

ELOMA. SO  
SCHMECKTS' NACH  
MEHR.

---

*Küchenpraxis*

JOKER



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1 BETRIEBSARTEN UND FUNKTIONEN</b>		
1.1	Dämpfen	04
1.1.1	Intensiv-Dämpfen bei 100°C - 130°C	04
1.1.2	Dämpfen im Kochtemperaturbereich bei 99°C	05
1.1.3	Vario-Dämpfen im Niedertemperaturbereich bei 30°C - 98°C	06
1.2	Kombidämpfen	07
1.3	Heißluft	08
1.4	Niedertemperatur-Garen	09
1.5	Kerntemperatur	10
<b>2 LEISTUNGS-UND ZUBEREITUNGSBEISPIELE</b>		
2.1	Fleisch	11-16
2.1.1	Rind- und Kalbfleisch	11-12
2.1.2	Schweine- und Lammfleisch	13
2.1.3	Wild	14
2.1.4	Geflügel	15
2.1.5	Würste und Kochschinken	16
2.2	Sättigungsbeilagen	17
2.3	Fische und Meeresfrüchte	18
2.4	Spezielle Garprodukte und Hackfleischprodukte	19
2.5	Gemüse	20-21
2.6	Backprodukte	22
2.7	Dessert	23

# PIKTOGRAMM ERKLÄRUNG

Symbol	Funktion	Symbol	Funktion
	SPEISEN		BETRIEBSART
	Fleisch		Dämpfen
	Fisch		Kombidämpfen
	Geflügel		Heißluft
	Backwaren		Backen mit Beschwädung
	Gemüse		Backen ohne Beschwädung
	Regenerieren		Kochen mit Kerntemperatur
	Nudeln		Niedertemperatur Garen
	Beilagen		
	Dessert		

## 1.1 DÄMPFEN



Das konventionelle Dämpfen (im Kochbereich bei ca. 99°C) ist eine der schonendsten Zubereitungsarten, die wir kennen. Umgeben von Wasserdampf werden die Speisen bei einer konstanten Temperatur gegart. Dadurch bleiben Form und Geschmack, sowie Vitamine, Spurenelemente und Nährstoffe weitestgehend erhalten und werden nicht mit dem Kochwasser ausgeschwemmt oder durch Hitze zerstört.



Grundsätzlich kann alles, was im Wasser oder im Fond gekocht wird, im Dampf gegart werden. Es eignen sich die meisten Gemüsesorten, Sättigungsbeilagen, viele Fisch- und Fleischsorten. Dabei können gleichzeitig Kartoffeln, Reis, Fleisch und Fisch gedämpft werden. Eine Geschmacksübertragung gibt es nicht.

### 1.1.1 Intensiv-Dämpfen bei 100°C - 130°C

<b>Fleisch</b>	Fleisch wird schonend gedämpft. Besonders für die Diätküche geeignet.
<b>Gemüse</b>	Gefülltes Gemüse wird schonend gegart und bleibt besonders saftig.
<b>Regenerieren</b> (große Chargen)	<p>Unter Regenerieren versteht man das Wiedererhitzen von fertigen Speisen.</p> <p>Der heiße Dampf regeneriert die Speisen schonend und schnell. Wichtige Inhaltsstoffe, sowie Geschmack und das Aussehen werden weitestgehend erhalten.</p> <p>Zum Regenerieren im „Intensiv-Dämpfen“ eignen sich sämtliche Gemüsearten und Beilagen in größeren Mengen.</p> <p>Die Regenerierzeiten betragen je nach Art, Größe und Qualität des Produktes zwischen 3 und 8 Minuten. Zu hohes Aufschütten und zu dichtes Beieinanderliegen des Gargutes verlängern die Regenerierzeiten und können sich nachteilig auf die Qualität des Produktes auswirken.</p>
<b>Konservieren</b>	Selbst hergestellte Gerichte oder auch Obst und Gemüse lassen sich gut konservieren, sterilisieren oder einkochen. Die Größe der Dosen oder Gläser hat Einfluss auf das Ergebnis. beim Konservieren und sollten nicht zu groß gewählt werden.
<b>Kochen</b>	Um die Garzeit zu verkürzen, können unempfindliche Produkte im Intensiv-Dampf gegart werden, z.B. Pellkartoffeln, rote Beete usw.

### 1.1.2 Dämpfen im Kochtemperaturbereich bei 99°C

Großer Vorteil: Das Aufheizen von Kochwasser entfällt, der Garprozess beginnt sofort.

