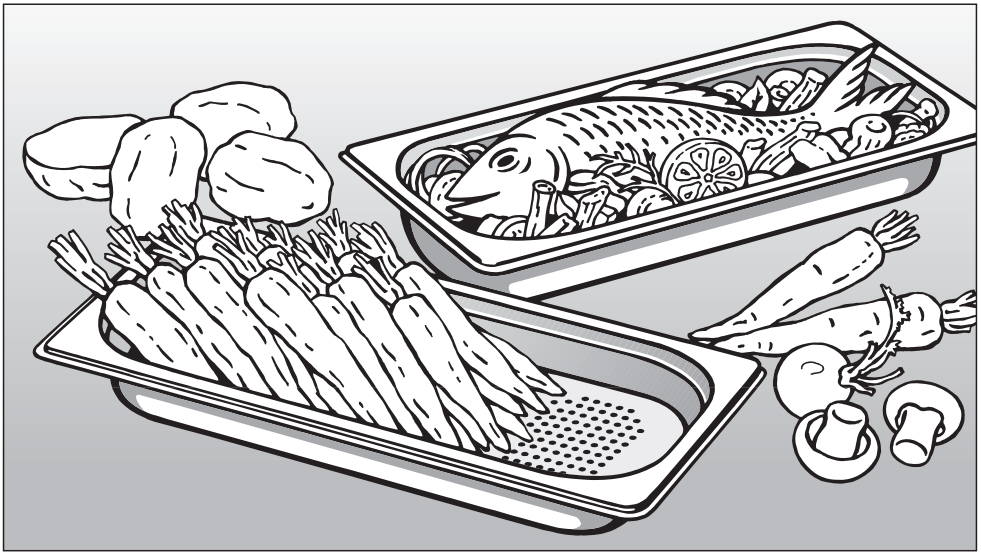
Miele

Anwendungshinweise



Dampfgarer

de - DE

M.-Nr. 07 102 150

Inhalt

Vorwort 4
Das Besondere am Dampfgaren 4
Wissenswertes und Wichtiges 4
Garbehälter 4
Eigenes Geschirr 5
Auffangschale 5
Einschubebene 5
Tiefkühlware 5
Temperatur 6
Garzeit (Dauer) 6
Garen mit Flüssigkeit 6
Eigene Rezepte 6

Gemüse garen 7

Fleisch garen 11

Fisch garen 13

Weitere Lebensmittel garen 16
Krustentiere 16
Muscheln 17
Reis 18
Nudeln / Teigwaren 19
Klöße 20
Getreide 21
Hülsenfrüchte getrocknet 22
Hühnereier 23
Obst 24

Menügaren 25

Auftauen 27

Erhitzen 30

Einkochen 32

Entsaften 34

Spezial 35
Joghurt zubereiten 35
Hefeteig gehenlassen 36
Gelatine schmelzen 36
Schokolade schmelzen 37
Lebensmittel häuten 38
Äpfel konservieren 39
Blanchieren 39
Zwiebeln dünsten 40
Speck auslassen 40
Geschirr desinfizieren 41
Feuchte Tücher erwärmen 41
Honig entkristallisieren 42

Lesen Sie bitte sorgfältig die Gebrauchsanweisung durch, damit sie das Gerät kennenlernen und alle Funktionen nutzen können.

Das Besondere am Dampfgaren

Vitamine und Mineralstoffe bleiben beim Dämpfen fast vollständig erhalten, da das Gargut nicht im Wasser liegt.

Beim Dämpfen bleibt der typische Eigengeschmack der Lebensmittel besser erhalten als beim herkömmlichen Kochen. Daher empfehlen wir, gar nicht oder erst nach dem Garen zu salzen. Die Lebensmittel behalten außerdem ihre frische, natürliche Farbe.

Wissenswertes und Wichtiges

In diesem Kapitel finden Sie allgemein gültige Hinweise zum Dampfgaren. Sind bei Lebensmitteln und/oder Anwendungsarten Besonderheiten zu beachten, wird in den entsprechenden Kapiteln darauf hingewiesen.

Garbehälter

Dem Gerät ist Gargeschirr aus Edelstahl beigefügt. Zur Ergänzung sind weitere Garbehälter unterschiedlicher Größe erhältlich, die gelocht oder ungelocht lieferbar sind (siehe beiliegende Gebrauchsanweisung Kapitel "Nachkaufbares Zubehör). So können für die jeweiligen Speisen die geeigneten Garbehälter ausgewählt werden.

Verwenden Sie möglichst gelochte Behälter. Der Dampf kann so von allen Seiten an das Gargut gelangen, und die Speise gart gleichmäßig.

Eigenes Geschirr

Sie können eigenes Geschirr verwenden. Bitte beachten Sie dabei:

- Das Geschirr muss temperatur- (bis 100 °C) und dampfbeständig sein. Möchten Sie Kunststoffgeschirr verwenden, erkundigen Sie sich beim Hersteller, ob es geeignet ist.
- Dickwandiges Geschirr, z. B. aus Porzellan,Keramik oder Steingut, ist zum Dämpfen weniger geeignet. Dicke Wände leiten die Wärme schlecht und bewirken dadurch, dass sich die in den Tabellen angegebene Dauer deutlich verlängert.
- Stellen Sie das Gargeschirr auf den eingeschobenen Rost, nicht auf den Boden.
- Der Abstand zwischen dem oberen Geschirrrand und der Garraumdecke muss mindestens 3 cm groß sein, damit ausreichend Dampf in das Gefäß eindringen kann.

Auffangschale

Stellen Sie die Auffangschale auf den Boden des Gerätes, wenn Sie gelochte Behälter benutzen. Herabtropfende Flüssigkeit kann sich darin sammeln, und Sie können sie leicht entfernen.

Sie können die Auffangschale bei Bedarf als Garbehälter nutzen. Schieben Sie sie in diesem Fall immer in die unterste Einschubebene.

Einschubebene

Sie können jede beliebige Einschubebene wählen und auch auf mehreren Ebenen gleichzeitig garen. Die Garzeit ändert sich dadurch nicht.

