

Zerkleinern

Verwenden Sie diese Tabelle als Leitfaden für das Zerkleinern Ihrer Zutaten. Die Menge an Zutaten kann an die von Ihnen benötigte Menge angepasst werden. Bei einigen Zutaten (z. B. Nüssen) erzielen Sie ein gleichmäßigeres Ergebnis, wenn Sie diese in mehreren kleineren Portionen zerkleinern, anstatt einfach die Menge zu erhöhen.

Gemüse und Obst

Lebensmittel	Menge	Zeit/Stufe	Tipps und Tricks
Möhren, Rüben oder Rettich	100 – 180 g, in Stücken (4 cm)	3 – 4 Sek./Stufe 5	
	200 – 450 g, in Stücken (4 cm)	4 – 6 Sek./Stufe 5	
	500 – 700 g, in Stücken (4 cm)	5 – 7 Sek./Stufe 5	
Kartoffeln und Süßkartoffeln	200 – 500 g, in Stücken	4 – 7 Sek./Stufe 5	• Die Dauer hängt von der Art der Kartoffelsorte ab
	600 – 800 g, in Stücken	5 – 10 Sek./Stufe 5	
Kohl (weiß/blau), fein	200 – 400 g, in Stücken	6 – 8 Sek./Stufe 5	
Kohl (weiß/blau), grob	200 – 400 g, in Stücken	2 – 4 Sek./Stufe 5	
Äpfel	100 – 300 g, geviertelt	2 – 3 Sek./Stufe 4,5	
	350 – 600 g, geviertelt	3 – 4 Sek./Stufe 4,5	
Pflaumen, mittlerer Reifegrad	200 – 300 g, geviertelt	3 – 5 Sek./Stufe 4,5	
	350 – 600 g, geviertelt	4 – 6 Sek./Stufe 4,5	
Birnen, Nektarinen, Aprikosen, mittlerer Reifegrad	200 – 300 g, geviertelt	3 – 5 Sek./Stufe 4,5	
	350 – 600 g, geviertelt	4 – 6 Sek./Stufe 4,5	

Kräuter und Gewürze

Lebensmittel	Menge	Zeit/Stufe	Tipps und Tricks
Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander, Salbei, Thymian, Minze)	5 g, abgezapft	3–4 Sek./Stufe 6	• Das beste Ergebnis erzielen Sie mit getrockneten Kräutern.
	10–25 g, abgezapft	4–6 Sek./Stufe 6	
	30–40 g, abgezapft	5–9 Sek./Stufe 6	
Dill	5–40 g, abgezapft	4 Sek./Stufe 8	• Wenn Sie noch kleiner hacken möchten: mit dem Spatel nach unten schieben und erneut zerkleinern 2 Sek./Stufe 8 .
Rosmarin	5–30 g, abgezapft	10 Sek./Stufe 8, mit dem Spatel nach unten schieben, dann erneut 5 Sek./Stufe 8, falls erforderlich	• Der Feuchtigkeitsgehalt von Rosmarin variiert.
Knoblauch	1 Zehe	2 Sek./Stufe 8	
	10–20 g	3 Sek./Stufe 8	
	25–70 g	3 Sek./Stufe 5	
	100 g	3–5 Sek./Stufe 5	
Zwiebel	30–70 g, halbiert	3–4 Sek./Stufe 5	• Große Zwiebeln geviertelt.
	100–200 g, halbiert	4 Sek./Stufe 5	
	220–350 g, halbiert	4–5 Sek./Stufe 5	
	400–500 g, geviertelt	5–6 Sek./Stufe 5	
Pfefferkörner, grob	10 g	10 Sek. – 1 Min./Stufe 10	
Gewürze	20 g	20–60 Sek./Stufe 9	• Die Mahldauer hängt von den verwendeten Gewürzen ab.

Fleisch und Geflügel

Lebensmittel	Menge	Zeit/Stufe	Tipps und Tricks
Rind	300 g, in Stücken (3 cm), angefroren	10–13 Sek./Stufe 8	• Um ein einheitliches Ergebnis zu erzielen, schneiden Sie das Fleisch in gleich große Stücke. • Das beste Ergebnis erzielen Sie, wenn das Fleisch nach 60 Minuten im Gefrierschrank angefroren ist.
	500 g, in Stücken (3 cm), angefroren	13–16 Sek./Stufe 8	
Schwein	300 g, in Stücken (3 cm), angefroren	8–10 Sek./Stufe 6	
	500 g, in Stücken (3 cm), angefroren	12–14 Sek./Stufe 6	
Geflügel (weißes Fleisch)	300 g, in Stücken (3 cm), angefroren	5–6 Sek./Stufe 6	
	500 g, in Stücken (3 cm), angefroren	7–8 Sek./Stufe 6	
Lamm	300 g, frei von Sehnen, in Stücken (2–3 cm), angefroren	10–13 Sek./Stufe 8	