<b>Gemüse</b>	<p>Im Dampf gegartes Gemüse behält seinen intensiven Eigengeschmack und sein frisches Aussehen.</p> <p>Die Garzeit richtet sich nach der Gemüsesorte und ist sehr verschieden. Bei Frischgemüse hat die verwendete Qualität einen großen Einfluss auf die Garzeit.</p> <p> Gedämpftes Gemüse gart nach! Kurz abschrecken bzw. schockkühlen, wenn es erst später weiterverwendet wird.</p> <p>Wir empfehlen gelochte Behälter, damit der Dampf von oben und unten einwirken kann. Verschiedene Gemüsesorten lassen sich ohne Geschmacksaustausch gleichzeitig garen. Die Schütthöhe in tieferen Behältern sollte 2/3 der Gesamthöhe nicht übersteigen.</p> <p>Tiefkühlgemüse nicht blockgefrostet verarbeiten.</p>
<b>Beilagen</b>	<p>Kartoffeln können vor dem Dämpfen ca. 1 Stunde in gesalzenes Wasser gelegt werden. Die Garzeiten sind abhängig von Qualität und Größe der Kartoffeln. Unbedingt gelochte Behälter verwenden.</p> <p>Beilagen wie Reis oder Teigwaren werden immer in ungelochten Behältern zubereitet, da sie Wasser zum Quellen brauchen.</p> <p> Faustregel: Verhältnis Reis/Wasser = je nach Sorte 1 : 1,5 bis 1 : 2</p> <p>Teigwaren vollständig mit heißem Wasser bedecken, gelegentlich umrühren.</p> <p>Knödel nicht zu eng legen, da sie noch aufgehen bzw. aufquellen.</p> <p>Bei Fertigprodukten die Verarbeitungshinweise genau beachten. Bei längerem Warmhalten / Lagern mit feuchtem Tuch oder Folie abdecken, um das Antrocknen der Oberfläche zu verhindern.</p>

### 1.1.3 Vario-Dämpfen im Niedertemperaturbereich bei 30°C - 98°C

Empfindliche Speisen, werden im Niedertemperaturbereich bis 98°C besonders schonend gegart.

<b>Fleisch</b>	Brühen von Schinken und Wurstwaren, vorzugsweise für Metzgereien, aber auch für Köche, die ihre Wurstwaren selbst zubereiten wollen. Sie brühen ihre selbstgefertigten Würste im Niedertemperaturbereich bei 72°C - 80°C und erreichen eine hervorragende Qualität. Därme platzen nicht.
<b>Fisch</b>	Fisch lässt im Niedertemperaturbereich in Abhängigkeit von der Fischart bei 70°C - 80°C dämpfen. Der Fisch kann vorher mariniert oder mit etwas Weißwein angegossen werden.
<b>Süßspeisen</b>	Eierstich gelingt immer bei ca. 80°C. Feinporige bis glatte Schnittfläche. Süßspeisen wie Creme Caramel und gedünstetes Obst können bei den niedrigen Temperaturen nicht verkochen. Die Cremes werden in beliebigen Formen zubereitet und mit Folie abgedeckt.
<b>Vakuulgaren</b>	Die Temperaturen von vakuumverpackten Speisen sind sehr verschieden. Der gewünschte Garpunkt sowie die Zusammensetzung des Lebensmittels (z.B. Eiweiß, Bindegewebe, Zellulose uvm.) haben großen Einfluss.  Siehe Fachliteratur: „La Cuisine sous-vide“ Verlag: Georges Pralus, Frankreich
<b>HYGIENEVORSCHRIFTEN BEACHTEN!</b>	
<b>GARGUT</b>	<b>TEMP.°C</b>   <b>HINWEISE ZUR VERARBEITUNG</b>
Fleisch	80°C - 98°C   • Gargut in speziellen Sous-vide, Siegel- oder Schrumpfbeuteln vakuumieren.
Fisch	70°C   • Je höher das Vakuum umso kürzer die Garzeit.
Geflügel	70°C
Gemüse	90°C   • Vakumierte Speisen zum Garen auf Roste legen.
Früchte	90°C
Beilagen	98°C
<b>Blanchieren</b>	Überbrühen von Salaten oder Gemüsen vor der Weiterverarbeitung.
<b>Auftauen</b>	Im Niedertemperaturbereich bis 95°C werden Nahrungsmittel schonend aufgetaut, bevor sie anschließend weiter verarbeitet werden. Je niedriger die Temperatur, um so schonender ist das Auftauen. Die Auftauzeiten richten sich nach Art und Qualität der Speisen, nach Verpackungsmaterial und Größe der Behälter.
<b>Pasteurisieren und Einkochen</b>	Bei Gartemperaturen von ca. 80°C gelingen Obst- Gemüse- und Wurstkonserven. Je nach Art des Produktes und Größe der Behälter brauchen Obstkonserven ca. 20 - 30 Minuten, Gemüsekonserven ca. 20 - 60 Minuten und Wurstkonserven, auch im Darm 1 bis 3 Stunden.

## 1.2 KOMBIDÄMPFEN



Beim Kombidämpfen sind die beiden Garmethoden „Feuchte Hitze = Dampf und trockene Hitze = Heißluft“ automatisch kombiniert. Im Garraum wird so mit einem vorher gewählten Feuchtigkeitsgrad gearbeitet.

