

Die richtigen Temperaturen und Drehzahlstufen wählen

Temperaturen

→ Beim manuellen Kochen wähle Temperaturen zwischen 37 °C und 120 °C, die Tabelle kann dich dabei unterstützen.

Temperaturen

37–55 °C

60–80 °C

80–95 °C

100 °C

105–115 °C

120 °C

Varoma

Anwendung

schmelzen oder schonend erwärmen (z. B. Schokolade)

wie in einem Wasserbad erhitzen (ideal für z. B. Sauce Hollandaise)

Milch oder Sahne ohne Überkochen erhitzen

Suppen und Eintöpfe kochen

Saucen einkochen

dünsten

Gemüse, Fleisch oder Fisch dampfgaren

Drehzahlstufen

→ Wähle die Drehzahlstufe, die gemäß den folgenden Angaben am besten zum Rezept passt.

Drehzahlstufen

 Sanftührstufe

Stufe 1–3

Stufe 4–6

Stufe 7–10

Turbo (maximale Drehzahlstufe in kurzen Intervallen)

Linkslauf  (Stufe 3)

Linkslauf  (Stufe 4)

Anwendung

langsames und vorsichtiges Rühren (z. B. für eine Sauce Bolognese)

Kartoffelpüree vorsichtig rühren oder weiche Zutaten zerkleinern (z. B. Feta)

zerkleinern (z. B. Zwiebeln, Möhren); emulgieren (z. B. Mayonnaise, Zabaglione)

mahlen und pulverisieren (z. B. Körner, Kaffee, Zucker); pürieren (z. B. Cremesuppen, Smoothies, Eis) oder harte Zutaten zerkleinern (z. B. Hartkäse oder Schokolade)

Ideal für das gleichmäßige Zerkleinern von Zutaten in kurzen Intervallen. Wähle einfach eine Dauer von 0,5 Sekunden, 1 oder 2 Sekunden und drehe den Wähler. Falls erforderlich, Vorgang wiederholen. Wenn du nicht sicher bist, welche Dauer du wählen sollst, nimm zunächst eine kürzere Zeit und wiederhole sie, bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist.

Rühren im Linkslauf bei niedrigen Drehzahlstufen (bis Stufe 3) sorgt dafür, dass empfindliche Lebensmittel beim Rühren nicht zerkleinert werden (z. B. beim Garen von Nudeln, Gulasch oder Eintöpfen)

Rühren im Linkslauf bei Stufe 4 ermöglicht das Zerteilen von gegartem Fleisch (z. B. Pulled Pork)

Zerkleinern

Verwende diese Tabelle als Leitfaden für das Zerkleinern von Zutaten.

Die Menge an Zutaten kann an die benötigte Menge angepasst werden. Bei einigen Zutaten (z. B. Nüssen) wird ein gleichmäßigeres Ergebnis erzielt, wenn diese in mehreren kleineren Portionen zerkleinert werden, anstatt einfach die Menge zu erhöhen.

Gemüse und Obst

Lebensmittel	Menge	Zeit/Stufe	Tipps und Tricks
Möhren, Rüben oder Rettich	100 – 180 g, in Stücken (4 cm)	3 – 4 Sek./Stufe 5	
	200 – 450 g, in Stücken (4 cm)	4 – 6 Sek./Stufe 5	
	500 – 700 g, in Stücken (4 cm)	5 – 7 Sek./Stufe 5	
Kartoffeln und Süßkartoffeln	200 – 500 g, in Stücken	4 – 7 Sek./Stufe 5	• Die Dauer hängt von der Art der Kartoffelsorte ab
	600 – 800 g, in Stücken	5 – 10 Sek./Stufe 5	
Kohl (weiß/blau), fein	200 – 400 g, in Stücken	6 – 8 Sek./Stufe 5	
Kohl (weiß/blau), grob	200 – 400 g, in Stücken	2 – 4 Sek./Stufe 5	
Äpfel	100 – 300 g, geviertelt	2 – 3 Sek./Stufe 4,5	
	350 – 600 g, geviertelt	3 – 4 Sek./Stufe 4,5	
Pflaumen, mittlerer Reifegrad	200 – 300 g, geviertelt	3 – 5 Sek./Stufe 4,5	
	350 – 600 g, geviertelt	4 – 6 Sek./Stufe 4,5	
Birnen, Nektarinen, Aprikosen, mittlerer Reifegrad	200 – 300 g, geviertelt	3 – 5 Sek./Stufe 4,5	
	350 – 600 g, geviertelt	4 – 6 Sek./Stufe 4,5	