Tiefkühlware

Geben Sie möglichst nicht mehr als 1,5 kg Tiefkühlware in das Gerät. Je mehr Tiefkühlware sich im Garraum befindet, desto länger wird die Aufheizphase.

Temperatur

Im Dampfgarer werden maximal 100 °C erreicht. Bei dieser Temperatur lassen sich fast alle Lebensmittel garen. Einige empfindliche Lebensmittel, z. B. Beerenobst, müssen mit geringerer Temperatur gegart werden, da sie sonst platzen. In den entsprechenden Kapiteln wird darauf hingewiesen.

Garzeit (Dauer)

Die Garzeiten beim Dämpfen entsprechen im Allgemeinen den Garzeiten bei der Zubereitung im Kochtopf. Wird die Garzeit durch bestimmte Faktoren beeinflusst, wird in den folgenden Kapiteln darauf hingewiesen.

Die Garzeit ist nicht von der Menge der Lebensmittel abhängig. Die Garzeit für 1 kg Kartoffeln ist genau so lang wie für 500 g Kartoffeln.

Die in den Tabellen angegebenen Zeiten sind Richtwerte. Wir empfehlen, zunächst die kürzere Garzeit zu wählen. Sie können bei Bedarf nachgaren.

Garen mit Flüssigkeit

Füllen Sie Garbehälter beim Garen mit Flüssigkeit nur zu $^{2}/_{3}$, um beim Entnehmen ein Überschwappen zu verhindern.

Eigene Rezepte

Lebensmittel und Gerichte, die im Topf zubereitet werden, können auch im Dampfgarer gegart werden. Die Garzeiten sind auf den Dampfgarer übertragbar. Beachten Sie dabei, dass der Dampfgarer nicht bräunen kann.

Frischware

Bereiten Sie frisches Gemüse wie gewohnt vor, z. B. waschen, putzen und zerkleinern.

Tiefkühlware

Tiefkühlgemüse muss vor dem Garen nicht aufgetaut werden. Ausnahme: Im Block eingefrorenes Gemüse.

Tiefgekühltes und frisches Gemüse mit gleicher Garzeit können zusammen zubereitet werden.

Zerkleinern Sie größere, zusammengefrorene Stücke. Die Garzeit entnehmen Sie bitte der Verpackung.

Garbehälter

Lebensmittel mit kleinem Durchmesser pro Stück (z. B. Erbsen, Spargelstangen) bilden keine oder nur wenige Hohlräume, und der Dampf kann kaum eindringen. Um ein gleichmäßiges Garergebnis zu erhalten, wählen Sie für diese Lebensmittel flache Garbehälter, und füllen Sie diese nur etwa 3 - 5 cm hoch. Verteilen Sie größere Lebensmittelmengen auf mehrere flache Garbehälter.

Unterschiedliche Gemüse mit gleicher Garzeit können in einem Garbehälter zubereitet werden.

Garen Sie Gemüse, die in Flüssigkeit zubereitet werden, z. B. Rotkohl, in ungelochten Behältern.

Einschubebene

Wenn Sie in gelochten Behältern färbendes Gemüse, z. B. Rote Bete, und gleichzeitig in anderen Behältern weitere Lebensmittel garen, vermeiden Sie Verfärbungen durch herabtropfende Flüssigkeit, indem Sie die Rote Bete direkt über der Auffangschale einschieben.

Temperatur

Gemüse wird mit 100 °C gegart.

Gemüse garen

Garzeit

Die Garzeit ist wie beim konventionellen Kochen abhängig von der Größe des Gargutes und dem gewünschten Gargrad. Beispiel:
festkochende Kartoffel, geviertelt = ca. 18 Minuten
festkochende Kartoffel, halbiert = ca. 22 Minuten
Rosenkohlröschen, groß, bissfest = ca. 12 Minuten
Rosenkohlröschen, klein, weich = ca. 12 Minuten

Einstellungen

Die in der Tabelle angegebenen Zeiten sind Richtwerte für frisches Gemüse. Wir empfehlen, zunächst die kürzere Garzeit zu wählen. Sie können bei Bedarf nachgaren.

	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Artischocken	100	35 - 40
Blumenkohl, ganz	100	20 - 45
Blumenkohl, Röschen	100	6 - 10
Bohnen, grüne	100	8 - 12
Brokkoli, Röschen	100	4 - 8
Chicorée	100	3 - 5
Chinakohl	100	4 - 6
Erbsen	100	3 - 8
Fenchel, halbiert	100	12 - 16
Fenchel, in Streifen	100	6 - 10
Grünkohl, geschnitten	100	20 - 30
Karotten (Möhren), geschnitten	100	6 - 10
Kartoffeln, geschält, halbiert	100	20 - 40
Kohlrabi, in Stifte geschnitten	100	6 - 10
Kürbis, gewürfelt	100	3 - 6
Maiskolben	100	10 - 25
Mangold	100	2 - 6
Paprikastreifen	100	2 - 6
Pellkartoffeln	100	25 - 40

Gemüse garen

	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Porree (Lauch), geschnitten	100	4 - 8
Porree (Lauch), Stangen halbiert	100	8 - 12
Romanesco, ganz	100	15 - 30
Romanesco, Röschen	100	6 - 10
Rosenkohl	100	12 - 16
Rote Bete, ganz	100	40 - 50
Rotkohl, geschnitten	100	20 - 30
Schwarzwurzel, ganz daumendick	100	8 - 12
Sellerieknolle, in Stifte geschnitten	100	8 - 10
Spargel, weiß, daumendick	100	10 - 16
Spargel, grün	100	7 - 12
Spinat	100	2 - 4
Spitzkohl, geschnitten	100	8 - 10
Staudensellerie	100	7 - 10
Steckrüben, Stifte/gewürfelt	100	7 - 12
Weißkohl, geschnitten	100	15 - 20
Wirsing, geschnitten	100	6 - 10
Zucchini, Scheiben	100	2 - 4
Zuckerschoten	100	3 - 8

Frischware

Bereiten Sie das Fleisch wie gewohnt vor.