Der wesentliche Vorteil des Kombidämpfens liegt darin, daß - wie bei allen Garmethoden, bei denen Wasserdampf zugeführt wird - der Bratverlust außerordentlich gering ist. Die Speisen bleiben saftig und werden braun und knusprig. Das Übergießen von Fleischstücken entfällt. Braten und Backen verschiedener Produkte gleichzeitig ist möglich. Eine Geruchsübertragung findet nicht statt.

Sollte eine starke Krustenbildung erwünscht sein, wird am Ende der Garzeit kurzzeitig auf „Heißluft“ umgeschaltet und entfeuchtet.

### Verarbeitungs- und Anwendungshinweise

#### Fleisch und Geflügel

Zum Kombidämpfen eignen sich alle Bratenstücke und Großgeflügel. Die Bratenstücke werden auf Bleche oder Roste gelegt und sollten nie zu dicht liegen, da sie an den Berührungstellen nicht braun werden.



**Faustregel:**  
Je größer der Braten, um so niedriger die Temperatur.  
Pro 1 cm Stärke ca. 10 - 12 Minuten Bratzeit.

Wünschen Sie Saucen, schieben Sie einen geschlossenen Behälter in die unterste Schiene, fangen Sie den Fond auf, geben Sie, wenn gewünscht Wurzelwerk, Fleischabschnitte und Knochen sowie etwas Flüssigkeit hinzu und verarbeiten ihn später weiter.

#### Regenerieren

Regenerieren von Tellern, Platten, Menüschaalen:

Im Kombidämpfen wiedererhitzte Speisen sind von frisch zubereiteten Gerichten kaum zu unterscheiden. Bereits fertig vorbereitete Teller, Platten oder Portionsschaalen werden bei 110°C - 130°C regeneriert.

Die Regenerierzeiten richten sich nach Qualität, Größe und Höhe der Behälter (Teller, Platten, Menüschaalen) und nach der Zusammenstellung der Speisen. Beachten Sie die Angaben der Hersteller. Geben Sie Saucen erst nach dem Regenerieren auf den Teller.

Beim Auftauen von gefrostenen Menüs in Kunststoffbeuteln oder Behältern sollte die Temperatur 90°C nicht übersteigen.

## 1.3 HEISSLUFT



In der Betriebsart Heißluft wird mit Umluft gebraten und gebacken. Heißluft eignet sich zum Braten und Backen für alle Speisen, die knusprig und gebräunt sein sollen. Backen, Braten und Überkrusten Sie auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Heizen Sie den Kombidämpfer grundsätzlich vor, um die gewählte Gartemperatur auch über die gesamte Garzeit zu gewährleisten.

### Verarbeitungs- und Anwendungshinweise

Alle Kurzbratstücke wie Steaks, Koteletts, Schnitzel, Bratfisch usw. werden mit Heißluft gegart. Für das Arbeiten mit hohen Temperaturen sollte immer das entsprechende Zubehör (z.B. granitemaillierte Bleche) verwendet werden.

**Kurzbratstücke** Für Paniertes kann jede herkömmliche Panade verwendet werden. Um den Bräunungseffekt zu erhöhen, kann etwas milder Paprika unter die Panade gemischt werden.

Panierte Speisen müssen immer gefettet werden.

Zur Verbesserung des Bräunungseffekts können spezielle Fette für Kombidämpfer verwendet werden (z.B. „Combi Phase“ von Unilever)

**Geflügel** Kleingeflügel kann frisch und als TK-Ware gegart werden. Gut abtrocknen, würzen, fetten und auf Roste oder granitemaillierte Bleche legen.

**Überbacken** Mit Heißluft werden Suppen, Ragouts, Toastgerichte, Fleisch, Fisch und Gemüse überbacken. Geben Sie die Speisen oder Formen auf Bleche, damit die Hitze überwiegend von oben wirkt.

**Backen** Beim Backen mit dem Kombidämpfer ist die Temperatur und die Zeit ca. 10 % niedriger einzustellen als bei herkömmlichen Öfen. Gerät vorheizen!



Faustregel:  
Je niedriger die Temperatur, um so gleichmäßiger das Backergebnis.

## 1.4 NIEDERTEMPERATUR-GAREN



Beim Niedertemperatur NT-Garen werden die Speisen bei niedriger Temperatur in leicht feuchter Luft und intervallgesteuerter Lüftergeschwindigkeit gegart.

Das NT-Garen läuft in zwei Phasen ab: Einer Angarphase, bei der das Oberflächeneiweiß gebunden wird und einer Reifephase. Das Fleisch wird wunderbar mürbe ohne seine Saftigkeit einzubüßen. Es kann über Stunden ohne Qualitätsverlust servierbereit gehalten werden.

