

Garzeiten



10 - 15
Minuten

15 - 20
Minuten

20 - 25
Minuten

25 - 30
Minuten

30 - 45+
Minuten

Fleisch

Garzeit in Minuten

Rindfleisch	15-20 ●●
Rindfleisch, Frikadelle	10-15 ●
Rindfleisch (Steak)	35-40 ●●●●●
Schweinefleisch (Hinternbraten)	45-50 ●●●●●●
Schweinefleisch (Lendenbraten)	55-60 ●●●●●●●
Schweinerippen	20-25 ●●●
Hühnerbrust	8-10 ●
Hähnchen (ganz)	20-25 ●●●

Reis & Getreide

Mit dem mitgelieferten Messbecher (180ml) kann das gewünschte Verhältniss ermittelt werden. Ein Becher Reis, ergibt ungefähr eine Portion für einen Erwachsenen.

Wassermenge

Reis : Wasser

Garzeit in Minuten

Reis (Weiß)	1:1,5	8 ●
Reis (Braun)	1:1,25	22-28 ●●●
Reis (Wild)	1:3	25-30 ●●●●●
Couscous	1:2	5-8 ●
Mais (Trocken)	1:3	25-30 ●●●●●
Haferflocken	1:1 2/3	6 ●

Getrocknete Hülsenfrüchte

	Trocken	Eingeweicht
Erbsen	15-20 ●●	10-15 ●
Kidney-Bohnen (Rot)	25-30 ●●●●●	20-25 ●●●
Kidney-Bohnen (Weiß)	35-40 ●●●●●●	20-25 ●●●
Kichererbsen	35-40 ●●●●●●	20-25 ●●●
Schwarze Bohnen	20-25 ●●●	10-15 ●
Sojabohnen	20-25 ●●●	20-25 ●●●



wunderpot.de
wir lieben schnelle Küche

Garzeiten



0 - 3
Minuten

3 - 6
Minuten

6 - 9
Minuten

9 - 12
Minuten

12 - 15
Minuten

Fisch & Meersfrüchte

	Frisch	Gefroren
Fischfilet	2-3 ●	3-4 ●●
Fisch Steak	3-4 ●●	4-6 ●●●
Ganzer Fisch	5-6 ●●●	7-10 ●●●●
Krebse	3-4 ●●	5-6 ●●●
Hummer	3-4 ●●	4-6 ●●
Muscheln	2-3 ●	4-5 ●●
Shrimps	1-2 ●	4-5 ●●

Gemüse

	Frisch	Gefroren
Zwiebeln, geschnitten	2-3 ●	3-4 ●●
Kartoffeln, ganz, groß	12-15 ●●●●●	15-19 ●●●●●●
Babykartoffeln	10-12 ●●●●	12-14 ●●●●
Kürbis, kleine Scheiben oder Stücke	4-5 ●●	6-7 ●●●
Spinat	1-2 ●	3-4 ●●
Süßkartoffel, ganz, klein	10-12 ●●●●	12-14 ●●●●
Süßkartoffel in Würfeln	7-9 ●●●	9-11 ●●●●
Steckrübe in Würfeln	4-6 ●●●	6-8 ●●●
Brokkoli, Blüten	2-3 ●	3-4 ●●
Karotten, ganz oder in Stücken	2-3 ●	3-4 ●●

Obst

	Frisch	Getrocknet
Äpfel, ganz	3-4 ●●	4-6 ●●●
Äpfel, in Scheiben oder Stücken	2-3 ●●	3-4 ●●
Aprikosen, ganz oder halbiert	2-3 ●●	3-4 ●●
Pfirsiche	2-3 ●●	4-5 ●●
Birnen, ganz	3-4 ●●	4-6 ●●
Birnen, Scheiben oder Hälften	2-3 ●●	4-5 ●●

