

# Dampfgarer Garzeiten

Dampfgaren gehört zu den gesündesten und einfachsten Kochtechniken in der Küche.

In unserer Gartabelle finden Sie die wichtigsten Lebensmittel mit den passenden Garzeiten fürs Dampfgaren.

Fleisch - Geflügel	Typ	Menge	Garzeit (Min.)
Hühnerfilet	kleine Stücke	500 g	15
Hühnerkeulen	im Ganzen	4 Stk	35
Putenschnitzel	Dünn	600 g	35
Schweinsbraten	Frisch	700 g	40
Lammfilets	Frisch	500 g	14
Würstel	Knackwurst	10 Stück	6
Würstel	Frankfurter	10 Stück	10

Fisch & Meeresfrüchte	Typ	Menge	Garzeit (Min.)
Fischfilets	Frisch	450 g	10
Fischfilets	Tiefgekühlt	450 g	18
Fischsteaks	Frisch	400 g	16
Ganzer Fisch	Tiefgekühlt	600 g	26
Miesmuscheln	Frisch	ca. 1kg	20
Shrimps	Frisch	200 g	5
Jakobsmuscheln	Frisch	100 g	5

Reis-Nudeln-Getreide	Typ	Menge	Garzeit (Min.)
Weißer Langkornreis	150 g	300 ml	20
Basmati-Reis	150 g	300 ml	20
Weißer Langkornreis	150 g	300 ml	20
Schnellkochreis	150 g	300 ml	18
Vollkornreis	150 g	300 ml	22
Nudeln (Spaghetti)	200 g	400 ml	20

Eier	Typ	Menge	Garzeit (Min.)
Eier	Hart	6	12
Eier	Weich	6	8

Gemüse	Typ	Menge	Garzeit (Min.)
Artischocken	Frisch	3 Stk.	43
Melanzani	Frisch	1 Stk.	10
Karfiol	Frisch	1 Stk.	19
Brokkoli	Frisch	400 g	18
Brokkoli	Tiefgekühlt	400 g	12
Erbsen	Frisch	400 g	20
Erbsen	Tiefgekühlt	400 g	20
Fenchel		2 Stk.	22
Grüne Bohnen	Frisch	500 g	30
Grüne Bohnen	Tiefgekühlt	500 g	25
Kartoffeln	Frisch	600 g	20
Karotten (junge)	Frisch	500 g	5
Lauch	Frisch	500 g	30
Maiskolben		2 Stk.	30
Paprikaschoten	Frisch	300 g	15
Perlzwiebel	Frisch	400 g	15
Pilze	Frisch	500 g	12
Sellerie	Frisch	350 g	20
Spargel	Frisch	600 g	18
Spinat	Frisch	300 g	12
Spinat	Tiefgekühlt	300 g	15
Tomaten	Frisch	300 g	6
Zucchini	Frisch	600 g	12

Obst	Typ	Menge	Garzeit (Min.)
Äpfel	Frisch	3 Stk.	18
Bananen	Frisch	3 Stk.	12
Birnen	Frisch	5 Stk.	20
Rhabarber		400 g	12