

Garzeiten im Schnellkochtopf

Für ein richtig gutes Essen muss man nicht stundenlang am Herd stehen. Mit den Fissler vita® Schnellkochtöpfen lassen sich auch mit minimalem Aufwand die köstlichsten Speisen zaubern. Und die sind auch noch gesund! Als kleine Hilfestellung dient der Garzeitenfinder auf diesen Seiten, um die passende Garzeit zu den jeweiligen Lebensmitteln zu finden.



Schwein	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Eisbein/Schweinshaxe	500 g	35–40		2
Hackklößchen	500 g	5–6		2
Kasseler Rippchen	500 g	10–12		2
Schinken	500 g	25–30		2
Schweinebraten	500 g	30–35		2
Schweinefilet (am Stück)	500 g	8–10		2
Schweinepfeffer/-gulasch	500 g	10–15		2



Kalb & Rind	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Beinscheiben	500 g	20		2
Gulasch	500 g	20–25		2
Kalbsbraten	500 g	20–25		2
Kalbfleisch (geschnetzelt)	500 g	2–5		2
Kalbsgulasch/-filet	500 g	3–5		2
Kalbshaxe	500 g	25–30		2
Kalbsnierenbraten	500 g	20–30		2
Rinderbrust	500 g	30–40		2
Rindfleischklößchen	500 g	5–6		2
Rouladen/Filetbraten	500 g	20–25		2
Sauer-/Lendenbraten	500 g	30–40		2
Tafelspitz	500 g	30–40		2



Fisch & Meeresfrüchte	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Aal	1.000 g	6–7	E	1
Forelle (blau)	1.000 g	3–5	E	1
Fischragout	1.000 g	3–4		1
Heilbutt	1.000 g	3–5	E	1
Kabeljau	1.000 g	7–8	E	1
Lachs (Filet)	1.000 g	6–8	E	1
Riesengarnelen	1.000 g	2–3	E	1
Rotbarsch/Goldbarsch	1.000 g	3–6	E	1
Schellfisch (Filet)	1.000 g	6–7	E	1
Scholle (Filet)	1.000 g	3–4	E	1
Seelachs (Filet)	1.000 g	3–6	E	1
Seezunge (Filet)	1.000 g	2–4	E	1



Geflügel	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Ente (Brust/Keule)	500 g	12–15		2
Gans (Brust/Keule)	500 g	25–30		2
Hähnchen (Brust/Keule)	500 g	15–20		2
Pute (Brust/Keule)	500 g	18–20		2



Wild & Lamm	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Fasan	500 g	15–20		2
Hasenbraten/Kaninchen	500 g	15–25		2
Hasenkeulen	500 g	10–15		2
Hirschbraten	500 g	25–30		2
Hirschrouladen/-gulasch	500 g	15–20		2
Lammragout	500 g	10–15		2
Lammbraten	500 g	20–25		2
Rehrbraten	500 g	20–25		2
Rebhuhn/Wachtel	500 g	12–15		2
Rehkeule	500 g	40–50		2
Rehrücken	500 g	20–25		2
Wildschweinbraten	500 g	25–30		2
Wildschweingulasch	500 g	15–20		2



Frischgemüse	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Artischocken (ganz)	500 g	6–8	E	1
Auberginen (gefüllt)	500 g	8–10	E	1
Blumenkohl (ganz)	500 g	9–11	E	1
Blumenkohl/Brokkoli	500 g	2–4	E	1
Esskastanien/Maronen (geschält)	500 g	2–3		2
Fenchel (halbiert)	500 g	6–8	E	1
Grüne Bohnen	500 g	3–5	E	1
Grüne Erbsen	500 g	2–3	E	1
Kohlrabi (Stücke 1 cm)	500 g	2–3	E	1
Kohlrouladen	500 g	8–10		2
Kürbis	500 g	5–7		2
Lotuswurzel (ganz)	500 g	15–18		2
Maiskolben	500 g	5		2
Mischgemüse	500 g	2–5	E	1
Möhren/Karotten	500 g	4–6	E	1
Paprikaschote	500 g	1–2	E	1
Paprikaschoten (gefüllt)	500 g	8–10	E	1
Pastinake	500 g	3–6	E	1
Porree/Lauch (Ringe 1 cm)	500 g	2–3	E	1
Rosenkohl	500 g	2–3	E	1
Rote Bete (ganz)	500 g	20–25	E	1
Rotkohl/Blaukraut	500 g	4–6		2
Sauerkraut	500 g	8–12		2
Schwarzwurzeln (ganz)	500 g	7	E	1
Sellerie (Stücke 2 cm)	500 g	1–2	E	1
Sellerie (ganz)	500 g	12–15	E	2
Spargel (ganz)	500 g	3–6	E	1
Spinat/Mangold	500 g	1	E	1
Süßkartoffeln	500 g	10–12	E	2
Tomaten (ganz)	500 g	1–2	E	1
Weißkohl	500 g	3–5		2
Winterkürbis	500 g	5		2
Wirsing	500 g	2–3	E	1
Zucchini	500 g	1–2	E	1
Zuckererbsen (in Schale)	500 g	2–3	E	1
Zwiebeln	500 g	5	E	1