Schokolade und Nüsse

Lebensmittel	Menge	Zeit/Stufe	Tipps und Tricks
Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse), grob	100 g	3 – 5 Sek./Stufe 6	
	200 – 300 g	4 – 6 Sek./Stufe 6	
Nüsse (z. B. Erdnüsse, Cashewkerne), grob	100 – 200 g	3 – 6 Sek./Stufe 5	
	300 g	2 – 5 Sek./Stufe 5	
Nüsse (z. B. Walnüsse, Pecannüsse), grob	100 g	2 – 6 Sek./Stufe 4	
	200 g	3 – 7 Sek./Stufe 4	
	300 g	1 – 3 Sek./Stufe 5	
Nüsse (z. B. Walnüsse, Pecannüsse), fein	100 g	4 – 6 Sek./Stufe 6	
	150 – 250 g	5 – 7 Sek./Stufe 6	
Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse), fein	100 g	6 – 8 Sek./Stufe 7	
	150 – 250 g	6 – 10 Sek./Stufe 7	
Dunkle Schokolade, grob	70 – 200 g, in Stücken	3 – 4 Sek./Stufe 7	• Bei dicken Schokoladentafeln/Stücken, wählen Sie die längere Zeit und hängen nach Bedarf noch 1–2 Sekunden an.
	250 – 300 g, in Stücken	4 – 5 Sek./Stufe 7	
Vollmilchschokolade, grob	70 – 100 g, in Stücken	3 – 4 Sek./Stufe 6	• Bei dicken Schokoladentafeln/Stücken, Stufe 7 verwenden.
	150 – 200 g, in Stücken	4 Sek./Stufe 6	
	250 – 300 g, in Stücken	4 – 5 Sek./Stufe 6	
Weiße Schokolade, grob	70 – 200 g, in Stücken	2 – 3 Sek./Stufe 7	• Bei dicken Schokoladentafeln/Stücken, wählen Sie die längere Zeit und hängen nach Bedarf noch 1–2 Sekunden an.
	230 – 300 g, in Stücken	4 Sek./Stufe 7	
Dunkle Schokolade, fein	70 – 200 g, in Stücken	10 – 12 Sek./Stufe 8	
	250 – 300 g, in Stücken	12 – 15 Sek./Stufe 8	
Vollmilchschokolade, fein	70 – 200 g, in Stücken	6 – 7 Sek./Stufe 8	
	250 – 300 g, in Stücken	7 – 9 Sek./Stufe 8	
Weiße Schokolade, fein	70 – 200 g, in Stücken	6 – 8 Sek./Stufe 8	
	250 – 300 g, in Stücken	8 – 9 Sek./Stufe 8	