Kräuter und Gewürze

Lebensmittel	Menge	Zeit/Stufe	Tipps und Tricks
Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander, Salbei, Thymian, Minze)	5 g, abgezapft	3–4 Sek./Stufe 6	• Das beste Ergebnis erzielst du mit getrockneten Kräutern.
	10–25 g, abgezapft	4–6 Sek./Stufe 6	
	30–40 g, abgezapft	5–9 Sek./Stufe 6	
Dill	5–40 g, abgezapft	4 Sek./Stufe 8	• Wenn du noch kleiner hacken möchtest: mit dem Spatel nach unten schieben und erneut zerkleinern 2 Sek./Stufe 8 .
Rosmarin	5–30 g, abgezapft	10 Sek./Stufe 8, mit dem Spatel nach unten schieben, dann erneut 5 Sek./Stufe 8, falls erforderlich	• Der Feuchtigkeitsgehalt von Rosmarin variiert.
Knoblauch	1 Zehe	2 Sek./Stufe 8	
	10–20 g	3 Sek./Stufe 8	
	25–70 g	3 Sek./Stufe 5	
	100 g	3–5 Sek./Stufe 5	
Zwiebel	30–70 g, halbiert	3–4 Sek./Stufe 5	• Große Zwiebeln geviertelt.
	100–200 g, halbiert	4 Sek./Stufe 5	
	220–350 g, halbiert	4–5 Sek./Stufe 5	
	400–500 g, geviertelt	5–6 Sek./Stufe 5	
Pfefferkörner, grob	10 g	10 Sek. – 1 Min./Stufe 10	
Gewürze	20 g	20–60 Sek./Stufe 9	• Die Mahldauer hängt von den verwendeten Gewürzen ab.

Fleisch und Geflügel

Lebensmittel	Menge	Zeit/Stufe	Tipps und Tricks
Rind	300 g, in Stücken (3 cm), angefroren	10–13 Sek./Stufe 8	• Um ein einheitliches Ergebnis zu erzielen, schneide das Fleisch in gleich große Stücke. • Das beste Ergebnis erzielst du, wenn das Fleisch nach 60 Minuten im Gefrierschrank angefroren ist.
	500 g, in Stücken (3 cm), angefroren	13–16 Sek./Stufe 8	
Schwein	300 g, in Stücken (3 cm), angefroren	8–10 Sek./Stufe 6	
	500 g, in Stücken (3 cm), angefroren	12–14 Sek./Stufe 6	
Geflügel (weißes Fleisch)	300 g, in Stücken (3 cm), angefroren	5–6 Sek./Stufe 6	
	500 g, in Stücken (3 cm), angefroren	7–8 Sek./Stufe 6	
Lamm	300 g, frei von Sehnen, in Stücken (2–3 cm), angefroren	10–13 Sek./Stufe 8	