Tiefkühlware

Tauen Sie tiefgefrorenes Fleisch vor dem Garen auf (siehe Kapitel "Auftauen").

Vorbereitung

Fleisch, das gebräunt und anschließend geschmort werden soll, z. B. Gulasch, muss auf der Kochstelle angebraten werden. Anschließend wird es im Dampfgarer gegart.

Garbehälter

Beliebig

Einschubebene

Beliebig

Temperatur

Fleisch wird mit 100 °C gegart.

Garzeit

Die Garzeit ist abhängig von der Dicke und der Beschaffenheit des Gargutes, nicht vom Gewicht. Je dicker das Stück ist, desto länger ist die Garzeit. Ein Stück Fleisch mit 500 g Gewicht und 10 cm Höhe hat eine längere Garzeit als ein Stück mit 500 g und 5 cm Höhe.

Tipps

Sollen die **Aromastoffe** im Fleisch erhalten bleiben, garen Sie es in einem gelochten Behälter. Schieben Sie einen ungelochten Behälter darunter ein, um das Konzentrat aufzufangen.
Sie können mit dem Konzentrat Saucen verfeinern, oder zur späteren Verwendung einfrieren.

Tafelspitz gelingt besonders gut, wenn er in Flüssigkeit bei 90 °C gegart wird.

Fleisch garen

Zur Herstellung einer **kräftigen Brühe** eignen sich Suppenhuhn und vom Rind Beinscheibe, Brustfleisch, Hohe Rippe und Rinderknochen. Geben Sie das Fleisch zusammen mit Suppengemüse und kaltem Wasser in einen Garbehälter. Garen Sie bei 100 °C für 60 bis 90 Minuten. Je länger die Garzeit ist, desto kräftiger wird der Fond.

Einstellungen

Die in der Tabelle angegebenen Zeiten sind Richtwerte. Wir empfehlen, zunächst die kürzere Garzeit zu wählen. Sie können bei Bedarf nachgaren.

	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Beinscheibe	100	60 - 70
Eisbein	100	90 - 95
Hähnchenbrustfilet	100	8 - 10
Kalbsgeschnetzeltes	100	3 - 4
Kasselerscheiben	100	6 - 8
Lammragout	100	12 - 16
Putenrouladen	100	12 - 15
Putenschnitzel	100	4 - 6
Poularde	100	50 - 60
Rindergulasch	100	40 - 50
Suppenhuhn	100	50 - 60
Tafelspitz	90	120 - 180

Frischware

Bereiten Sie frischen Fisch wie gewohnt vor, z. B. schuppen, ausnehmen und säubern.

Tiefkühlware

Tauen Sie tiefgekühlten Fisch vor dem Garen an (siehe Kapitel "Auftauen").

Vorbereiten

Säuern Sie den Fisch vor dem Garen, z. B. mit Zitronen- oder Limettensaft. Das Säuern macht das Fischfleisch fester.

Der Fisch muss nicht gesalzen werden, da er seine Mineralstoffe, die für den Eigengeschmack sorgen, beim Dampfgaren weitestgehend behält.

Garbehälter

Beliebig

Fetten Sie gelochte Garbehälter ein.

Einschubebene

Wenn Sie in gelochten Behältern Fisch und gleichzeitig in anderen Behältern weitere Lebensmittel garen, vermeiden Sie Geschmacksübertragungen durch herabtropfende Flüssigkeit, indem Sie den Fisch direkt über der Auffangschale einschieben.

Temperatur

85 °C
Zum schonenden Garen von empfindlichen Fischsorten, z. B. Seezunge.

100 °C
Zum Garen von Fischsorten mit festem Fleisch, z. B. Kabeljau und Lachs.
Zum Garen von Fisch in Soße oder Brühe.

Fisch garen

Garzeit

Die Garzeit ist abhängig von der Dicke und der Beschaffenheit des Gargutes, nicht vom Gewicht. Je dicker das Stück ist, desto länger ist die Garzeit. Ein Stück Fisch mit 500 g Gewicht und 3 cm Höhe hat eine längere Garzeit als ein Stück mit 500 g und 2 cm Höhe.

Je länger Fisch gart, desto fester wird sein Fleisch. Halten Sie die angegebenen Garzeiten ein.
Falls Ihnen der Fisch nicht ausreichend durchgegart ist, nur wenige Minuten nachgaren.

Verlängern Sie die angegebenen Garzeiten um einige Minuten, wenn Fisch in Soße oder Brühe gegart wird.

Tipps

Durch Einsatz von Gewürzen und Kräutern, z. B. Dill, unterstützen Sie den Eigengeschmack.

Garen Sie größere Fische in Schwimmstellung. Damit Sie den nötigen Halt bekommen, stellen Sie eine kleine Tasse o. Ä. umgedreht in den Garbehälter. Setzen Sie den Fisch mit der geöffneten Bauchseite darauf.

Geben Sie die anfallenden Abfälle wie Gräten, Flossen und Fischköpfe zusammen mit Suppengemüse und kaltem Wasser in einen Garbehälter, um **Fischfond** herzustellen. Garen Sie bei 100 °C für 60 bis 90 Minuten. Je länger die Garzeit ist, desto kräftiger wird der Fond.

Für die Zubereitung **Fisch blau** wird der Fisch in Wasser mit Essig gegart. Wichtig ist, die Haut des Fisches nicht zu verletzen. Geeignet für diese Zubereitung sind Karpfen, Forelle, Schleie, Aal und Lachs.

Einstellungen

Die in der Tabelle angegebenen Zeiten sind Richtwerte für frischen Fisch. Wir empfehlen, zunächst die kürzere Garzeit zu wählen. Sie können bei Bedarf nachgaren.

