
Basmatireis	1:1.5	Backblech		Dampfgarstufe	100	20 – 30
Parboiled Reis	1:1.5	Backblech		Dampfgarstufe	100	15 – 20
Tellerlinsen	1:2	Backblech		Dampfgarstufe	100	30 – 45
Weisse Bohnenkerne Vorgeweicht	1:2	Backblech		Dampfgarstufe	100	65 – 75
Couscous	1:1	Backblech		Dampfgarstufe	100	6 – 10
Grünkern, geschrotet	1:2.5	Backblech		Dampfgarstufe	100	15 – 20
Hirse, ganz	1:2.5	Backblech		Dampfgarstufe	100	25 – 35
Weizen, ganz	1:1	Backblech		Dampfgarstufe	100	60 – 70

## FLEISCH

Lebensmittel	Zubereitungs-hinweise	Gargeschirr	Einschubebene	Betriebsart	Temperatur (°C)	Garzeit (min)
Tafelspitz	1 kg	Backblech	2	Dampfgarstufe	95 – 100	100 – 120
Filet im Blätterteig	1 – 1.5 kg	Backblech	2	CircoSteam	180 – 200	40 – 60
Krustenbraten (Schweinebraten mit Schwarte)	1.5 kg	Rost + Backblech	2	1) Dampfgarstufe 2) CircoSteam 3) Heissluft	100 140 – 160 210 – 220	20 – 25 40 – 50 20
Schweinebraten (Hals/Schulter)	1.5 kg	Rost + Backblech	2	CircoSteam	170 - 180	70 - 80
Kassler	1.3 kg	Rost + Backblech	2	CircoSteam	120 – 140	70 – 80
Rollbraten	1.5 kg	Rost + Backblech	2	CircoSteam	170 – 180	70 – 80
Rinderbraten	1.5 kg	Rost + Backblech	2	CircoSteam	140 – 160	70 – 110
Roastbeef (medium)“	1.5 kg	Rost + Backblech	2	Heissluft	170 – 180	40 – 60
Kalbsbraten	1 – 1.5 kg	Rost + Backblech	2	CircoSteam	160 – 180	50 – 70
Kalbsblende“	0.7 – 0.8 kg	Rost + Backblech	2	CircoSteam	160 – 180	15 – 25
Gefüllte Kalbsbrust	1.5 – 2.0 kg	Rost + Backblech	2	CircoSteam	140 – 160	75 – 120
Rehrücken“	0.6 – 0.8 kg	Rost + Backblech	2	CircoSteam	150 – 170	15 – 30
Lammkeule	1.0 – 1.5 kg	Rost + Backblech	2	CircoSteam	170 – 180	60 – 80
Brühwürste		Backblech	2	Dampfgarstufe	90	10 – 15

## GEFLÜGEL

Lebensmittel	Zubereitungs- hinweise	Gargeschirr	Einschub- ebene	Betriebsart	Temperatur (°C)	Garzeit (min)
Hähnchen (ganz)	1kg	Rost + Backblech	2	CircoSteam	180 – 190	50 – 60
Hähnchenbrust	à 150 g	Rost + Backblech	2	Dampfgarstufe	100	40 – 60
Hähnchenschenkel	à 120 g	Rost + Backblech	2	Circo Steam	180 - 200	20 – 25 40 – 50 20
Ente (ganz)	2 kg	Rost + Backblech	2	1) CircoSteam 2) Heissluft	170 210	60 – 80 15 - 20
Entenbrust	à 350 g	Rost + Backblech	2	Heissluft	160-180	10 - 15

## FISCH

Lebensmittel	Zubereitungs-hinweise	Gargeschirr	Einschub-ebene	Betriebsart	Temperatur (°C)	Garzeit (min)
Dorade	à 300 g	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	80 - 90	15 – 25
Doradenfilet	à 150 g	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	80 – 90	10 – 20
Fischterrine		Rost	2	Dampfgarstufe	70 – 90	40 – 80
Forelle (ganz)	à 200 g	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	80 – 90	12 – 15
Lachsfilet	à 150 g	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	100	8 – 10
Muscheln	1.5 kg	Backblech	2	Dampfgarstufe	100	10 – 15
Rotbarschfilet	à 150 g	geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	80 – 90	10 – 20
Seezungenröllchen, gefüllt		geloht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	80 – 90	10 - 20

## AUFLÄUFE, PUDDINGS, SUPPENEINLAGEN

Lebensmittel	Zubereitungs- hinweise	Gargeschirr	Einschub- ebene	Betriebsart	Temperatur (°C)	Garzeit (min)
Lasagne	Backblech	Backblech	2	CircoSteam	160 - 170	35 – 45
Soufflé	in Förmchen	gelocht, Rost	2	CircoSteam	180 – 200	15 – 25
Gemüsepudding, -flan	Wasserbadform 1.5 l	gelocht, Rost	2	Dampfgarstufe	100	35 – 45
Klösse		gelocht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	95	20 – 25
Eierstich		Backblech	2	Dampfgarstufe	90	15 – 20
Griessnockerl		gelocht + Backblech	3 + 1	Dampfgarstufe	90 - 95	7 - 10