Schokolade und Nüsse

Lebensmittel	Menge	Zeit/Stufe	Tipps und Tricks
Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse), grob	100 g	3 – 5 Sek./Stufe 6	
	200 – 300 g	4 – 6 Sek./Stufe 6	
Nüsse (z. B. Erdnüsse, Cashewkerne), grob	100 – 200 g	3 – 6 Sek./Stufe 5	
	300 g	2 – 5 Sek./Stufe 5	
Nüsse (z. B. Walnüsse, Pecannüsse), grob	100 g	2 – 6 Sek./Stufe 4	
	200 g	3 – 7 Sek./Stufe 4	
	300 g	1 – 3 Sek./Stufe 5	
Nüsse (z. B. Walnüsse, Pecannüsse), fein	100 g	4 – 6 Sek./Stufe 6	
	150 – 250 g	5 – 7 Sek./Stufe 6	
Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse), fein	100 g	6 – 8 Sek./Stufe 7	
	150 – 250 g	6 – 10 Sek./Stufe 7	
Dunkle Schokolade, grob	70 – 200 g, in Stücken	3 – 4 Sek./Stufe 7	• Bei dicken Schokoladentafeln/Stücken, wähle die längere Zeit und hänge nach Bedarf noch 1–2 Sekunden an.
	250 – 300 g, in Stücken	4 – 5 Sek./Stufe 7	
Vollmilchschokolade, grob	70 – 100 g, in Stücken	3 – 4 Sek./Stufe 6	• Bei dicken Schokoladentafeln/Stücken, Stufe 7 verwenden.
	150 – 200 g, in Stücken	4 Sek./Stufe 6	
	250 – 300 g, in Stücken	4 – 5 Sek./Stufe 6	
Weiße Schokolade, grob	70 – 200 g, in Stücken	2 – 3 Sek./Stufe 7	• Bei dicken Schokoladentafeln/Stücken, wähle die längere Zeit und hänge nach Bedarf noch 1–2 Sekunden an.
	230 – 300 g, in Stücken	4 Sek./Stufe 7	
Dunkle Schokolade, fein	70 – 200 g, in Stücken	10 – 12 Sek./Stufe 8	
	250 – 300 g, in Stücken	12 – 15 Sek./Stufe 8	
Vollmilchschokolade, fein	70 – 200 g, in Stücken	6 – 7 Sek./Stufe 8	
	250 – 300 g, in Stücken	7 – 9 Sek./Stufe 8	
Weiße Schokolade, fein	70 – 200 g, in Stücken	6 – 8 Sek./Stufe 8	
	250 – 300 g, in Stücken	8 – 9 Sek./Stufe 8	

Sonstige

Lebensmittel	Menge	Zeit/Stufe	Tipps und Tricks
Getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Linsen, Bohnen)	100 g	20 – 50 Sek./Stufe 10	<ul style="list-style-type: none"> • Das beste Ergebnis erzielst du, wenn du immer nur 250 g auf einmal mahlst. Wenn mehr Mehl benötigt wird, wiederhole den Vorgang in Chargen von bis zu 250 g. • Die Dauer hängt von der Art der Hülsenfrüchte ab.
	150 – 250 g	30 – 60 Sek./Stufe 10	
Getreidekörner (z. B. Weizen, Roggen, Dinkel, Buchweizen, Hirse)	100 g	10 – 50 Sek./Stufe 10	<ul style="list-style-type: none"> • Getreidekörner können grob (Schrot) oder sehr fein gemahlen werden (Mehl). Je länger die Mahldauer, desto feiner das Mehl. • Das beste Ergebnis erzielst du, wenn du immer nur 250 g auf einmal mahlst. Wenn mehr Mehl benötigt wird, wiederhole den Vorgang in Chargen von bis zu 250 g.
	150 – 250 g	15 – 60 Sek./Stufe 10	
Reis	100 – 150 g	1 – 1 Min. 30 Sek./ Stufe 10	
Brötchen, grob	100 g frisch, in Stücken (3 cm)	3 – 10 Sek./Stufe 6	<ul style="list-style-type: none"> • Du kannst jede Art Brot verwenden. • Du kannst vor dem Zerkleinern Kräuter oder Knoblauch zum Brot geben. • Paniermehl, das aus frischem Brot hergestellt wird, muss im Gefrierschrank aufbewahrt werden.
Brötchen, fein	100 g frisch oder altbacken, in Stücken (3 cm)	7 – 20 Sek./Stufe 7	
Mohn	100 – 250 g	30 Sek./Stufe 9	
Sesam	100 – 150 g	6 – 10 Sek./Stufe 9	<ul style="list-style-type: none"> • Verwende ungeschälten Sesam für feines Mehl und geschälten Sesam für Sesampaste.
	160 – 200 g	9 – 15 Sek./Stufe 9	
Kaffeebohnen	100 – 250 g	1 Min./Stufe 9	
Puderzucker (weiß, braun und dunkelbraun)	100 g	11 – 14 Sek./Stufe 10	<ul style="list-style-type: none"> • Das beste Ergebnis erzielst du, wenn du in Mengen von 100–200 g mahlst.
	150 g	15 – 18 Sek./Stufe 10	
	200 g	17 – 20 Sek./Stufe 10	
Käse, mittelfest (z. B. Gruyère, Emmentaler)	70 – 300 g, in Stücken (2–3 cm)	5 – 14 Sek./Stufe 7	
Parmesan (oder anderer Hartkäse)	50 – 70 g, in Stücken (3 cm)	10 Sek./Stufe 10	<ul style="list-style-type: none"> • Vor dem Zerkleinern Rinde entfernen.
	100 – 250 g, in Stücken (3 cm)	12 – 20 Sek./Stufe 10	
Crushed Ice	200 – 550 g Eiskwürfel	3 – 8 Sek./Stufe 5	<ul style="list-style-type: none"> • Die Dauer hängt von der Größe der Eiskwürfel und vom gewünschten Ergebnis ab. • Die Menge der Eiskwürfel kann erhöht werden, solange die 1-Liter-Marke im Mixtopf nicht überschritten wird.