Sonstige

Lebensmittel	Menge	Zeit/Stufe	Tipps und Tricks
Getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Linsen, Bohnen)	100 g	20 – 50 Sek./Stufe 10	<ul style="list-style-type: none"> • Das beste Ergebnis erzielen Sie, wenn Sie immer nur 250 g auf einmal mahlen. Wenn mehr Mehl benötigt wird, wiederholen Sie den Vorgang in Chargen von bis zu 250 g. • Die Dauer hängt von der Art der Hülsenfrüchte ab.
	150 – 250 g	30 – 60 Sek./Stufe 10	
Getreidekörner (z. B. Weizen, Roggen, Dinkel, Buchweizen, Hirse)	100 g	10 – 50 Sek./Stufe 10	<ul style="list-style-type: none"> • Getreidekörner können grob (Schrot) oder sehr fein gemahlen werden (Mehl). Je länger die Mahldauer, desto feiner das Mehl. • Das beste Ergebnis erzielen Sie, wenn Sie immer nur 250 g auf einmal mahlen. Wenn mehr Mehl benötigt wird, wiederholen Sie den Vorgang in Chargen von bis zu 250 g.
	150 – 250 g	15 – 60 Sek./Stufe 10	
Reis	100 – 150 g	1 – 1 Min. 30 Sek./ Stufe 10	
Brötchen, grob	100 g frisch, in Stücken (3 cm)	3 – 10 Sek./Stufe 6	<ul style="list-style-type: none"> • Sie können jede Art Brot verwenden. • Sie können vor dem Zerkleinern Kräuter oder Knoblauch zum Brot geben. • Paniermehl, das aus frischem Brot hergestellt wird, muss im Gefrierschrank aufbewahrt werden.
Brötchen, fein	100 g frisch oder altbacken, in Stücken (3 cm)	7 – 20 Sek./Stufe 7	
Mohn	100 – 250 g	30 Sek./Stufe 9	
Sesam	100 – 150 g	6 – 10 Sek./Stufe 9	<ul style="list-style-type: none"> • Verwenden Sie ungeschälten Sesam für feines Mehl und geschälten Sesam für Sesampaste.
	160 – 200 g	9 – 15 Sek./Stufe 9	
Kaffeebohnen	100 – 250 g	1 Min./Stufe 9	
Puderzucker (weiß, braun und dunkelbraun)	100 g	11 – 14 Sek./Stufe 10	<ul style="list-style-type: none"> • Das beste Ergebnis erzielen Sie, wenn Sie in Mengen von 100–200 g mahlen.
	150 g	15 – 18 Sek./Stufe 10	
	200 g	17 – 20 Sek./Stufe 10	
Käse, mittelfest (z. B. Gruyère, Emmentaler)	70 – 300 g, in Stücken (2–3 cm)	5 – 14 Sek./Stufe 7	
Parmesan (oder anderer Hartkäse)	50 – 70 g, in Stücken (3 cm)	10 Sek./Stufe 10	<ul style="list-style-type: none"> • Vor dem Zerkleinern Rinde entfernen.
	100 – 250 g, in Stücken (3 cm)	12 – 20 Sek./Stufe 10	
Crushed Ice	200 – 550 g Eiskwürfel	3 – 8 Sek./Stufe 5	<ul style="list-style-type: none"> • Die Dauer hängt von der Größe der Eiskwürfel und vom gewünschten Ergebnis ab. • Die Menge der Eiskwürfel kann erhöht werden, solange die 1-Liter-Marke im Mixtopf nicht überschritten wird.

Dampfgaren

Verwenden Sie diese Tabelle als Leitfaden für die Dampfgarzeiten und passen Sie die Mengen und Zeiten nach Ihren Wünschen an. Die Garzeiten hängen von der Menge, Qualität, Temperatur und Größe der Zutaten ab. Zur Verlängerung der Garzeit über 30 Minuten hinaus, geben Sie pro weitere 15 Minuten 250 g Wasser dazu. Vergewissern Sie sich, dass ein paar Dampfschlitze im Varoma®-Behälter und Varoma®-Einlegeboden frei bleiben und dass der Varoma®-Deckel ordentlich geschlossen ist.

Geben Sie 500 g Wasser in Zimmertemperatur oder Brühe in den Mixtopf und dämpfen Sie mit der angegebenen **Zeit/Varoma®/Stufe 1**.

Dampfgaren Gemüse

Lebensmittel	Menge	Zeit	Zubehör	Tipps und Tricks
Möhren	200 – 500 g, in Scheiben (5 mm)	18 – 24 Min.	Gareinsatz	
	550 – 800 g, in Scheiben (5 mm)	25 – 30 Min.	Varoma®	
	300 – 1200 g, dünn, ganz	25 – 30 Min.	Varoma®	
Pastinaken	200 – 500 g, geschält, in mundgerechten Stücken	10 – 15 Min.	Gareinsatz	• Um ein einheitliches Ergebnis zu erzielen, schneiden Sie die Pastinaken in gleich große Stücke.
	600 – 1000 g, geschält, in mundgerechten Stücken	15 – 20 Min.	Varoma®	
Kohlrabi, Rüben oder Rettich	200 – 600 g, in Stücken (2 – 3 cm)	18 – 25 Min.	Gareinsatz	
	700 – 1000 g, in Stücken (2 – 3 cm)	24 – 30 Min.	Varoma®	
Brokkoliröschen	250 g	11 – 15 Min.	Gareinsatz	
	400 – 800 g	15 – 22 Min.	Varoma®	
Blumenkohlröschen	300 g	15 – 20 Min.	Gareinsatz	
	400 – 900 g	20 – 25 Min.	Varoma®	
Kohl	300 g, in Streifen (1 – 2 cm)	10 – 15 Min.	Gareinsatz	
	400 – 800 g, in Streifen (1 – 2 cm)	13 – 18 Min.	Varoma®	
Spargel	800 g	23 – 35 Min.	Varoma®	• Zeit hängt von der Dicke der Stangen ab.
Paprika	100 – 300 g, in Stücken (1,5 cm)	10 – 14 Min.	Gareinsatz	
	400 – 800 g, in Stücken (1,5 cm)	12 – 15 Min.	Varoma®	