Das NT-Garen ist auch für eine programmierte Garung über Nacht geeignet. Bitte darauf achten, dass empfindliche Lebensmittel nicht zu lange bei Zimmertemperatur im Gerät lagern.

### Verarbeitungs- und Anwendungshinweise

Die Kerntemperatur bei Kurzbratstücken richtet sich immer nach der gewünschten Garstufe.

		BETRIEBSART	TEMP. IN°C	GARZEIT
<b>1. ROASTBEEF</b>				
Tipp: Würzen und leicht ölen.	1	Heißluft	180	15 Minuten
Gewicht: 4 kg Stücke	2	NT-Garen	60 - 80 oder KT	min. 1 Std.
<b>2. RINDERBRATEN</b>				
Tipp: Würzen und leicht ölen.	1	Heißluft	160	15 - 20 Minuten
Gewicht: 6 kg Stücke	2	NT-Garen	85 oder KT	min. 6 Std.
<b>3. PRIME RIB</b>				
Frisch	1	Heißluft	180	20 Minuten
Menge: 1 Stücke	2	NT-Garen	60 oder KT	min. 6 Std.
<b>4. OBERSCHALE RIND</b>				
Tipp: Würzen und leicht ölen.	1	Heißluft	130	30 Minuten
Gewicht: 8 kg Stücke	2	NT-Garen	60	min. 6 Std.
<b>5. PUTE GANZ</b>				
Tipp: Würzen	1	Heißluft	130	45 Minuten
	2	NT-Garen	70	min. 4 Std.
<b>6. SCHWEINESCHINKEN</b>				
7 % gepökelt, angeräuchert	1	Heißluft	150	30 Minuten
	2	NT-Garen	70	min. 4 Std.

## 1.5 KERNTEMPERATUR



Mit dem Kerntemperaturfühler wird die Temperatur im Mittelpunkt des Gargutes gradgenau erfasst. So wird ein immer gleiches und optimales Bratergebnis erreicht. Der Bratvorgang muss nicht beaufsichtigt werden und ein Übergaren wird vermieden.

Sobald diese Funktion gewählt wird, schaltet die Zeitanzeige auf Dauerbetrieb. Nach Erreichen der eingestellten Temperatur, schaltet das Gerät automatisch ab, es sei denn ein weiterer Garschritt mit Zeitangabe ist eingegeben.

Beim Garen über Nacht sollte nach einem Kerntemperaturschritt immer ein Zeitschritt (z.B. unendlich) eingegeben werden, um ein Abschalten des Kombidämpfers zum falschen Zeitpunkt zu verhindern. Nur so kann ein kontrollierter Temperaturverlauf gewährleistet werden.

### Positionieren des Kerntemperaturfühlers:

Die Metallspitze des Fühlers sollte vollständig im Gargut stecken (bis zum Griff). Bei flachen Bratstücken, z. B. Roastbeef von der Seite einstecken, um die Mitte zu treffen.

Die angegebenen Werte sind Richtwerte, Abweichungen ergeben sich durch unterschiedliche Fleischqualitäten und Ihre Anforderungen an das Garergebnis. Je niedriger die Kerntemperatur, desto geringer ist der Bratverlust.

### KERNTEMPERATUR - RICHTWERTE

#### RIND- UND KALBFLEISCH

Rinderfilet englisch bis rosa	38°C - 55°C
Rinderbraten	85°C - 90°C
Rinderbrust/Tafelspitz	90°C - 95°C
Kalbsfilet rosa	50°C - 55°C
Kalbsrücken rosa	50°C - 55°C
Kalbsbraten	68°C - 74°C
Gefüllte Kalbsbrust	75°C - 80°C

#### WILD UND GEFLÜGEL

Gespickter Rehrücken	50°C - 56°C
Rehrbraten	75°C - 80°C
Wildschweinbraten	75°C - 78°C
Hähnchen	80°C - 85°C
Enten	80°C - 90°C
Puten	80°C - 90°C

#### SCHWEINEFLEISCH

Ganzer Schinken in Kruste	67°C - 69°C
Schweinebraten	70°C - 75°C
Schweinerücken	55°C - 60°C
Schweinebauch	75°C
Schweineschulter	65°C - 75°C
Grill-Haxen	85°C - 90°C
Eisbein	85°C - 90°C
Kassler	60°C - 68°C
Lachsrolle für Aufschnitt	58°C - 60°C

#### LAMMFLEISCH

Lammkeule zartrosa	65°C - 70°C
Lammkeule durchgebraten	80°C - 85°C

## 2. ZUBEREITUNGSBEISPIELE JOKER

Um diese Möglichkeiten Ihres JOKERS bestmöglich nutzen zu können, finden Sie im folgenden Kapitel eine Auswahl an Zubereitungsbeispielen für jede Lebensmittelgruppe. Hier werden zu jedem Garprodukt die optimalen Einstellungen wie Betriebsart, Garraumtemperatur und -dauer sowie die Werte für die Kerntemperatur detailliert angegeben.