	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Aal	100	5 - 7
Barschfilet	85	6 - 8
Doradenfilet	85	3 - 5
Erdbeerfisch, ganz	85	15 - 20
Forelle, 250 g	90	10 - 12
Haisteak	90	5 - 7
Heilbuttfilet	85	3 - 5
Kabeljaufilet	100	4 - 6
Karpfen, 1,5 kg	100	18 - 25
Lachsfilet	100	4 - 8
Lachsforelle	100	13 - 15
Pangasiusfilet	85	3 - 5
Rotbarschfilet	100	6 - 8
Schellfischfilet	100	6 - 8
Schollenfilet	85	5 - 7
Seeteufelfilet	85	8 - 10
Seezungenfilet	85	2 - 3
Steinbuttfilet	85	3 - 5
Thunfischsteak	100	3 - 5
Viktoriabarschfilet	100	4 - 8
Zanderfilet	85	5 - 7

Weitere Lebensmittel garen

Krustentiere

Vorbereitung

Tauen Sie tiefgekühlte Krustentiere vor dem Garen auf.

Schälen Sie die Krustentiere, entfernen Sie den Darm und waschen Sie sie.

Garbehälter

Beliebig

Fetten Sie gelochte Garbehälter ein.

Garzeit

Je länger Krustentiere garen, desto härter werden sie. Halten Sie die angegebenen Garzeiten ein.

Verlängern Sie die angegebenen Garzeiten um einige Minuten, wenn Krustentiere in Soße oder Brühe gegart werden.

Einstellungen

	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Crevetten	90	3
Garnelen	90	3
King Prawns	90	4
Krabben	90	3
Langustenschwänze	95	10 - 15
Shrimps	90	3

Muscheln

Frischware

⚠ Bereiten Sie nur geschlossene Muscheln zu. Muscheln, die nach dem Garen nicht geöffnet sind, nicht essen. Vergiftungsgefahr!

Wässern Sie frische Muscheln vor dem Garen einige Stunden, damit diese evtl. vorhandenen Sand ausspülen können. Bürsten Sie die Muscheln anschließend kräftig, um die anhängenden Fasern zu entfernen.

Tiefkühlware

Tauen Sie gefrorene Muscheln auf.

Garzeit

Je länger Muscheln garen, desto härter werden sie. Halten Sie die angegebenen Garzeiten ein.

Einstellungen

	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Entenmuscheln	100	2
Herzmuscheln	100	2
Miesmuscheln	100	12
Jacobsmuscheln	90	5
Schwertmuscheln	100	2 - 4
Venusmuscheln	100	4

Weitere Lebensmittel garen

Reis

Reis quillt während des Garens, deshalb muss er in Flüssigkeit gegart werden. Je nach Sorte ist die Aufnahme an Feuchtigkeit und damit das Verhältnis Reis zu Flüssigkeit unterschiedlich.

Der Reis nimmt die Garflüssigkeit komplett auf, so gehen keine Nährstoffe verloren.

Einstellungen

	Verhältnis Reis : Flüssigkeit	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Basmatireis	1 : 1	100	15
Parboiled Reis	1 : 1	100	20
Rundkornreis	1 : 2	100	25
Vollkornreis	1 : 1,5	100	35 - 40
Wildreis	1 : 1	100	35 - 40

Nudeln / Teigwaren

Trockenware

Trockene Nudeln und Teigwaren quellen während des Garens, deshalb müssen sie in Flüssigkeit gegart werden. Die Flüssigkeit muss die Nudeln gut bedecken. Bei Verwendung heißer Flüssigkeit ist das Garergebniss besser.

Einstellungen Trockenware

Die vom Hersteller angegebene Garzeit muss um ca. $^{1}/_{3}$ gekürzt werden, da die Teigwaren bereits während des Aufheizens quellen.

Frischware

Frische Nudeln und Teigwaren, z. B. aus dem Kühlregal, müssen nicht quellen. Garen Sie sie in einem gelochten Behälter.

Lösen Sie zusammengeklebte Nudeln bzw. Teigwaren voneinander und verteilen Sie sie gleichmäßig im Garbehälter.

Einstellungen Frischware

	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Gnocchi	100	2
Knöpfli	100	1
Ravioli	100	2
Spätzle	100	1
Tortellini	100	2

Weitere Lebensmittel garen

Klöße

Fertigklöße im Kochbeutel müssen gut mit Wasser bedeckt werden, weil sie sonst trotz vorherigem Wässerns nicht genug Feuchtigkeit aufnehmen und auseinander fallen.

Garen Sie frische Klöße in einem gefetteten, gelochten Behälter.

Einstellungen

	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Hefeklöße (Dampfnudeln)	100	12 - 15
Kartoffelklöße im Kochbeutel	100	15 - 18
Semmelknödel im Kochbeutel	100	15 - 18

Getreide

Getreide quillt während des Garens, deshalb muss es in Flüssigkeit gegart werden. Je nach Sorte ist die Aufnahme an Feuchtigkeit und damit das Verhältnis Getreide zu Flüssigkeit unterschiedlich.

Getreide kann in ganzen Körnern oder geschrotet gegart werden.

Einstellungen

	Verhältnis Getreide: Flüssigkeit	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Amaranth	1 : 2	100	40
Bulgur	1 : 1	100	10
Grünkern geschrotet	1 : 1	100	10
Grünkern, ganz	1 : 1	100	16 - 18
Hafer, ganz	1 : 1	100	16 - 18
Hafer, geschrotet	1 : 1	100	10
Hirse, ganz	1 : 1	100	30 - 35
Polenta	1 : 3	100	10
Quinoa	1 : 2	100	10
Roggen, ganz	1 : 1	100	30 - 35
Roggen, geschrotet	1 : 1	100	10
Weizen, ganz	1 : 1	100	20 - 25
Weizen, geschrotet	1 : 1	100	10

Weitere Lebensmittel garen

Hülsenfrüchte getrocknet

Hülsenfrüchte quellen während des Garens, deshalb müssen sie in Flüssigkeit gegart werden. Das Verhältnis Hülsenfrüchte zu Flüssigkeit beträgt 1:3.

Hülsenfrüchte sollten vor dem Garen mindestens 10 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden. Durch das Einweichen werden sie bekömmlicher und die Garzeit wird verkürzt. Ausnahme: **Linsen** müssen nicht eingeweicht werden.