Dampfgaren

Verwende diese Tabelle als Leitfaden für die Dampfgarzeiten und passe die Mengen und Zeiten nach deinen Wünschen an. Die Garzeiten hängen von der Menge, Qualität, Temperatur und Größe der Zutaten ab. Zur Verlängerung der Garzeit über 30 Minuten hinaus, gib einfach pro weitere 15 Minuten 250 g Wasser dazu. Vergewissere dich, dass ein paar Dampfschlitze im Varoma®-Behälter und Varoma®-Einlegeboden frei bleiben und dass der Varoma®-Deckel ordentlich geschlossen ist.

Gib 500 g Wasser in Zimmertemperatur oder Brühe in den Mixtopf und dämpfe mit der angegebenen **Zeit/Varoma®/Stufe 1**.

Dampfgaren Gemüse

Lebensmittel	Menge	Zeit	Zubehör	Tipps und Tricks
Möhren	200–500 g, in Scheiben (5 mm)	18–24 Min.	Gareinsatz	
	550–800 g, in Scheiben (5 mm)	25–30 Min.	Varoma®	
	300–1200 g, dünn, ganz	25–30 Min.	Varoma®	
Pastinaken	200–500 g, geschält, in mundgerechten Stücken	10–15 Min.	Gareinsatz	• Um ein einheitliches Ergebnis zu erzielen, schneide die Pastinaken in gleich große Stücke.
	600–1000 g, geschält, in mundgerechten Stücken	15–20 Min.	Varoma®	
Kohlrabi, Rüben oder Rettich	200–600 g, in Stücken (2–3 cm)	18–25 Min.	Gareinsatz	
	700–1000 g, in Stücken (2–3 cm)	24–30 Min.	Varoma®	
Brokkoliröschen	250 g	11–15 Min.	Gareinsatz	
	400–800 g	15–22 Min.	Varoma®	
Blumenkohlröschen	300 g	15–20 Min.	Gareinsatz	
	400–900 g	20–25 Min.	Varoma®	
Kohl	300 g, in Streifen (1–2 cm)	10–15 Min.	Gareinsatz	
	400–800 g, in Streifen (1–2 cm)	13–18 Min.	Varoma®	
Spargel	800 g	23–35 Min.	Varoma®	• Zeit hängt von der Dicke der Stangen ab.
Paprika	100–300 g, in Stücken (1,5 cm)	10–14 Min.	Gareinsatz	
	400–800 g, in Stücken (1,5 cm)	12–15 Min.	Varoma®	