Die einzelnen Garschritte sind durch die genaue Auflistung leicht nachvollziehbar. Die Rezeptangaben dienen als Empfehlung. Die Einstellungen können nach Ihren Vorstellungen beliebig angepasst werden.

### 2.1.1 RIND- UND KALBFLEISCH

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTEMP. °C
<b>ROASTBEEF</b>						
Auffangschale unten einschieben	Rost	1	Heißluft	200	7 - 10	
		2	NT-Garen	80		54
<b>RUMPSTEAK</b>						
Tipp: Würzen und leicht ölen.	Rost	1	Kombidämpfen	260	8 - 10	
						54 - 57
<b>RINDSROULADEN</b>						
Tipp: Sauce angießen	GN geschl.	1	Kombidämpfen	130 - 140	60 - 80	
<b>TAFELSPITZ</b>						
	GN geschl.	1	Dämpfen	105		85 - 90

## 2.1.1 RIND- UND KALBFLEISCH

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTTEMP. °C
<b>KALBSFILET</b>						
Tipp: Würzen und leicht ölen.	Rost	1	Heißluft	200		35
		2	Heißluft	140		58 - 62
<b>KALBSBRATEN</b>						
Tipp: Würzen und leicht ölen.	Rost	1	Dämpfen	99	10	
Auffangschale unten einschieben		2	Kombidämpfen	140		72 - 77
		3	Heißluft	170	5 - 10	
<b>KALBSHAXE</b>						
Tipp: Würzen und leicht ölen.	Rost	1	Dämpfen	99	15	
Auffangschale unten einschieben		2	Kombidämpfen	140 - 150	50 - 60	
		3	Heißluft	180	10 - 15	
<b>OSSO BUCCO</b>						
Tipp: Backblech emailliert	GN geschl.	1	Kombidämpfen	130 - 150	90	
<b>KALBSBRUST GEFÜLLT</b>						
Tipp: Würzen und leicht ölen.	Rost	1	Kombidämpfen	140 - 160		72 - 75
Auffangschale unten einschieben		2	Heißluft	160 - 180	10 - 15	
<b>KALBSSTEAK</b>						
Tipp: Würzen und leicht ölen.	Rost	1	Heißluft	250 - 270	5 - 8	
<b>RINDERBRATEN</b>						
Eventuell Sauce angießen	GN geschl.	1	Heißluft	160 - 180	15 - 20	
		2	Kombidämpfen	120 - 140	90 - 120	oder 83 - 85

## 2.1.2 SCHWEINE- UND LAMMFLEISCH

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTTEMP. °C
<b>SCHWEINEHAXEN</b>						
Tipp: Evtl. vorher marinieren	Rost	1	Dämpfen	99	30	
		2	Kombidämpfen	140 - 150	45 - 50	oder 74 - 76
		3	Heißluft	220 - 240	15 - 20	
<b>SPARERIBS</b>						
Tipp: Evtl. vorher marinieren	Rost	1	Kombidämpfen	160 - 170	40 - 45	
		2	Heißluft	180 - 200	10	
<b>KASSELER IN BROTTTEIG</b>						
Tipp: rohes Kasseler verwenden	GN geschl. granit-emailliert	1	Heißluft	160-180		65 - 68
		2	Heißluft	180	10	
<b>BACKSCHINKEN</b>						
Tipp: Schwarte entfernen vor Schritt 3 Zucker darüber geben	GN geschl. granit-emailliert	1	Dämpfen	85		40
		2	Kombidämpfen	140 - 150		68
		3	Heißluft	200 - 220	15 - 20	
<b>SCHWEINENACKEN</b>						
Auffangschale unten einschieben	Rost	1	Kombidämpfen	140 - 150		72
		2	Heißluft	160 - 170		75 - 78
<b>LAMMKEULE</b>						
Tipp: Hohl ausgebeint, füllen	Rost	1	Heißluft	130 - 140		55 - 58
<b>LAMMRÜCKENFILET</b>						
Tipp: Würzen und leicht ölen.	Rost	1	Heißluft	160		50 - 52
<b>BARONSTÜCK</b>						
	Rost	1	Kombidämpfen	140 - 180		54 - 58

## 2.1.3 WILD

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTTEMP.°C
<b>REHKEULE</b>						
Tipp: Evtl. bardieren und binden	Rost	1	Kombidämpfen	140 - 160	60 - 70	
<b>REHRÜCKEN</b>						
Tipp: Evtl. bardieren	Rost	1	Heißluft	180 - 200		55 - 58
<b>HIRSCHKEULE GESCHMORT</b>						
Tipp: Mit Mirepoix ansetzen und im Fond garen	GN 65 mm	1	Kombidämpfen	120 - 140	90 - 120	
<b>FASAN</b>						
Tipp: Evtl. bardieren und binden	Rost	1	Kombidämpfen	160	15 - 20	
		2	Heißluft	160 - 180	5 - 10	
<b>HASENRÜCKEN</b>						
Tipp: Evtl. bardieren	Rost	1	Heißluft	200 - 220	18 - 25	
<b>HASENKEULEN GESCHMORT</b>						
Tipp: Mit Mirepoix ansetzen und im Fond garen	GN 65 mm	1	Kombidämpfen	130 - 150	60 - 90	oder 58 - 62

