

Richtwerte für das Kochen mit dem beidem Monsieurs

Lebensmittelgruppe	Zutat	Menge	Einstellung	Stufe	Temperatur	Garzeit	MC	MC+
GEMÜSE	Kefen	200 gr	SF	1	--	30 min	x	
	Kürbis	200 gr	SF	1	--	20 min	x	
	Chicoree mit Tomaten	500 gr	SF	1	--	15 min	x	
	Avocado	1 Stk	SF	1	--	15 min	x	
	Tomaten	2 Stk	SF	1	--	30 min	x	
	Pimientos de Padron	300 gr	SF	1	--	20 min	x	
	Auberginen-Fenchel-Karottengemüse	ca. 300 gr	SF	1	--	30 min	x	
	Rosenkohl-Kartoffeln	300 gr	SF	1	--	45 min	x	
	Gemüseburger	2 Stk	SF	1	--	20 min	x	
	Brokkoli (klein)	1 Stk	Dampfgaren	--		10 min		x