Einstellungen

	Temperatur in °C	Dauer in Minuten	
		vorgeweicht	nicht vorgeweicht
Bohnen			
Kidneybohnen	100	55	110
Rote Bohnen	100	55	110
Schwarze Bohnen	100	60	120
Wachtelbohnen	100	60	120
Weiße Bohnen	100	25 - 30	60
Linsen			
Braune Linsen	100	-	15 - 20
Rote Linsen	100	-	8
Erbsen			
Gelbe Erbsen	100	20 - 40	40 - 80
Grüne Erbsen, geschält	100	20 - 25	40 - 80

Hühnereier

Benutzen Sie gelochte Behälter, wenn Sie gekochte Eier zubereiten möchten.

Die Eier müssen vor dem Garen nicht angepiekst werden. Da sie während der Aufheizphase langsam erwärmt werden, platzen sie beim Dampfgaren nicht.

Eier lassen sich nicht nachgaren, wenn sie kalt abgeschreckt wurden.

Fetten Sie ungelochte Garbehälter ein, wenn Sie darin Eierspeisen zubereiten, z B. Eierstich.

Einstellungen

	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Eier Gr. M, weich	100	4 - 5
Eier Gr. M, mittel	100	5 - 7
Eier Gr. M, hart	100	8 - 10

Weitere Lebensmittel garen

Obst

Garen Sie empfindliche Obstsorten, deren Haut leicht platzt (z. B. Aprikosen), nur mit 90 °C.

Damit kein Saft verloren geht, sollten Sie Obst in einem ungelochten Behälter garen.
Wenn Sie Obst in einem gelochten Behälter garen, schieben Sie darunter einen ungelochten Behälter ein. So geht ebenfalls kein Saft verloren.

Tipp

Sie können den aufgefangenen Saft zur Herstellung eines Tortengusses verwenden.

Einstellungen

	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Aprikosenhälften	90	2 - 4
Apfelstücke	100	3 - 5
Birnenstücke	100	3 - 5
Kirschen	90	2 - 4
Pflaumen	100	2 - 4
Rhabarber	100	2 - 3
Sauerkirschen	90	2 - 4
Stachelbeeren	90	2 - 4

Menügaren ist das Garen verschiedener Lebensmittel mit unterschiedlichen Garzeiten, um sie zu einer Mahlzeit zusammenzustellen, z. B. Rotbarschfilet mit Reis und Brokkoli. Die Lebensmittel werden zeitversetzt in den Dampfgarer gegeben, so sind sie zur gleichen Zeit fertig gegart.

Einschubebene

Schieben Sie tropfende (z. B. Fisch) oder färbende Lebensmittel (z. B. Rote Bete) direkt über der Auffangschale ein. So vermeiden Sie Geschmacksübertragungen oder Verfärbungen durch herabtropfende Flüssigkeit.

Temperatur

Die Temperatur beim Menügaren muss 100 °C betragen, da der Großteil der Lebensmittel nur bei dieser Temperatur gar wird.
Garen Sie das Menü keinesfalls mit der geringeren Temperatur, wenn für die Lebensmittel unterschiedliche Temperaturen empfohlen werden, z. B. für Doradenfilet 85 °C und Kartoffeln 100 °C.

Wird für ein Lebensmittel eine Temperatur von z. B. 85 °C empfohlen, sollten Sie zunächst testen, wie das Ergebnis ist, wenn mit 100 °C gegart wird. Empfindliche Fischsorten mit loser Struktur, z. B. Seezunge und Scholle, werden bei 100 °C sehr fest.

Garzeit

Wird die empfohlene Gartemperatur erhöht, muss die Garzeit um ca. $^1/_3$ gekürzt werden.

Beispiel

Reis	20 Minuten
Rotbarschfilet	6 Minuten
Brokkoli	4 Minuten

20 Minuten - 6 Minuten = 14 Minuten (1. Garzeit: Reis)
6 Minuten - 4 Minuten = 2 Minuten (2. Garzeit: Rotbarschfilet)
Rest = 4 Minuten (3. Garzeit: Brokkoli)

Garzeiten	20 Min Reis		
		6 Min Rotbarschfilet	
			4 Min Brokkoli
Einstellung	14 Min	2 Min	4 Min

- Geben Sie zuerst den Reis in den Garraum.
- Stellen Sie die 1. Garzeit ein, also 14 Minuten.
- Wenn die 14 Minuten abgelaufen sind, geben Sie das Rotbarschfilet in das Gerät.
- Stellen Sie die 2. Garzeit ein, also 2 Minuten.
- Wenn die 2 Minuten abgelaufen sind, geben Sie den Brokkoli in das Gerät.
- Stellen Sie die 3. Garzeit ein, also 4 Minuten.

Sie erzielen beim Auftauen im Gerät erheblich kürzere Auftauzeiten als bei Raumluft.

Temperatur

Die optimale Auftautemperatur beträgt 60 °C.
Ausnahmen:
Hackfleisch und Wild 50 °C, Brot und Kuchen 100 °C.

Vor-/Nachbereitung

Entfernen Sie zum Auftauen grundsätzlich die Verpackung.
Ausnahmen:
Brot und Gebäck in der Verpackung auftauen, da es sonst Feuchtigkeit aufnimmt und weich wird.

Lassen Sie das Auftaugut nach dem Entnehmen noch einige Zeit bei Zimmertemperatur stehen. Diese Ausgleichszeit ist erforderlich, um die Wärme gleichmäßig von Außen nach Innen zu transportieren.

Garbehälter / Rost

Verwenden Sie beim Auftauen von tropfenden Lebensmitteln, wie Geflügel, den Rost mit untergeschobener Auffangschale. So liegt das Auftaugut nicht in der Auftauflüssigkeit.

⚠ Gießen Sie die Auftauflüssigkeit von Geflügel weg - auf keinen Fall weiter verwenden! Salmonellengefahr!

Nicht tropfende Lebensmittel können Sie auf den Rost, in einen Garbehälter oder in eine Schüssel legen.

Tipps

Fisch muss zum Garen nicht vollkommen auftauen. Es genügt, wenn die Oberfläche weich genug wird, um die Gewürze aufzunehmen. Dazu sind je nach Dicke 2 - 5 Minuten ausreichend.