## 2.1.4 GEFLÜGEL

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTTEMP.°C
<b>HÄHNCHENKEULEN (ca. 220-260g)</b>						
Tipp: Kräftig würzen	Rost	1	Kombidämpfen	190	10	
		2	Heißluft	220	15	
<b>ENTE</b>						
Tipp: Kräftig würzen	Rost	1	Kombidämpfen	160 - 180	70 - 90	oder 72
		2	Heißluft	200 - 220	15 - 20	
<b>GANS</b>						
Tipp: Kräftig würzen	Rost	1	Kombidämpfen	150 - 170	120 - 150	oder 72
		2	Heißluft	200	20	
<b>TRUTHAHN</b>						
	Rost	1	Kombidämpfen	140 - 160	190 - 120	
		2	Heißluft	170	20	
<b>GRILLHÄHNCHEN (1000-1100g)</b>						
	Geflügel Steckgestell	1	Heißluft	140	5	
		2	Kombidämpfen	175	5	
		3	Kombidämpfen	180	5	
		4	Heißluft	190	10	
		5	Heißluft	220	15	



## 2.1.5 WÜRSTE UND KOCHSCHINKEN

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTTEMP. °C
<b>WIENER</b>						
Tipp: Im Fond bedeckt garen	GN geschl.	1	Dämpfen	80		75
<b>FRANKFURTER</b>						
Tipp: Im Fond bedeckt garen	GN geschl.	1	Dämpfen	80		75
<b>WEISSWÜRSTE</b>						
Tipp: Im Fond bedeckt garen	GN geschl.	1	Dämpfen	78	25	
<b>BLUT- UND LEBERWÜRSTE</b>						
Tipp: Im Fond bedeckt garen	GN geschl.	1	Dämpfen	75		72
<b>LYONER KALIBER 80</b>						
Tipp: Im Fond bedeckt garen	GN geschl.	1	Dämpfen	75		72
<b>WURST IN GLÄSERN</b>						
Tipp: 250 g Gläser	GN geschl.	1	Dämpfen	105	50	
<b>KOCHSCHINKEN</b>						
Tipp: Leicht gepökelt	GN geschl.	1	Dämpfen	75		72
<b>EISBEIN (ca. 800-1000g)</b>						
Tipp: Leicht gepökelt	GN geschl.	1	Dämpfen	105	90 - 120	82 - 85

## 2.2 SÄTTIGUNGSBEILAGEN

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTTEMP. °C
<b>SALZKARTOFFELN (halbiert)</b>						
Tipp: Vor dem Garen salzen	GN gelocht	1	Dämpfen	99	35	
<b>PELLKARTOFFELN</b>						
	GN gelocht	1	Dämpfen	130	40	
<b>KARTOFFELGRATIN</b>						
	GN 40 mm geschlossen granit- emailliert	1	Kombidämpfen	160	25	
		2	Heißluft	165	15	
<b>BRATKARTOFFELN</b>						
Tipp: Gerät gut vorheizen; Backblech emailliert; Potatobaker verwenden	GN geschl.	1	Heißluft	220	15 - 18	
<b>BAKED POTATO</b>						
Tipp: Kartoffeln in Alu-Folie einwickeln	GN geschl.	1	Kombidämpfen	180 - 200	40 - 45	
<b>REIS</b>						
Tipp: Mengenverh. - 1 TI Reis 1,5 - 2 TI Wasser oder Brühe würzen	GN 65 mm geschlossen	1	Dämpfen	99	23 - 25	
<b>WILDREIS</b>						
	GN 65 mm geschlossen	1	Dämpfen	99	30 - 35	
<b>KNÖDEL (ca. 90 g)</b>						
Tipp: Blech einfetten	GN 20 mm geschlossen	1	Dämpfen	99	20 - 25	

