

# Kochclub Kaiseraugst

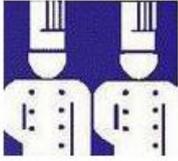
Gegründet 9. März 1979

## Garzeiten im Dampfkochtopf

Die Garzeit wird vom Zeitpunkt an gerechnet, wenn die Energiezufuhr unter dem Topf verringert wird; das ist beim Erreichen des Siedepunktes. Den richtigen Moment erkennst du, wenn Dampf durch das Ventil austritt. Während der ganzen Garzeit sollte immer ein wenig Dampf austreten. Reguliere die Hitze wenn nötig durch Wegziehen des Topfes von der Herdplatte.

## Garzeitabelle (Richtzeiten) für Gemüse im Dampfkochtopf

Frischgemüse	Wassermenge (Deziliter)	Garzeit (Minuten)
Blumenkohl	1,5	2
Dörre Böhnen	1,4	10
Grüne Bohnen ganz	1,5	3
Grüne Bohnen geschnitten	1,5	2
Grüne Erbsen	1,5	1
Karotten (Rüebli)	1,5	1 bis 2
Kartoffeln ganz	1,5	8 bis 10
Kartoffeln halbiert	1,5	7 bis 8
Kartoffeln in Scheiben	1,5	8 bis 10
Kohlrabi geschnitten	1,5	4 bis 5
Kürbis geschnitten	1,5	3
Randen ganz	1,5	8 bis 10
Randen in Scheiben	1,5	3 bis 4
Weisskohl geschnitten	1,5	2
Spinat	0,5	1 bis 2
Tomaten geschnitten	0,5	1
Zwiebeln	1,5	4 bis 5



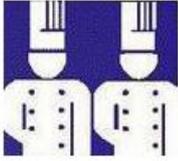
# Kochclub Kaiseraugst

Gegründet 9. März 1979

## Garzeitabelle (Richtzeiten) für Hülsenfrüchte im Dampfkochtopf.

Zum Garen der Hülsenfrüchte werden für die Erzeugung des Dampfes ca. 1,5 bis 2 dl Wasser benötigt. Die Hülsenfrüchte müssen vor dem kochen mindestens 12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden.

Hülsenfrüchte	Garzeit (Minuten)
<b>Bohnen</b>	
Borlottibohnen	12 bis 15
Bretonnebohnen	12 bis 15
Cannellinibohnen	12 bis 15
Flageoletbohnen	12 bis 15
Kidneybohnen	10 bis 12
Mungo-Bohnen	12 bis 15
Schwarze Bohnen	12 bis 15
Soissonbohnen	12 bis 15
Weisse Perlbohnen	12 bis 15
<b>Erbsen</b>	
Gelbe Erbsen	8 bis 10
Grüne Erbsen	8 bis 10
Kichererbsen	12 bis 15
<b>Linsen</b>	
Grüne Linsen	8 bis 10
Braune Linsen	8 bis 10
Rote Linsen	8 bis 10



# Kochclub Kaiseraugst

Gegründet 9. März 1979

## Garzeittabelle (Richtzeiten) für Fleisch im Dampfkochtopf

Zum Garen verschiedener Fleischsorten werden für die Dampferzeugung 1,5 bis 2 Deziliter Wasser benötigt.

Fleischsorte	Garzeit (Minuten)
<b>Braten</b>	
Rindfleisch in Scheiben	25 bis 30
Schweinefleisch (Schnitzel, Kotelett)	25 bis 30
Kalbfleisch	15 bis 20
Lammbraten	15 bis 20
<b>Gulasch</b>	
Rind, Schaf, oder Kalb	25 bis 30

## Suppen

Beim Kochen von Suppen darf der Kochtopf höchstens Zweidrittel gefüllt werden.

Weil die Flüssigkeit durch die Ventilöffnung austreten kann, darf nach der Kochzeit der Druck unter keinen Umständen mit dem Ventil abgelassen werden,.

Kochtopf immer langsam abkühlen und kein kaltes Wasser auf den Topfmantel fließen.

## Frisches Gemüse

Vitamine und Mineralstoffe bleiben weitgehend erhalten. Die Farbe der Gemüse verändert sich nicht. Der Geschmack und der Nährwert bleibt erhalten

Die Gewürze können je nach Gutdünken vor oder nach dem Kochen zugegeben werden. Die Restflüssigkeit kann man weiter verwenden (Suppen, Saucen usw.)

Wenn die Garzeit abgelaufen ist muss den Druck verringert werden. So wird ein Weiterkoche vermieden.

Ausnahme: Kartoffeln könnten platzen. Hier muss der Kochtopf langsam abkühlen.