

Garzeiten-Tabelle

Multi Reiskocher MRK 500



Gericht	Menge	Vorheriges Einweichen & Auswaschen	Wassermenge	Programm	Zeit	Anmerkungen
---------	-------	------------------------------------	-------------	----------	------	-------------

Frischgemüse						
Blumenkohl	250 g	---	200 ml	Suppe	20 – 25 Min.	in kleine Röschen teilen
Brokkoli	200 g	---	200 ml	Suppe	25 – 30 Min.	in kleine Röschen teilen
Karotten - Möhren	250 g	---	200 ml	Suppe	20 – 25 Min.	in kleine Stücke (ca. 2 cm) schneiden
Mischgemüse	200 g	---	200 ml	Suppe	20 – 25 Min.	in 1x1 cm große Stücke schneiden
Kartoffeln	200 g	---	200 ml	Suppe	30 – 35 Min.	geschält, halbieren bzw. vierteln
Zucchini	250 g	---	200 ml	Suppe	15 – 20 Min.	vierteln und in ca. 5 cm Stücke schneiden

Da die Qualität, Beschaffenheit und Größe der Lebensmittel sowie das jeweilige Geschmacksempfinden variieren, sind die vorgeschlagenen Zeiteinstellungen zum Dämpfen nur eine Empfehlung. Probieren und experimentieren Sie gern selbst.

Zum Dämpfen von Lebensmitteln den Reis-/Dämpfeinsatz im Kochtopf platzieren.

Gericht	Menge	Vorheriges Einweichen & Auswaschen	Wassermenge	Programm	Zeit	Anmerkungen
---------	-------	------------------------------------	-------------	----------	------	-------------

Hülsenfrüchte						
Grüne Tellerlinsen	200 g	---	350 ml	Milchreis	25 Min.	
Rote Linsen	200 g	---	350 ml	Milchreis	15 Min.	
Bulgur	200 g	---	400 ml	Milchreis	20 Min.	
Dinkel wie Reis	200 g	---	400 ml	Reis	Standard (40 Min.)	
Kochweizen (Elby)	200 g	---	400 ml	Reis	Standard (40 Min.)	
Kichererbsen (getrocknet)	200 g	24 Std + abspülen	400 ml	Reis	Standard (40 Min.)	
Graupen	160 g	24 Std + abspülen	400 ml	Milchreis	30 Min.	
Perlgraupen	160 g	---	400 ml	Milchreis	25 Min.	
Weißes Quinoa	200 g	gut waschen	400 ml	Milchreis	30 Min.	
Hirse	200 g	mehrere Stunden	380 ml	Milchreis	15 Min.	
Andere Hülsenfrüchte	200 g	---	400 ml	Milchreis	nach Packungsbeilage	

Im Prinzip lassen sich alle Arten von Hülsenfrüchten mit dem Programm Milchreis zubereiten. Denn dieses Programm von Risa erlaubt eine variable Einstellung der Kochzeit.

Das Verhältnis von Wasser zu Hülsenfrüchten ist mit 2 : 1 für fast alle Sorten gut und die notwendige Kochzeit kann man auf der Packung des jeweiligen Lebensmittels ablesen. Genau diese Zeit stellt man bei Risa im Programm Milchreis ein. Am Ende sieht man, ob ein paar Minuten Nachquellen notwendig sind oder ob man Wasser abgießen muss.

Um ein Zerkochen der Lebensmittel zu vermeiden, sollte man 10 Minuten vor Ablauf der Zeit verkosten und entscheiden, ob die passende Konsistenz (kernig oder weich) bereits erreicht ist. Ist nach Ablauf der Zeit das Produkt zu kernig, einfach mit geschlossenen Deckel noch 10 Minuten ziehen lassen.

Wir kochen mit Naturprodukten, darum sind die Angaben zur Flüssigkeitsmenge nur als Anhaltspunkt zu verstehen. Jedes Produkt braucht mal mehr oder weniger Flüssigkeit und auch Zeit.

