

## Gartabelle Mini-Garer «QuickFIT»

*Gemüse	Menge	Garzeit
Auberginen, in ca. 2 cm grossen Würfeln	250 g	ca. 20 Min.
Blumenkohl, in Röschen	300 g	ca. 15 Min.
Bohnen, halbiert	300 g	ca. 18 Min.
Broccoli, in Röschen	180 g	ca. 12 Min.
Chinakohl, in ca. 2 cm breiten Streifen	150 g	ca. 7 Min.
Erbsli, tiefgekühlt	300 g	ca. 15 Min.
Federkohl, in Streifen	150 g	ca. 20 Min.
Fenchel, geviertelt	300 g	ca. 15 Min.
Flower Sprouts, ganz	150 g	ca. 12 Min.
Kabis, gehobelt	200 g	ca. 20 Min.
Kefen, ganz	200 g	ca. 10 Min.
Kohlrabi, in ca. 1 cm dicken Stängeln	300 g	ca. 15 Min.
Kürbis, in ca. 2 cm grossen Würfeln	300 g	ca. 12 Min.
Lauch, in ca. 2 cm grossen Stücken	300 g	ca. 10 Min.
Mais, in ca. 3 cm breiten Stücken	300 g	ca. 25 Min.
Baby-Kartoffeln, ganz	300 g	ca. 15 Min.
Pastinaken, in ca. 1 cm dicken Stängeln	300 g	ca. 12 Min.
Peperoni, in ca. 2 cm grossen Würfeln	300 g	ca. 15 Min.
Randen, roh, in ca. 1 cm grossen Würfeln	300 g	ca. 15 Min.
Rosenkohl, ganz	300 g	ca. 15 Min.
Rüebli, in ca. 1 cm dicken Stängeln	300 g	ca. 12 Min.
Sellerie, in ca. 1 cm grossen Würfeln	300 g	ca. 12 Min.
Spargeln, in ca. 4 cm langen Stücken	300 g	ca. 10 Min.
Stangensellerie, in ca. 5 cm langen Stücken	200 g	ca. 15 Min.
Wirz, in ca. 2 cm breiten Streifen	120 g	ca. 20 Min.
Zucchini, in ca. 2 cm grossen Würfeln	300 g	ca. 10 Min.

\* Steamen mit dem Programm «Gemüse steamen», Gareinsatz verwenden, Wasser bis Unterkante Gareinsatz einfüllen.

**Getreide und Hülsenfrüchte	Menge	Wasser	Garzeit
Bulgur	1 Messbecher	1.5 Messbecher	ca. 15 Min.
Couscous	1 Messbecher	1 Messbecher	ca. 5 Min.
Ebly	1 Messbecher	2 Messbecher	ca. 10 Min.
Goldhirse	1 Messbecher	1.5 Messbecher	ca. 12 Min.
Linsen braun	1 Messbecher	2 Messbecher	ca. 25 Min.
Quinoa	1 Messbecher	1.5 Messbecher	ca. 20 Min.

\*\* Garen mit dem Programm «Gemüse steamen», ohne Gareinsatz.