Lebensmittel	Menge	Zeit	Zubehör	Tipps und Tricks
Champignons	100–300 g, ganz	10–15 Min.	Gareinsatz	• Große Pilze achteln.
	400–500 g, ganz	15 Min.	Varoma®	
	200–300 g, geviertelt	10–12 Min.	Gareinsatz	
	400–500 g, geviertelt	13–15 Min.	Varoma®	
Erbsen	200–500 g, TK	15–18 Min.	Gareinsatz	
	600 g, TK	18–22 Min.	Varoma®	
Kartoffeln, neu, klein	600 g	30–35 Min.	Gareinsatz	
	700–1200 g	35–40 Min.	Varoma®	
Kartoffeln und Süßkartoffeln	200–600 g, in Stücken (2–3 cm)	17–30 Min.	Gareinsatz	
	700–1000 g, in Stücken (2–3 cm)	20–35 Min.	Varoma®	
Porree	200–400 g, in Ringen	15–20 Min.	Gareinsatz	
	500–800 g, in Ringen	20–25 Min.	Varoma®	
Staudensellerie	200–400 g, in Stücken (2 cm)	20–25 Min.	Gareinsatz	
	500–800 g, in Stücken (2 cm)	25–30 Min.	Varoma®	
Knollensellerie	200–450 g, in Stücken (2–3 cm)	13–17 Min.	Gareinsatz	
	500–800 g, in Stücken (2–3 cm)	20–25 Min.	Varoma®	
Grüne Bohnen	200–300 g, in Stücken (3–5 cm)	15–25 Min.	Gareinsatz	
	400–800 g, ganz	15–30 Min.	Varoma®	
Fenchelknollen	200–400 g, geviertelt	18–25 Min.	Gareinsatz	
	500–800 g, geviertelt	27–30 Min.	Varoma®	
	100–400 g, in Scheiben (1 cm)	15–20 Min.	Gareinsatz	
	500–800 g, in Scheiben (1 cm)	18–25 Min.	Varoma®	
Spinat, frisch	500 g	10–12 Min.	Varoma®	• Maximal 500 g.
Zucchini	200–500 g, halbiert, dann in Scheiben geschnitten (1 cm)	14–19 Min.	Gareinsatz	
	600–800 g, halbiert, dann in Scheiben geschnitten (1 cm)	20–25 Min.	Varoma®	

Dampfgaren

Obst

Lebensmittel	Menge	Zeit	Zubehör	Tipps und Tricks
Äpfel	200–400 g, geviertelt	10–22 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von Art und Reife der Äpfel ab. • Für die doppelte Menge legen Sie den Varoma®-Einlegeboden ein und fügen weitere 500 g dazu.
	500 g, geviertelt	12–25 Min.	Varoma®	
Birnen	200–400 g, geviertelt	10–16 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von der Art und Reife der Birnen ab.
	500–800 g, geviertelt	15–20 Min.	Varoma®	
	200–400 g, halbiert	13–18 Min.	Gareinsatz	
	500–800 g, halbiert	18–23 Min.	Varoma®	
Aprikosen	300–400 g, halbiert	9–12 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von Art und Reife der Aprikosen ab. • Für die doppelte Menge setzen Sie den Varoma®-Einlegeboden ein und fügen weitere 500 g dazu.
	500 g, halbiert	10–15 Min.	Varoma®	
Pflirsiche	300–450 g, halbiert	8–12 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von Art und Reife der Pflirsiche ab. • Für die doppelte Menge setzen Sie den Varoma®-Einlegeboden ein und fügen weitere 500 g dazu.
	500 g, halbiert	10–15 Min.	Varoma®	
Pflaumen	200–400 g, halbiert	7–10 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von der Art und Reife der Pflaumen ab.
	500 g, halbiert	12–14 Min.	Varoma®	
Rhabarber	300–450 g, in Stücken (1,5–2 cm)	8–18 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von Art und Reife des Rhabarbers ab. • Um Kompott zu machen, bestreuen Sie 400 g Rhabarber im Gareinsatz mit 80 g Zucker und garen ihn ohne Messbecher (um ein Verkochen zu vermeiden) 13–18 Minuten. Für die doppelte Menge nehmen Sie den Varoma®-Behälter und garen 17–20 Minuten. Geben Sie den gegarten Rhabarber in eine Schüssel, geben Sie die Kochflüssigkeit darüber und lassen ihn abkühlen.
	500–800 g, in Stücken (1,5–2 cm)	12–22 Min.	Varoma®	
Ananas	200–400 g, in Dreiecken (5 mm dick)	10–15 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von Art und Reife der Ananas ab. • Für eine größere Menge setzen Sie den Varoma®-Einlegeboden ein und fügen weitere 400 g dazu.
	500 g, in Dreiecken (5 mm dick)	15–20 Min.	Varoma®	
Bananen mit Schokoladenherz	2 Bananen	12 Min.	Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> • Machen Sie einen tiefen Schnitt oben in die Banane und schieben 1–2 Stück Schokolade hinein.
Papaya	1 kleine Papaya, halbiert	10–15 Min.	Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> • Für die doppelte Menge setzen Sie den Varoma®-Einlegeboden ein und fügen eine weitere halbierte Papaya dazu.

