



Grösse, Schnittart, Menge



Flüssigkeitsmenge



Min. auf Herdplatte



Min. in Warmhalteschale



Total - Min. Garzeit

<b>FRISCHES GEMÜSE</b>					
Artischocke	2 cm, Würfel	5 cl	5	10	15
Blumenkohl	2 cm, Röschen	5 cl	5	15	20
Bohnen	4 cm, Stücke	5 cl	5	15	20
Broccoli	2 cm, Röschen	5 cl	5	10	15
Erbsen	ganz	5 cl	5	5	10
Fenchel	5 mm, Streifen	5 cl	5	5	10
Karotten	2 cm Würfel	5 cl	5	15	20
Kohlrabi	2 cm, Würfel	5 cl	5	15	20
Kürbis	2 cm, Würfel	3 cl	5	15	20
Lauch	2 cm, Stücke	5 cl	5	15	20
Peperoni	2 cm, Würfel	3 cl	5	10	15
Schwarzwurzel	4 cm, Stücke	5 cl	5	10	15
Sellerie	2 cm, Würfel	5 cl	5	15	20
Spargel weiss	ganz	5 cl	3	7	10
Spinat	4 cm, Stücke	2 cl	3	2	5
Tomaten (entkernt)	3 cm, Stücke	3 cl	2	3	5
Weisser Chicorée	längs halbiert	5 cl	3	12	15
Zuckerschoten	ganz	3 cl	2	5	7
Zwiebel	2 cm, Stücke	3 cl	5	15	20
<b>FRÜCHTE</b>					
Aprikosen	halbiert	3 cl	2	10	12
Äpfel	halbiert	5 cl	2	15	17
Birnen	halbiert	5 cl	2	15	17
Kirschen	ganz	3 cl	2	10	12
Zwetschgen	halbiert	3 cl	2	10	12
<b>FLEISCH</b>					
Pouletbrust	ganz	-	2/2	10	14
Roastbeef	1 kg	-	2/2	60	64
Schweinsnierstück	ganz	-	2/2	50	54
Kalbsragout	1 kg	50 cl	10	80	90
Siedfleisch	1 kg	bedeckt	15	100	115
<b>BEILAGEN</b>					
Kartoffeln	2 cm, Würfel	5 cl	15	10	25
Polenta	200 g	50 cl	5	15	20
Reis	200 g	35 cl	5	15	20
Risotto	200 g	50 cl	5	15	20
<b>PILZE FRISCH</b>					
Champignons	2 cm, Stücke	-	1	2	3
Eierschwämme	2 cm, Stücke	3 cl	1	2	3
Steinpilze	2 cm, Stücke	-	1	2	3
<b>FISCHE/MUSCHELN</b>					
Fischfilet, dicke, feste Filets (z.B. Lachs, Seeteufel)	ganz	-	1/1	3	5
Forelle blau	ganz	bedeckt	1	14	15
Muscheln (Miesmuscheln)	ganz	10 cl	2	3	5

# DIE SOFTGARMETHODE IN 5 SCHRITTEN

Nutzen Sie das ganze Potenzial von HOTPAN und geniessen Sie es, mit der Softgarmethode einfach und gesund zu garen. Grundsätzlich wird beim Softgaren® das Gargut mit einem Minimum an direkter Hitzezufuhr auf dem Herd für einige Minuten gekocht. Fertig gegart wird dann in der Warmhalteschale ohne weitere Energiezufuhr. Das Gargut bleibt dadurch sehr aromatisch, die Farben bleiben frisch und die Vitamine erhalten. Und zusätzlich sparen Sie 60% Energie.

## SOFTGAREN® MIT – GEMÜSE



HOTPAN mit Gemüse füllen, 5 cl Flüssigkeit zugeben, Deckel schliessen.



Auf 3/4 der höchsten Kochstufe stellen.



Gemüse garen bis ein Dampf-fähnchen aufsteigt und der Deckel sich leicht drehen lässt.



Sofort auf die kleinste Kochstufe schalten und 5 Minuten garen.



HOTPAN in die Warmhalteschale stellen und softgaren® analog Garzeitentabelle.

## SOFTGAREN® MIT – REIS



HOTPAN mit 200 g Reis und 35 cl Flüssigkeit füllen, Deckel schliessen.



Auf 3/4 der höchsten Kochstufe stellen.



Reis garen bis ein Dampf-fähnchen aufsteigt und der Deckel sich leicht drehen lässt.



Sofort auf die kleinste Kochstufe schalten und 5 Minuten garen.



HOTPAN in die Warmhalteschale stellen, 15 Minuten softgaren®.

## SOFTGAREN® MIT – FLEISCH



HOTPAN auf höchster Stufe erhitzen. Zischprobe: Spritzer Wasser: Wenn die Tröpfchen tanzen, ist die optimale Brattemperatur erreicht.



Sofort auf die mittlere Kochstufe schalten.



Ungewürztes Fleisch ohne Fett anbraten, bis das Fleisch sich vom Topfboden selbst löst.



Fleisch wenden, würzen und Deckel schliessen. Braten bis es sich vom Topfboden selbst löst.



HOTPAN in die Warmhalteschale stellen und softgaren® analog Garzeitentabelle.