Stückiges Auftaugut , z. B. Beeren und Fleischstücke, nach der Hälfte der Auftauzeit voneinander lösen und auseinander legen.

Frieren Sie einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein.

Eingefrorene Fertiggerichte wie auf der Verpackung angegeben auftauen.

Auftauen

Auftaugut	Gewicht in g	Temperatur in °C	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten
Milchprodukte				
Käse in Scheiben	125	60	15	10
Quark	250	60	20 - 25	10 - 15
Sahne	250	60	20 - 25	10 - 15
Weichkäse	100	60	15	10 - 15
Obst				
Apfelmus	250	60	20 - 25	10 - 15
Apfelstücke	250	60	20 - 25	10 - 15
Aprikosen	500	60	25 - 28	15 - 20
Erdbeeren	300	60	8 - 10	10 - 12
Himbeeren/ Johannisbeeren	300	60	8	10 - 12
Kirschen	150	60	15	10 - 15
Pfirsiche	500	60	25 - 28	15 - 20
Pflaumen	250	60	20 - 25	10 - 15
Stachelbeeren	250	60	20 - 22	10 - 15
Gemüse				
im Block gefroren	300	60	20 - 25	10 - 15
Fisch				
Forellen	500	60	15 - 18	10 - 15
Hummer	300	60	25 - 30	10 - 15
Krabben	300	60	4 - 6	5

Auftaugut	Gewicht in g	Temperatur in °C	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten
Fleisch				
Braten in Scheiben	-	60	8 - 10	15 - 20
Hackfleisch	250	50	15 - 20	10 - 15
Hackfleisch	500	50	20 - 30	10 - 15
Gulasch	500	60	30 - 40	10 - 15
Gulasch	1000	60	50 - 60	10 - 15
Leber	250	60	20 - 25	10 - 15
Hasenrücken	500	50	30 - 40	10 - 15
Rehrücken	1000	50	40 - 50	10 - 15
Schnitzel / Kotelett / Bratwurst	800	60	25 - 35	15 - 20
Geflügel				
Hähnchen	1000	60	40	15 - 20
Hähnchenkeulen	150	60	20 - 25	10 - 15
Hähnchenschnitzel	500	60	25 - 30	10 - 15
Putenkeulen	500	60	40 - 45	10 - 15
Gebäck				
Blätter-/ Hefeteiggebäck		60	10 - 12	10 - 15
Rührteiggebäck /-kuchen	400	60	15	10 - 15
Brot / Brötchen				
Brötchen		100	6 - 7	1 - 2
Graubrot, geschn.	250	100	15	15
Vollkornbrot, geschn.	250	100	15 - 20	10 - 15
Weißbrot, geschn.	150	100	10 - 15	10 - 15

Erhitzen

Lebensmittel werden im Dampfgarer schonend erhitzt, sie trocknen nicht aus und garen nicht nach. Sie erhitzen gleichmäßig und müssen zwischendurch nicht umgerührt werden.

Sie können fertig portionierte Tellergerichte (Fleisch, Gemüse, Kartoffeln) ebenso erhitzen wie einzelne Lebensmittel.

Gargeschirr

Kleine Mengen können auf einem Teller, größere Mengen im Garbehälter erhitzt werden.

Dauer

Die Anzahl der Teller oder Garbehälter hat keine Auswirkungen auf die Garzeit.

Die in der Tabelle angegebene Dauer bezieht sich auf eine durchschnittliche Portion pro Teller/Garbehälter. Verlängern Sie die Dauer bei größeren Mengen.

Tipps

Halbieren Sie kompakte Stücke wie gefüllte Paprika oder Rouladen.

Vorgehensweise

- Decken Sie die Lebensmittel mit einem tiefen Teller, einer temperatur- (bis 100 °C) und dampfbeständigen Folie oder dem Deckel ab.
- Stellen Sie Teller oder Platten auf den eingeschobenen Rost.

Einstellungen

	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Brühwurst	90	2 - 4
Eintopf	100	5 - 6
Fleisch	100	4 - 5
Fleischwurst	90	7 - 10
Geflügel	100	4 - 5
Gemüse	100	2 - 3
Suppe	100	3 - 4
Tellergerichte	100	3 - 4
Weißwurst	90	5 - 7

Einkochen

Verwenden Sie nur einwandfreie, frische Lebensmittel ohne Druckstellen und faule Stellen.

Gläser

Verwenden Sie nur einwandfreie, sauber gespülte Gläser und Zubehör. Sie können Gläser mit Twist-Off-Deckel sowie mit Glasdeckel und Gummidichtung verwenden.

Achten Sie darauf, dass die Gläser die gleiche Größe haben, damit alles gleichmäßig eingekocht wird.

Reinigen Sie den Glasrand nach dem Einfüllen des Einkochgutes mit einem sauberen Tuch und heißen Wasser und verschließen Sie die Gläser.

Obst

Verlesen Sie Obst sorgfältig, waschen Sie es kurz aber gründlich und lassen Sie es abtropfen. Beerenobst sehr vorsichtig waschen, es ist sehr empfindlich und wird schnell zerdrückt.
Entfernen Sie ggf. Schalen, Stiele, Kerne oder Steine.
Zerkleinern Sie größeres Obst. Schneiden Sie z. B. Äpfel in Spalten.
Soll größeres Steinobst mit Stein (Pflaumen, Aprikosen) eingekocht werden, stechen Sie die Früchte mehrere Male mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen an, da sie sonst platzen.

Gemüse

Waschen, putzen und zerkleinern Sie Gemüse.
Blanchieren Sie Gemüse vor dem Einkochen, damit es seine Farbe behält (siehe Kapitel "Blanchieren").

Füllmenge

Füllen Sie die Lebensmittel nur locker in das Glas bis max. 3 cm unter den Rand. Die Zellwände werden zerstört, wenn das Lebensmittel gepresst wird. Stoßen Sie das Glas sanft auf ein Tuch, damit sich der Inhalt besser verteilt.

Füllen Sie die Gläser mit Flüssigkeit auf. Das Einkochgut muss bedeckt sein.
Verwenden Sie bei Obst eine Zuckerlösung, bei Gemüse nach Belieben eine Salz- oder Essiglösung.

