

Gemüsezubereitung, Garzeiten in Minuten

- Blanchieren in großem Topf mit viel Wasser (etwa 8 - 10 g Salz je Liter Wasser)
- Dünsten in schwerem, zugedeckten Topf. Bei mittlerer Hitze mit Fett. Gemüse gar, wenn Flüssigkeit verdunstet ist. Aufpassen!

Sorte	ganz	zerkleinert	Hinweise
Artischocken	40 - 45		wenn Boden auf leichten Druck schwach nachgibt, sind Artischocken gar
Auberginen			dünsten, braten, gratinieren
Blumenkohl	18 - 24	8 - 10	bei kreuzweise eingeschnittenen Strünken gilt die kürzere Zeit
Bohnen grün		12 - 15	danach prüfen
Brokkoli	10 - 15	3 - 5	bei kreuzweise eingeschnittenen Strünken gilt die kürzere Zeit
Chicorée			im Ofen ca. 45 Minuten dünsten.
Erbsen		15 - 20	
Fenchel		5	5 Minuten zum Weiterverarbeiten; roh im Auflauf usw. ca. 20-25 Minuten
Kohlrabi	30 - 35	15 - 20	
Lauch		5 oder 8	5 Minuten zum Weiterverarbeiten oder ca. 8 Minuten als Vorspeise mit Vinaigrette
Möhren		10 ca. 60	- bei Blanchieren zur Weiterverarbeitung - als Gericht, Möhren in Topf (großflächig) knapp mit Wasser bedeckt garen. Je 0,5 l Wasser: 1 Prise Salz, 1 gestrichener TL Zucker, 60g Butter zufügen.
Rosenkohl		10 10 - 15	- Rosenkohl 10 Minuten i. ungesalzenem Wasser blanchieren, abgießen. - Dann 10-15 Minuten in Salzwasser blanchieren. Abgießen, mit Salz bestreuen. In reichlich Fett in der Pfanne rösten. Mit Pfeffer, Muskat würzen u. Petersilie bestreuen.
Schwarzwurzeln		15 - 20 120	- bei Blanchieren zur Weiterverarbeitung - als Gericht, Schwarzwurzeln in 1l kaltem Wasser mit 1 gestrichenem EL Mehl, 2 EL Essig und 10g Salz zwei Stunden sieden. In Butter, Prise Salz, Hauch Knoblauch schwenken und Petersilie bestreuen.
Sellerie		15 - 20	zum Weiterverarbeiten im Auflauf usw.
Spargel, weiß	18 - 25		Spargel, grün: 10-15
Spinat		8	danach prüfen
Weißkohlblätter		5	
Zucchini		6	Zum Weiterverarbeiten; im Auflauf usw. 20-25 Minuten