Dampfgaren

Fisch und Meeresfrüchte

Lebensmittel	Menge	Zeit	Zubehör	Tipps und Tricks
Fischfilets (z. B. Lachs, Zander, Barsch, Königsdorsch, Schnapper)	2–3 Stück (à 150 g), 2–2,5 cm dick	12–18 Min.	Varoma®-Behälter Varoma®-Behälter und Varoma®- Einlegeboden	<ul style="list-style-type: none"> • Für gefrorenen Fisch erhöhen Sie die Garzeit um 5 Minuten • Wenn Sie 5 Stücke Fisch zubereiten, geben Sie 2 Stücke in den Varoma®-Behälter und 3 Stücke auf den Varoma®-Einlegeboden.
	5–6 Stück (à 150 g), 2–2,5 cm dick			
Muscheln in der Schale	500 g	15 Min.	Varoma®-Behälter	<ul style="list-style-type: none"> • Geben Sie die Muscheln in den Varoma®-Behälter. Wenn die Stufe Varoma® erreicht ist, setzen Sie den Varoma® auf und garen die Muscheln.
	1000 g	23 Min.		
Garnelen, groß, mit Schale und Kopf	10 Stück (à 40 g)	9–11 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garnelen sind gar, wenn sie sich komplett pink gefärbt haben. • Für gefrorene Garnelen erhöhen Sie die Garzeit um 2 Minuten.
	12 Stück (à 40 g)	11–16 Min.	Varoma®-Behälter	
Ganze Fische (z. B. Forelle, Dorade, Zander, Barsch, Brasse, Schnapper)	2 (à ca. 440 g)	15–17 Min.	Varoma®- Einlegeboden	
	4 (à ca. 440 g)	7–20 Min.	2 im Varoma®- Behälter und 2 im Varoma®- Einlegeboden	

Dampf-garen Fleisch

Lebensmittel	Menge	Zeit	Zubehör	Tipps und Tricks
Fleis hbällchen	500 g (Ø 3–4 cm)	24 – 27 Min.	Varoma®-Behälter	
	1100 g (Ø 3–4 cm)	24 – 27 Min.	500 g im Varoma®-Behälter und 600 g im Varoma®-Einlegeboden	
Hähnchenbrustfilet	3 Stück (ca. 500 g)	25 Min.	Varoma®-Behälter	• Legen Sie größere Filets in den Varoma®-Behälter und kleinere auf den Einlegeboden.
	6 Stück (ca. 800 g)	25 Min.	2 im Varoma®-Behälter und 4 im Varoma®-Einlegeboden	
Putenschnitzel	3 Stück (ca. 600 g)	15 – 25 Min.	1 im Varoma®-Behälter und 2 im Varoma®-Einlegeboden	• Stellen Sie sicher, dass einige Dampfschlitze frei bleiben, damit der Dampf zirkulieren kann.
Frankfurter Würstchen	6 Stück	10 – 15 Min.	Varoma®-Behälter	• Die Garzeit hängt von der Dicke der Würstchen ab.
	12 – 14 Stück	10 – 15 Min.	6 im Varoma®-Behälter und 6 – 8 im Varoma®-Einlegeboden	
Schweinefilet	500 g, halbiert	25 Min.	Varoma®-Behälter	• Legen Sie größere Schnitzel in den Varoma®-Behälter und kleinere auf den Einlegeboden. • Stellen Sie sicher, dass einige Dampfschlitze frei bleiben, damit der Dampf zirkulieren kann.
	1500 g, halbiert	30 Min.	500 g im Varoma®-Behälter und 1000 g auf dem Varoma®-Einlegeboden	
Rinderfilet	500 g, am Stück	12 – 30 Min.	Varoma®-Behälter	• Stellen Sie die Garzeit auf die von Ihnen bevorzugte Garstufe des Fleis chs ein (länger, wenn das Fleis ch ganz durch sein soll). • Für eine köstlich braune Kruste braten Sie das Filet nach dem Dampf-garen scharf in einer sehr heißen beschichteten Pfanne an und lassen Sie es dann ca. 10 Minuten in Alufolie ruhen.