Tipps

Nutzen Sie die Nachwärme, indem Sie die Gläser erst 30 Minuten nach dem Ausschalten aus dem Garraum entnehmen.

Lassen Sie dann die Gläser mit einem Tuch bedeckt ca. 24 Stunden langsam abkühlen.

Vorgehensweise

- Schieben Sie den Rost in die unterste Einschubebene.
- Stellen Sie die gleich großen Gläser auf den Rost. Die Gläser dürfen sich nicht berühren.

Einstellungen

Einkochgut	Temperatur in °C	Dauer in Minuten*
Obst		
Äpfel	90	50
Apfelmus	90	65
Johannisbeeren	80	50
Stachelbeeren	80	55
Steinobst	85	55
Gemüse		
Bohnen	100	120
Gurken	90	55

* Die angegebenen Zeiten beziehen sich auf 1,0 l-Gläser. Bei 0,5 l-Gläsern verringert sich die Zeit um 15 Minuten, bei 0,25 l-Gläsern um 20 Minuten.

Entsaften

Sie können in Ihrem Gerät weiches Obst entsaften, z. B. Beerenobst und Kirschen.

Überreifes Obst ist zur Saftgewinnung bestens geeignet; je reifer das Obst, desto ergiebiger und aromatischer wird der Saft.

Vorbereitung

Verlesen und waschen Sie das zu entsaftende Obst. Schneiden Sie schadhafte Stellen heraus.

Entfernen Sie die Stiele von Weintrauben und Sauerkirschen, da sie Bitterstoffe enthalten. Beeren brauchen nicht entstielt zu werden.

Tipps

Mischen Sie zur Geschmacksabrundung mildes mit herbem Obst.

Die Saftmenge und das Aroma werden verbessert, wenn dem Obst Zucker zugesetzt wird und einige Stunden einziehen kann. Wir empfehlen auf 1 kg süßes Obst 100 - 150 g Zucker, auf 1 kg herbes Obst 150 - 200 g Zucker.

Wollen Sie den gewonnenen Saft aufbewahren, füllen Sie ihn heiß in saubere Flaschen ab und verschließen diese sofort.

Vorgehensweise

- Legen Sie das vorbereitete Obst in einen gelochten Garbehälter.
- Platzieren Sie darunter einen ungelochten Garbehälter oder die Auffangschale, um den Saft aufzufangen.

Einstellungen

Temperatur: 100 °C
Dauer: 40 - 70 Minuten

Joghurt zubereiten

Sie können zur Joghurtzubereitung frisches Joghurt mit lebenden Kulturen oder Joghurtferment, z. B aus dem Reformhaus, verwenden.

Zur Joghurtzubereitung sind ungekühlte H-Milch und frische Milch geeignet. Joghurt und Milch müssen den gleichen Fettgehalt aufweisen.
Frische Milch muss zuvor auf 90 °C erhitzt (nicht gekocht!) und dann auf 40 °C abgekühlt werden, damit der daraus zubereitete Joghurt fest wird.

Tipps

Die Festigkeit des selbst zubereiteten Joghurts hängt von der Konsistenz des zur Herstellung verwendeten Joghurts ab.

Bei Verwendung von frischer Milch wird der Joghurt etwas fester als bei H-Milch.
Erst wenn der Joghurt durchgekühlt ist, erhält er seine maximale Festigkeit.

Bei Verwendung von Joghurtferment kann Joghurt aus einer Milch/Sahne-Mischung hergestellt werden. Mischen Sie 3/4 Ltr. Milch mit 1/4 Ltr. Sahne.

Im Handel sind spezielle Joghurtgläser erhältlich.

Vorgehensweise

- Verrühren Sie 100 g Joghurt mit 1 l Milch oder stellen Sie die Mischung mit Joghurtferment laut Packungsanweisung her.
- Füllen Sie die Milchmischung in Portionsgläser und verschließen Sie die Gläser.
- Stellen Sie die geschlossenen Portionsgläser in einen Garbehälter oder auf den Rost. Die Gläser sollten sich nicht berühren.
  Platzieren Sie die Gläser möglichst weit unten im Gerät.

Einstellungen

Temperatur: 40 °C
Dauer: 5:00 Stunden

Hefeteig gehenlassen

Vorgehensweise

- Bereiten Sie den Teig nach Rezeptangaben zu.
- Decken Sie die Teigschüssel ab und stellen Sie sie auf den Rost.

Einstellungen

Temperatur: 40 °C
Dauer: nach Rezeptangabe

Gelatine schmelzen

Vorgehensweise

- Weichen Sie **Blattgelatine** 5 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser ein. Die Gelatineblätter müssen gut mit Wasser bedeckt sein. Drücken Sie die Gelatineblätter aus und gießen Sie das Wasser aus der Schüssel. Geben Sie die ausgedrückten Gelatineblätter zurück in die Schüssel.
- Geben Sie **gemahlene** Gelatine in eine Schüssel und fügen Sie so viel Wasser hinzu, wie auf der Verpackung angegeben ist.
- Decken Sie das Geschirr ab und stellen Sie es auf den Rost.

Einstellungen

Temperatur: 90 °C
Dauer: 1 Minute

Schokolade schmelzen

Sie können jede Art von Schokolade im Gerät schmelzen.

Vorgehensweise

- Zerkleinern Sie die Schokolade.
  Stellen Sie Fettglasur in der ungeöffneten Packung in einen gelochten Garbehälter.
- Geben Sie größere Mengen in einen ungelochten Garbehälter und kleinere Mengen in eine Tasse oder Schüssel.
- Decken Sie den Garbehälter bzw. das Geschirr mit einer temperatur- (bis 100 °C) und dampfbeständigen Folie oder einem Deckel ab.
- Rühren Sie größere Mengen zwischendurch einmal um.

Einstellungen

Temperatur: 90 °C
Dauer: 10 Minuten

Lebensmittel häuten

Vorgehensweise

- Schneiden Sie Lebensmittel wie Tomaten, Nektarinen usw. am Stielansatz über Kreuz ein. So läßt sich die Haut besser abziehen.
- Geben Sie die Lebensmittel in einen gelochten Garbehälter.
- Schrecken Sie Mandeln sofort nach der Entnahme mit kaltem Wasser ab. Sie lassen sich sonst nicht häuten.