## 2.3 FISCH UND MEERESFRÜCHTE

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTTEMP. °C
<b>LACHSFILET POCHIERT</b>						
Tipp: Blech einfetten; vor dem Garen marinieren	GN geschl.	1	Dämpfen	78	8 - 12	
<b>LACHSSTEAKS GEGRILLT</b>						
Tipp: Blech 20 mm granitemailliert; nach dem Garen würzen	GN geschl.	1	Heißluft	250	10 - 15	
<b>FORELLE GEBRATEN</b>						
Tipp: Blech 20 mm granitemailliert; nach dem Garen würzen	GN geschl.	1	Dämpfen	250	8 - 12	
<b>FORELLE BLAU</b>						
Tipp: Im Fond garen	GN geschl.	1	Dämpfen	99	15 - 18	
<b>STEINBUTT KLEIN</b>						
Tipp: Im Fond garen	GN geschl.	1	Dämpfen	80	25	
<b>SEEZUNGEN-RÖLLCHEN GEFÜLLT</b>						
Tipp: Blech einfetten; vor dem Garen marinieren	GN geschl.	1	Dämpfen	78	12 - 15	
<b>FISCHFILET</b>						
Tipp: Blech einfetten; vor dem Garen marinieren	GN geschl.	1	Dämpfen	78	60-80	
<b>MUSCHELN</b>						
Tipp: Mit etwas Wein angießen; Fond würzen	GN geschl.	1	Dämpfen	99	10 - 15	
<b>GARNELEN POCHIERT</b>						
Tipp: Im Fond garen	GN geschl.	1	Dämpfen	78	10 - 15	
<b>GARNELEN-SPIESSE GEGRILLT</b>						
Tipp: Blech 20 mm granitemailliert; nach dem Garen würzen	GN geschl.	1	Dämpfen		6 - 10	
<b>FISCHTERRINE</b>						
Tipp: Timbalfornen	GN geschl.	1	Dämpfen	78		75

## 2.4 GAR- UND HACKFLEISCHPRODUKTE

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTTEMP. °C
<b>EIER</b>						
	GN gelocht	1	Dämpfen	99	13 - 15	
<b>EIERSTICH</b>						
Tipp: Im geschlossenen Gerät nachziehen	GN geschl.	1	Dämpfen	80	45	
<b>PAPRIKASCHOTE GEFÜLLT</b>						
Tipp: Tiefes Blech granitemailliert; Evtl. in Sauce garen	GN 65 mm geschlossen	1	Kombidämpfen	150	30	
		2	Heißluft	160 - 180	15	
<b>KOHLROULADEN</b>						
Tipp: Blech einfetten; in Sauce garen	GN 65 mm geschlossen	1	Kombidämpfen	180	10	
		2	Kombidämpfen	150	30 - 35	
<b>FLEISCHKÄSE</b>						
Tipp: 2,0 Kg Fleischkäseform	Gitterrost	1	Kombidämpfen	130	15	
		2	Heißluft	130		70
<b>FRIKADELLEN</b>						
Tipp: Würzen und leicht ölen; Blech granitemailliert	GN 20 mm geschlossen	1	Heißluft	200 - 220	15 - 20	
<b>HACKBRATEN</b>						
Tipp: Blech granitemailliert einfetten	GN 40 mm geschlossen	1	Kombidämpfen	160		65
		2	Heißluft	170		75
<b>LASAGNE</b>						
Tipp: Blech granitemailliert	GN geschl. 40 - 65 mm	1	Kombidämpfen	150 - 160	30	
		2	Heißluft	160 - 170	10	
<b>GEMÜSE-AUFLAUF</b>						
Tipp: Blech granitemailliert	GN 65 mm geschlossen	1	Kombidämpfen	150	30	
		2	Heißluft	150 - 180	10	

## 2.5 GEMÜSE

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTTEMP.°C
<b>BLUMENKOHL FRISCH</b>						
Tipp: in Viertel schneiden	GN gelocht	1	Dämpfen	99	15 - 20	
<b>BLUMENKOHL TK</b>						
Tipp: Würzen nach Garende	GN gelocht	1	Dämpfen	99	15 - 20	
<b>BROCCOLI TK</b>						
Tipp: Würzen nach Garende, Farbe bleibt stabiler mit 12°C	GN gelocht	1	Dämpfen	99	12 - 18	
	<b>oder:</b>	1	Dämpfen	120	6 - 8	
<b>BOHNEN TK</b>						
Tipp: Würzen nach Garende, keine frischen Bohnen verwenden /Farbverlust	GN gelocht	1	Dämpfen	99	12 - 20	
<b>ERBSEN TK</b>						
Tipp: Würzen nach Garende	GN gelocht	1	Dämpfen	99	15 - 18	
<b>KAROTTEN (frisch oder TK)</b>						
Tipp: Würzen nach Garende	GN gelocht	1	Dämpfen	99	12 - 18	
<b>KOHLRABI (frisch oder TK)</b>						
Tipp: Würzen nach Garende	GN gelocht	1	Dämpfen	99	15 - 18	
<b>MAIS</b>						
Tipp: Würzen nach Garende	GN gelocht	1	Dämpfen	99	12 - 18	
<b>MAISKOLBEN</b>						
Tipp: geeignet zum Grillen	GN gelocht	1	Dämpfen	99	20 - 25	
<b>ROMANESCO</b>						
Tipp: Würzen nach Garende	GN gelocht	1	Dämpfen	99	12 - 18	

