

FLEISCH

Zutaten	Druckstufe	Zeit in Min.	Hinweise
Geschnetzeltes vom Rind	2	12-15	
Geschnetzeltes vom Schwein und Kalb	2	10-12	
Hackbraten	2	30	Für ca. 1 kg Hackbraten, am besten zu 2 Laiben formen
Hirschbraten	2	30-35	für ca. 1 kg am Stück
Hirschgulasch	2	20	1 kg
Hühnerbrust	2	6-8	
Hühnerbrust, gedämpft		15-17	im Dämpfeinsatz garen
Hühnerflügel	2	15	
Hühner Oberschenkel	2	12-15	
Hühner Unterschenkel	2	12-15	
Kalbsbraten	2	30	für ca. 1 kg am Stück
Kalbsgulasch	2	20-25	
Kalbshaxe	2	40-45	
Kalbszunge	2	35	
Kaninchenbraten	2	25	
Kaninchenschenkel	2	12-15	
Lammbraten	2	30-35	
Lammragout	2	15-20	
Putenkeule	2	15-20	
Puten- und Truthahnragout	2	6-9	
Putenschnitzel	2	5	
Rinderbraten	2	25	
Rindergulasch	2	25	
Rinderzunge	2	35	
Rouladen	2	15-20	
Sauerbraten	2	30-35	
Schweinebraten	2	35-40	1 kg
Schweinegulasch	2	20-25	
Schweinschaxe	2	40-45	
Suppenhuhn	2	20-25	mit Wasser/Brühe in den Topf geben

FISCH

Zutaten	Druckstufe	Zeit in Min.	Hinweise
Fischragout/Fischgulasch	1	4-5	
Forelle	1	5-6	im Dämpfeinsatz garen
Heilbutt	1	5-7	im Dämpfeinsatz garen
Kabeljau	1	4-5	im Dämpfeinsatz garen
Lachsfilet	1	4-5	im Dämpfeinsatz garen
Makrelenfilet	1	5-7	im Dämpfeinsatz garen
Riesengarnelen	1	2-3	im Dämpfeinsatz garen
Rotbarsch/Goldbarsch	1	3-5	im Dämpfeinsatz garen
Schellfischfilet	1	5-7	im Dämpfeinsatz garen
Seelachsfilet	1	5-6	im Dämpfeinsatz garen
Pangasiusfilet	1	5-7	im Dämpfeinsatz garen
Zanderfilet	1	3-5	im Dämpfeinsatz garen

GEMÜSE UND OBST

Zutaten	Druckstufe	Zeit in Min.	Hinweise
Aubergine	1	5-6	im Dämpfeinsatz garen - in ca. 2 cm dicke Stücke geschnitten
Äpfel	1	4-5	im Dämpfeinsatz garen - in ca. 2 cm dicke Stücke geschnitten
Birnen	1	4	im Dämpfeinsatz garen - in ca. 2 cm dicke Stücke geschnitten
Blumenkohl/Brokkoli	1	3-5	in Röschen geteilt - optional im Dämpfeinsatz garen
Butternut-Kürbis	2	5	in ca. 3 cm dicke Stücke geschnitten
Champignons	1	3	ganze Köpfe - optional im Dämpfeinsatz garen
Erbsen	1	2	geschält - optional im Dämpfeinsatz garen
Fenchel	1	5-7	1 cm dicke Stücke geschnitten - optional im Dämpfeinsatz garen
Grüne Bohnen	1	5	ganze Schoten - optional im Dämpfeinsatz garen
Grünkohl	2	8-10	grob geschnittene Blätter
Hokkaido-Kürbis	2	4-5	in ca. 3 cm dicke Stücke geschnitten
Kartoffeln	2	15	ganz
	2	8	halbiert
	2	7	in ca. 2 cm dicke Stücke geschnitten
Kartoffeln festkochend	2	11	ganz
	2	6	halbiert
Kartoffeln mehligkochend	2	10	ganz
	2	5	halbiert
Kartoffeln vorwiegend festkochend	2	11-12	ganz
	2	6	halbiert
Kohlrabi	1	6	ca. 1 cm dicke Stücke - optional im Dämpfeinsatz garen
Maiskolben	1	5-6	ganze Kolben
Mangold	1	2-3	optional im Dämpfeinsatz garen
Maronen	2	2-3	geschält
Möhren	1	5-7	optional im Dämpfeinsatz garen
Paprika	1	3-4	ca. 1 cm dicke Stücke - optional im Dämpfeinsatz garen
Pastinake/Petersilienwurzel	1	4-5	ca. 2 cm dicke Scheiben - optional im Dämpfeinsatz garen
Pflaumen	1	3-4	halbiert - optional im Dämpfeinsatz garen
Porree/Lauch	1	2-4	optional im Dämpfeinsatz garen
Rote Bete	2	20-25	ganz
Rotkohl	2	4-5	in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten
Rosenkohl	1	4-5	
Sellerie	1	6	2 cm dicke Stücke - optional im Dämpfeinsatz garen
Spargel	1	4	ganze Stangen - optional im Dämpfeinsatz garen
Spinat	1	2-3	optional im Dämpfeinsatz garen
Süßkartoffeln	2	10-13	ganz
	2	8	halbiert
	2	6-7	in ca. 2 cm dicke Stücke geschnitten
Tomaten	1	4-5	ganz - optional im Dämpfeinsatz garen
Weißkohl	2	3-5	in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten
Wirsing	1	3	1 cm breite Streifen - optional im Dämpfeinsatz garen
Zucchini	1	3	1 cm dicke Scheiben - optional im Dämpfeinsatz garen
Zwiebeln	1	2-3	1 cm dicke Ringe - optional im Dämpfeinsatz garen

GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

Zutaten	Druckstufe	Zeit in Min.	Hinweise
Bohnen	2	10-12	
Buchweizen	2	4-6	
Bulgur	1	3	
Dinkel	2	7-9	
Erbsen	2	15	getrocknet, ganz
	2	10-12	getrocknet, Schälerbsen
Grünkern	2	8-10	
Hirse	2	3-4	
Langkornreis	2	4-6	
Linsen	2	9-14	
Mais (Polenta)	2	6-10	
Milchreis	1	10-15	220-250 g Milchreis auf 1 Liter Milch
Naturreis	2	8-12	
Quinoa	1	3-5	
Roggen	2	8-10	
Weizen	2	10-15	
Wildreis	2	12-15	

SUPPEN UND EINTÖPFE

Zutaten	Druckstufe	Zeit in Min.	Hinweise
Erbsensuppe	2	10-12	
Fleischbrühe	2	30	
Fischsuppe	2	6-10	
Gemüsebrühe	2	10-15	
Gemüse Eintopf/-suppe	2	3-6	
Grünkohleintopf	2	10	
Gulaschsuppe	2	15-20	
Hühnersuppe	2	20-25	
Kartoffelsuppe	2	7-9	
Kürbissuppe	2	7-9	
Linsensuppe	2	10-12	
Minestrone mit Nudeln	2	10	
Ochsenchwanzsuppe	2	30	
Tomatensuppe	2	5-7	