Einstellungen

Lebensmittel	Temperatur in °C	Dauer in Minuten
Aprikosen	100	1
Mandeln	100	1
Nektarinen	100	1
Paprika	100	4
Pfirsiche	100	1
Tomaten	100	2

Äpfel konservieren

Sie können unbehandelte Äpfel länger haltbar machen. Bei optimaler Lagerung in einem trockenen, kühlen und gut durchlüfteten Raum beträgt die Haltbarkeit 5 bis 6 Monate. Dies geht nur mit Äpfeln, nicht mit anderen Kernobstsorten.

Einstellungen

Temperatur: 50 °C
Dauer: 5 Minuten

Blanchieren

Gemüse und Obst, das eingefroren werden soll, sollte vorher blanchiert werden. Die Qualität der Lebensmittel bleibt dadurch während der Gefrierlagerung besser erhalten.

Bei Gemüse, das vor der Weiterverarbeitung blanchiert wird, bleibt die Farbe besser erhalten.

Vorgehensweise

- Legen Sie das vorbereitete Gemüse/Obst in einen gelochten Garbehälter.
- Geben Sie das Gemüse/Obst nach dem Blanchieren zum schnellen Abkühlen in Eiswasser. Lassen Sie es danach gut abtropfen.

Einstellungen

Temperatur: 100 °C
Dauer: 1 - 2 Minuten

Zwiebeln dünsten

Dünsten bedeutet Garen im eigenen Saft, evtl. unter Zugabe von etwas Fett.

Vorgehensweise

- Zerkleinern Sie die Zwiebeln und geben Sie sie mit etwas Butter in einen ungelochten Behälter.
- Decken Sie den Garbehälter bzw. das Geschirr mit einer temperatur- (bis 100 °C) und dampfbeständigen Folie oder einem Deckel ab.

Einstellungen

Temperatur: 100 °C
Dauer: 4 Minuten

Speck auslassen

Der Speck wird nicht gebräunt.

Vorgehensweise

- Geben Sie den Speck (gewürfelt, in Streifen oder Scheiben) in einen ungelochten Behälter.
- Decken Sie den Garbehälter mit einer temperatur- (bis 100 °C) und dampfbeständigen Folie oder einem Deckel ab.

Einstellungen

Temperatur: 100 °C
Dauer: 4 Minuten

Geschirr desinfizieren

Im Gerät desinfiziertes Geschirr und Babyflaschen sind nach Ablauf des Programms keimfrei im Sinne des bekannten Auskochens. Prüfen Sie jedoch zuvor anhand der Herstellerangaben, ob alle Bestandteile temperatur- (bis 100 °C) und dampfbeständig sind.

Setzen Sie Babyflaschen erst wieder zusammen, wenn sie vollständig trocken sind. Nur so lässt sich ein erneutes Verkeimen vermeiden.

Vorgehensweise

- Schieben Sie den Rost in die unterste Einschubebene.
- Zerlegen Sie Babyflaschen in ihre Bestandteile. Platzieren Sie alle Geschirrteile auf dem Rost so, dass sie sich nicht gegenseitig berühren (liegend oder mit der Öffnung nach unten). So kann der heiße Dampf ungehindert die einzelnen Teile umströmen.

Einstellungen

Temperatur: 100 °C
Dauer: 15 Minuten

Feuchte Tücher erwärmen

Vorgehensweise

- Feuchten Sie Gästehandtücher an und rollen Sie sie fest auf.
- Legen Sie die Handtücher nebeneinander in einen gelochten Garbehälter.

Einstellungen

Temperatur: 70 °C
Dauer: 2 Minuten

Honig entkristallisieren

Vorgehensweise

- Drehen Sie den Deckel leicht auf und stellen Sie das Glas in einen gelochten Behälter oder auf den Rost.
- Rühren Sie den Honig zwischendurch einmal um.

Einstellungen

Temperatur: 60 °C
Dauer: 90 Minuten (unabhängig von der Glasgröße oder Honigmenge im Glas)

Miele

Werkkundendienst

Deutschland
0800 2244666*
*kostenfrei
Mo-Fr 8 - 20 Uhr
Sa+So 9 - 18 Uhr

Österreich
050 800 300**
**österreichweit zum Ortstarif
Mo-Sa 7 - 19 Uhr

Luxemburg
00352 4 97 11-20/22
Mo-Do 8.30 - 12.30, 13 - 17 Uhr
Fr 8.30 - 12.30, 13 - 16 Uhr

Produktinformationen

Deutschland
0180 5252100*
*0,14 € pro Minute aus dem Festnetz, Mobilfunkgebühren max. 0,42 € pro Minute
Mo-Fr 8 - 20 Uhr
Sa 9 - 13 Uhr

Österreich
050 800 800**
**österreichweit zum Ortstarif
Mo-Fr 8 - 18 Uhr

Luxemburg
00352 4 97 11-28/29
Mo-Do 8.30 - 12.30, 13 - 17 Uhr
Fr 8.30 - 12.30, 13 - 16 Uhr

Deutschland:
Miele & Cie. KG
Carl-Miele-Straße 29
33332 Gütersloh
Telefon: 05241 89-0
Telefax: 05241 89-2090
Miele im Internet: www.miele.de
E-Mail: info@miele.de

Österreich:
Miele Gesellschaft m.b.H.
Mielestr. 1
5071 Wals bei Salzburg
Telefon: 050 800 0
Telefax: 050 800 81219
Miele im Internet: www.miele.at
E-Mail: info@miele.at

Luxemburg:
Miele S.à r.l.
20, rue Christophe Plantin
Postfach 1011
L-1010 Luxemburg/Gasperich
Telefon: 49711-29
Telefax: 49711-39
Miele im Internet: www.miele.lu
E-Mail: infolux@miele.lu

Änderungen vorbehalten / 2710

M.-Nr. 07 102 150 / 07

CE