

Richtwerte für das Kochen mit dem beiden Monsieurs

Lebensmittelgruppe	Zutat	Menge	Einstellung	Stufe	Temperatur	Garzeit	MC	MC+	Bemerkungen
REIS	parboiled (z.B. Uncle Bens)	125 gr		1	100°	40 min	x		Garkörbchen
	parboiled (z.B. Uncle Bens)	1 Tasse	Linkslauf	1	95°	30 min		x	im Mixtopf (mit Wasser bedecken)
	Risotto (Arborio)	125 gr		1	90°	5 min	x		Glasig dünsten
					1	90°	20 min	x	
WEIZEN	Zartweizen	ca. 125 gr	SF	1		30 min	x		Garkörbchen
KARTOFFELN	Salzkartoffeln	300 gr	SF	1		35 min	x		Garkörbchen
	blaue Kartoffeln	300 gr	SF	1		40 min	x		Dampfeinsatz
	Knoblauchkartoffeln	8 Stk	SF	1		30 min	x		Dampfeinsatz