GARZEITEN EINHALTEN!

Als Faustregel gilt: Garstufe 1 verkürzt die Garzeit auf ca. die Hälfte und Garstufe 2 auf ca. ein Drittel der Garzeit gegenüber dem normalen Kochen.

ANLEITUNG ZUM GENIESSEN



Suppen & Eintöpfe	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Erbsensuppe	1 Liter	15–18		2
Fischsuppe/-brühe	1 Liter	8–15		2
Geflügel-Eintopf	1 Liter	8–10		2
Gemüsebrühe	1 Liter	10–15		2
Gemüsesuppe	1 Liter	4–6		2
Gemüse-Eintopf	1 Liter	4–6		2
Gemüse-Fleisch-Eintopf	1 Liter	10–15		2
Gulaschsuppe	1 Liter	15–20		2
Hühnersuppe	1 Liter	40–45		2
Kartoffelsuppe (Stücke 3 cm)	1 Liter	6–8		2
Knochenbrühe	1 Liter	30–35		2
Linsensuppe	1 Liter	10–15		2
Ochsenschwanzsuppe	1 Liter	20–25		2
Pot-au-feu	1 Liter	15–20		2
Reis-Fleisch-Eintopf	1 Liter	8–10		2
Rindfleischsuppe	1 Liter	25–30		2
Tomatensuppe	1 Liter	5–6		2
Wildsuppe	1 Liter	20–25		2

Info: Beim Kochen von Hülsenfrüchten den Topf nur zu 1/3 befüllen, da deren dünne Haut leicht aufsteigen und die Ventile verstopfen kann.



Hülsenfrüchte & Getreide	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Bohnen (eingeweicht)	400 g	16		2
Buchweizen* (nicht nachquellen)	400 g	4–5		2
Dinkel*	400 g	8		2
Erbsen (getrocknet)	400 g	15–18		2
Gerste*	400 g	8–9		2
Grünkern*	400 g	8		2
Hafer*	400 g	8		2
Hirse* (nicht nachquellen)	400 g	2–3		2
Kuhbohnen	400 g	10		2
Limabohnen	400 g	15–20		2
Linsen (getrocknet)	400 g	10–15		2
Roggen*	400 g	8–9		2
Rote Bohnen	400 g	15		2
Rote Kidneybohnen	400 g	15–20		2
Sojabohnen	400 g	15–20		2
Weißbohnen (gekeimt)	400 g	3–4		2
Weißbohnen (getrocknet)	400 g	20		2
Weizen*	400 g	8–9		2

* vorgeweicht



Beilagen	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Hefeklöße/Dampfnudeln	500 g	6–8	E	1
Mais (Polenta)	500 g	6–10		2
Naturreis	500 g	7–9		2
Pellkartoffeln	500 g	8–12	E	2
Risotto	500 g	5–6		2
Salzkartoffeln	500 g	6–8	E	2
Serviettenklöße	500 g	10	E	2
Weißer Reis	500 g	5–7		2



Sonstiges	Gewicht	Garzeit in Minuten	Garen im Einsatz	Garstufe
Dörrobst (nicht vorgeweicht)		7–9	E	2
Saft/Gelee		12–25	E	2
Wasserbad-Pudding (klein)		6–7	E	1
Wasserbad-Pudding (groß)		15–25	E	1