

Garzeitentabelle

Die Zeit wird immer ab dem Zeitpunkt gemessen, ab dem Wasser sprudelnd kocht. Beim Anbraten ab dem Einlegen ins heiße Fett.

Lebensmittel	Aufsetzen in	Menge pro Person	Garzeit ab Kochen	Probe
Apfel (in Stcken)	Mischgerichten zugeben oder mit wenig Zitronenwasser	¼ - 1 Stück	4-5 min	Wird weich
Banane	In Butter anbraten oder zu Mischgerichten zugeben	¼ Stück	1 min	Wird sehr weich
Blumenkohl (Rschen)	Kochendes Wasser mit Salz und etwas Essig	200 g	15-20 min	Stück probieren etwas Bi
Bohnen weiß oder Chili (getrocknet)	Kaltes Wasser ohne Salz aber gewürzt	50-100 gr	100 120 min!	Wird weich bis matschig
Bohnen, frisch (Schritt oder Stangenbohnen)	Kochendes Wasser mit Salz	200 g	20 min	Bohne probieren etwas Bi
Bohnensprossen	In Fett andünsten etwas Wasser	50 g	3-4 min	Stück probieren etwas Bi
Broccoli (Rschen)	kochendes Wasser mit Salz und etwas Essig	200 g	15-20 min	Stück probieren etwas Bi
Eier in Schale (hart gekocht)	Kaltem Wasser mit Spur Salz und Schuf Essig	1	5 min	Keine
Eier in Schale (hart gekocht)	kochendem Wasser mit Spur Salz und Schuf Essig	1	6-7 min	Keine
Erbsen frisch	Kochendes Wasser mit Salz	200 g	10 15 min	Erbsen probieren
Erbsen geschält oder gespalten (getrocknet)	Kaltes Wasser ohne Salz aber gewürzt	50-100 gr	ca. 40 min!	Wird weich bis matschig
Erbsen ungeschält (getrocknet)	Kaltes Wasser ohne Salz aber gewürzt	50-100 gr	100 120 min!	Wird weich bis matschig
Hackfleisch (Achtung am Kauftag verarbeiten)	In sehr heißem Fett anbraten (bis braun) dann knapp mit Flüssigkeit auffüllen. Verdampfende Flüssigkeit ersetzen	150-200g	20 min	
Hühnerbrust	In sehr heißem Fett anbraten (bis braun)	150 200g	5-10 min	Fleisch ist braun
Karotten (Scheben)	Kaltes Wasser mit Salz	200 g	15-20 min	Scheibe probieren etwas Bi
Kartoffelke (Pfanni)	Kochendes Wasser mit Salz	5 6 Stück	20 min (Packung beachten)	Schwimmen, zerfallen gerade noch nicht.

Kartoffeln mit Schale Pelis/ Hhnergre	Kaltes Wasser evtl. Mit ganzem Kümmel	400-500g	20-25 min	Mit Messer anstechen kein Widerstand
Kartoffeln, geschält Hhnergre	Kaltes Wasser mit Salz und evtl. Knoblauchzehen	400 g	20 min	Mit Messer anstechen kein Widerstand
Khrabi (Streifen)	kochendes Wasser mit Salz und etwas Essig	200 g	15-20 min	Stück probieren etwas Bi
Linsen (getrocknet)	Kaltes Wasser ohne Salz aber gewürzt	50-100 gr	ca. 40 min!	Wird weich bis matschig
Maiskolben (Zuckermis)	Kochendes Wasser mit 1/3 Milch und etwas Zucker!	1 Stück	10 20 min	Korn abpopen und probieren
Minutensteaks	In sehr heißem Fett anbraten (bis braun)	150 200g	2-3 min	Fleisch ist braun
Nudeln	Viel kochendem Wasser mit Salz	100-200g	5-10 min	Nudel probieren sollte Bi haben
Reis (weißer Langkorn lose)	Viel kochendem Wasser mit Salz	100 g (1 Tasse)	20 min	Reiskorn probieren ist deutlich dicker
Reis Kochbeutel	Viel kochendem Wasser mit Salz	1 Beutel	10-20 min	Beutel ist voll
Reis Rundkorn (Risottoreis)	In Fett glasig dünsten nach und nach 3 x Volumen heißes Salzwasser dazu	50-100g	20 min	Reiskorn probieren kein Bi
Rinder-gulasch	In sehr heißem Fett anbraten (bis braun) dann knapp mit Flüssigkeit auffüllen. Verdampfende Flüssigkeit ersetzen	150 200g	45 70 min	Fleischstück probieren
Rindersteak (Rump oder Hüfte)	In sehr heißem Fett anbraten (bis braun)	150 200g	5-10 min	Fleisch ist braun
Rosenkohl (Rschen)	Kochendes Wasser mit Salz und etwas Essig	200 g	15-20 min	Stück probieren etwas Bi
Rotkohl (Dose!)	Eigener Saft + 1/3 Dose voll Wasser, Brühe, Wein	150 g	10-15 min	Probieren
Schweinegeschneitzles	In sehr heißem Fett anbraten (bis braun) dann knapp mit Flüssigkeit auffüllen. Verdampfende Flüssigkeit ersetzen	150 200g	15 40 min	Fleischstück probieren
Schweineschnitzel	In sehr heißem Fett anbraten (bis braun)	150 200g	5-10 min	Fleisch ist braun
Tomate enthult und gewürfelt	In Fett andünsten		10 min	Zerfällt

y Amin Hupka (Hork), 1998.