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTTEMP.°C
<b>PILZE FRISCH</b>						
Tipp: Mit Zitrone/Weißwein beträufeln	GN geschl.	1	Dämpfen	99	10 - 12	
<b>SAUERKRAUT</b>						
Tipp: Würzen u. etwas Brühe abgießen	GN geschl.	1	Dämpfen	99	30 - 40	
<b>ROSENKOHL</b>						
	GN geschl.	1	Dämpfen	99	15 - 18	
<b>SPARGEL</b>						
Tipp: im Fond garen, buttern u. würzen	GN gelocht	1	Dämpfen	99	18 - 25	
<b>GRÜNER SPARGEL (frisch oder TK)</b>						
Tipp: Würzen nach Garende	GN geschl.	1	Dämpfen	99	8 - 14	
<b>SPINAT FRISCH</b>						
Tipp: Würzen nach Garende	GN gelocht	1	Dämpfen	99	4 - 8	
<b>TOMATEN ABZIEHEN</b>						
Wichtig: im Gerät Dampf vorheizen	GN gelocht	1	Dämpfen	99	1 - 2	
<b>WIRSING GANZ</b>						
Tipp: Würzen nach Garende, blanchieren	GN gelocht	1	Dämpfen	99	8 - 10	
<b>RATATOUILLE GEMÜSE</b>						
Tipp: Gemüse fetten, Blech granit-emailliert	GN 20 mm geschlossen	1	Heißluft	190	8 - 12	
<b>PAPRIKA GEMÜSE</b>						
Tipp: Gemüse fetten, Blech granit-emailliert	GN 20 mm geschlossen	1	Heißluft	205	8 - 12	

## 2.6 BACKPRODUKTE

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTTEMP.°C
<b>BREZELN TK</b>						
Tipp: Herstellerangaben beachten.	KG-Flon gelocht	1	Heißluft	160 - 180	15 - 20	
<b>BAGUETTE-BRÖTCHEN (vorgebacken)</b>						
Tipp: Herstellerangaben beachten. Im 2.Schritt „Entfeuchten“, Backblech KG-Flon	Rost oder Backblech	1	Kombidämpfen	180	8	
		2	Heißluft	180	4	
<b>APFELSTUDEL TK</b>						
Tipp: auch GN 20 mm granitemailliert	Backblech KG-Flon	1	Kombidämpfen	200	7 - 10	
		2	Heißluft			
<b>CROISSANTS TK</b>						
Tipp: Herstellerangaben beachten; ca. 15 min. antauen	Backblech KG-Flon	1	Heißluft	260	8 - 10	
<b>BISKUITBODEN</b>						
Tipp: Biskuitmasse gleichmäßig verteilen; Blech granitemailliert	GN 20 mm geschlossen	1	Heißluft	130 - 140	60 - 80	
<b>BLÄTTERTEIG, PASTETEN, FLEURONS</b>						
Tipp: Vorher mit Eigelb bestreichen	Backblech KG-Flon	1	Heißluft	165	12 - 15	
<b>TEEGBÄCK</b>						
	Backblech KG-Flon	1	Heißluft	165	8 - 12	

## 2.7 DESSERT UND SÜSSSPEISEN

	BEHÄLTER	GARSCHRITT	BETRIEBSART	TEMPERATUR °C	GARZEIT IN MIN.	KERNTTEMP.°C
<b>CRÈME CARAMEL</b>						
Tipp: In Timbal-Formen Blech granitemailliert, fette und mit Mehl bestreuen	GN geschl.	1	Dämpfen	80	30 - 35	
<b>BROWNIE</b>						
Tipp: Blech granitemailliert, fetten und mit Mehl bestreuen	GN 40 mm geschlossen	1	Heißluft	165	25	
<b>OBST- KOMPOTT</b>						
	GN geschl.	1	Dämpfen	99	8 - 10	
<b>KÄSEKUCHEN</b>						
Tipp: Blech granitemailliert, fetten und mit Semmelbrösel bestreuen	GN 40 mm geschlossen	1	Heißluft	145	55	

Wir von Eloma helfen Ihnen bei allen Fragen rund um unsere  
Produkte gerne weiter.

CUSTOMER SERVICE

T. +49 8141 395-188  
F. +49 8141 395-164  
[sales@eloma.com](mailto:sales@eloma.com)

ANWENDUNGSBERATUNG

T. +49 8141 395-150  
[application@eloma.com](mailto:application@eloma.com)

TECHNISCHER SERVICE

T. +49 35023 63-888  
F. +49 8141 395-156  
[service@eloma.com](mailto:service@eloma.com)



Eloma GmbH • Otto-Hahn-Str. 10 • 82216 Maisach/Germany  
T. +49 8141 395-0 • F. +49 8141 395-164 • [sales@eloma.com](mailto:sales@eloma.com)  
[eloma.com](http://eloma.com)

an Ali Group Company



The Spirit of Excellence