

Betty Bossi

Tabelle mit den Kochzeiten für Gemüse und Pilze

Sieden

Artischocken, grosse	ganz	ca. 1 Std.
Maiskolben	ganz	ca. 40 Min.
Schwarzwurzeln	in ca. 4 cm grossen Stücken	ca. 15 Min.
Spargeln grün	ganz	ca. 15 Min.
Spargeln weiss	ganz	ca. 20 Min.

Dämpfen im eigenen Saft

Gurken	längs halbiert, in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 30 Min.
Peperoni	in ca. 2 cm grossen Stücken	ca. 25 Min.
Pilze	in ca. 3 mm dicken Scheiben	ca. 10 Min.
Ratatouille		15–20 Min.
Rhabarber	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Spinat	ganze Blätter	3–5 Min.
Tomaten	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 5 Min.
Zucchini	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Zucchini	in ca. 1 cm dicken Scheiben	ca. 10 Min.

Dämpfen mit wenig Flüssigkeit

Auberginen	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Blumenkohl	Röschen	ca. 25 Min.
Bohnen	ganz	25–30 Min.
Broccoli	Röschen	ca. 15 Min.
Bundzwiebeln	Zwiebel geviertelt	ca. 15 Min.
Erbsli		ca. 10 Min.
Federkohl	in Streifen, Blatttrippen flach geschnitten	ca. 10 Min.
Fenchel	geviertelt	25–30 Min.
Kefen	ganz	ca. 10 Min.
Kohlrabi	in ca. 1 cm dicken Stängelchen	ca. 20 Min.
Krautstiel/Mangold	Stängel in ca. 2 cm breiten Streifen	ca. 15 Min.
Mairüben/Herbstrüben	in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 20 Min.
Lauch	in Streifen	ca. 15 Min.
Pastinaken	in ca. 1 cm dicken Stängelchen	ca. 20 Min.
Patissons	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Pilze	in ca. 3 mm dicken Scheiben	ca. 15 Min.
Randen	in ca. 1 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Rotkabis/Weisskabis	gehobelt	ca. 45 Min.
Romanesco	Röschen	ca. 15 Min.
Rosenkohl	ganz	ca. 20 Min.
Rüebli/Bundrüebli	in ca. 5 mm dicken Scheiben oder Stängelchen	ca. 20 Min.
Sellerie	in ca. 1 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Stangensellerie	in ca. 5 cm langen Stücken	ca. 20 Min.
Tomaten	halbiert	10–15 Min.
Topinambur	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 40 Min.
Wirz	geachtelt	ca. 20 Min.

Garen im Dämpfkorbchen

Auberginen	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Blumenkohl	Röschen	ca. 25 Min.
Bohnen	ganz	ca. 25 Min.
Broccoli	Röschen	ca. 15 Min.
Bundzwiebeln	geviertelt	ca. 15 Min.
Chicorée/Brüsseler	halbiert	ca. 15 Min.
Fenchel	geviertelt	ca. 25 Min.
Kefen	ganz	ca. 10 Min.
Kohlrabi	in ca. 1 cm dicken Stängelchen	ca. 20 Min.
Krautstiel/Mangold	Stängel in ca. 2 cm breiten Streifen	ca. 15 Min.
Kürbis	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 10 Min.
Mairüben/Herbstrüben	in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 20 Min.
Pastinaken	in ca. 1 cm dicken Stängelchen	ca. 20 Min.
Patissons	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Peperoni	in ca. 2 cm grossen Stücken	ca. 25 Min.
Randen	in ca. 1 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Romanesco	Röschen	ca. 15 Min.
Rosenkohl	ganz	ca. 20 Min.
Rüebli/Bundrüebli	in ca. 5 mm dicken Scheiben oder Stängelchen	ca. 20 Min.
Sellerie	in ca. 1 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Stangensellerie	in ca. 5 cm langen Stücken	ca. 20 Min.
Topinambur	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 40 Min.
Wirz	geachtelt	ca. 20 Min.
Zucchini	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Zucchini	in ca. 1 cm dicken Scheiben	ca. 10 Min.

Rührbraten

fast alle Gemüsesorten	in feinen Streifen	5–10 Min.
Bohnen	halbiert	ca. 20 Min.
Pilze	in ca. 3 mm dicken Scheiben	3–5 Min.

Braten

Auberginen	in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 6 Min.
Peperoni	längs geviertelt	8–10 Min.
Pilze	in ca. 3 mm dicken Scheiben	3–5 Min.
Zucchini	in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 6 Min.