Lebensmittel	Menge	Zeit	Zubehör	Tipps und Tricks
Champignons	100–300 g, ganz	10–15 Min.	Gareinsatz	• Große Pilze achteln.
	400–500 g, ganz	15 Min.	Varoma®	
	200–300 g, geviertelt	10–12 Min.	Gareinsatz	
	400–500 g, geviertelt	13–15 Min.	Varoma®	
Erbsen	200–500 g, TK	15–18 Min.	Gareinsatz	
	600 g, TK	18–22 Min.	Varoma®	
Kartoffeln, neu, klein	600 g	30–35 Min.	Gareinsatz	
	700–1200 g	35–40 Min.	Varoma®	
Kartoffeln und Süßkartoffeln	200–600 g, in Stücken (2–3 cm)	17–30 Min.	Gareinsatz	
	700–1000 g, in Stücken (2–3 cm)	20–35 Min.	Varoma®	
Porree	200–400 g, in Ringen	15–20 Min.	Gareinsatz	
	500–800 g, in Ringen	20–25 Min.	Varoma®	
Staudensellerie	200–400 g, in Stücken (2 cm)	20–25 Min.	Gareinsatz	
	500–800 g, in Stücken (2 cm)	25–30 Min.	Varoma®	
Knollensellerie	200–450 g, in Stücken (2–3 cm)	13–17 Min.	Gareinsatz	
	500–800 g, in Stücken (2–3 cm)	20–25 Min.	Varoma®	
Grüne Bohnen	200–300 g, in Stücken (3–5 cm)	15–25 Min.	Gareinsatz	
	400–800 g, ganz	15–30 Min.	Varoma®	
Fenchelknollen	200–400 g, geviertelt	18–25 Min.	Gareinsatz	
	500–800 g, geviertelt	27–30 Min.	Varoma®	
	100–400 g, in Scheiben (1 cm)	15–20 Min.	Gareinsatz	
	500–800 g, in Scheiben (1 cm)	18–25 Min.	Varoma®	
Spinat, frisch	500 g	10–12 Min.	Varoma®	• Maximal 500 g.
Zucchini	200–500 g, halbiert, dann in Scheiben geschnitten (1 cm)	14–19 Min.	Gareinsatz	
	600–800 g, halbiert, dann in Scheiben geschnitten (1 cm)	20–25 Min.	Varoma®	

Dampfgaren

Obst

Lebensmittel	Menge	Zeit	Zubehör	Tipps und Tricks
Äpfel	200–400 g, geviertelt	10–22 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von Art und Reife der Äpfel ab. • Für die doppelte Menge setze den Varoma®-Einlegeboden ein und füge weitere 500 g hinzu.
	500 g, geviertelt	12–25 Min.	Varoma®	
Birnen	200–400 g, geviertelt	10–16 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von der Art und Reife der Birnen ab.
	500–800 g, geviertelt	15–20 Min.	Varoma®	
	200–400 g, halbiert	13–18 Min.	Gareinsatz	
	500–800 g, halbiert	18–23 Min.	Varoma®	
Aprikosen	300–400 g, halbiert	9–12 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von Art und Reife der Aprikosen ab. • Für die doppelte Menge setze den Varoma®-Einlegeboden ein und füge weitere 500 g hinzu.
	500 g, halbiert	10–15 Min.	Varoma®	
Pflirsiche	300–450 g, halbiert	8–12 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von Art und Reife der Pflirsiche ab. • Für die doppelte Menge setze den Varoma®-Einlegeboden ein und füge weitere 500 g hinzu.
	500 g, halbiert	10–15 Min.	Varoma®	
Pflaumen	200–400 g, halbiert	7–10 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von der Art und Reife der Pflaumen ab.
	500 g, halbiert	12–14 Min.	Varoma®	
Rhabarber	300–450 g, in Stücken (1,5–2 cm)	8–18 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von Art und Reife des Rhabarbers ab. • Um Kompott zu machen, bestreue 400 g Rhabarber im Gareinsatz mit 80 g Zucker und gare ihn ohne Messbecher (um ein Verkochen zu vermeiden) 13–18 Minuten. Für die doppelte Menge nimm den Varoma®-Behälter und gare 17–20 Minuten. Gib den gegarten Rhabarber in eine Schüssel, gib anschließend die Kochflüssigkeit darüber und lasse ihn abkühlen.
	500–800 g, in Stücken (1,5–2 cm)	12–22 Min.	Varoma®	
Ananas	200–400 g, in Dreiecken (5 mm dick)	10–15 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Garzeit hängt von Art und Reife der Ananas ab. • Für eine größere Menge setze den Varoma®-Einlegeboden ein und füge weitere 400 g hinzu.
	500 g, in Dreiecken (5 mm dick)	15–20 Min.	Varoma®	
Bananen mit Schokoladenherz	2 Bananen	12 Min.	Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> • Mache einen tiefen Schnitt oben in die Banane und schiebe 1–2 Stück Schokolade hinein.
Papaya	1 kleine Papaya, halbiert	10–15 Min.	Varoma®	<ul style="list-style-type: none"> • Für die doppelte Menge setze den Varoma®-Einlegeboden ein und füge eine weitere halbierte Papaya hinzu.

Dampfwaren

Fisch und Meeresfrüchte

Lebensmittel	Menge	Zeit	Zubehör	Tipps und Tricks
Fischfilets (z. B. Lachs, Zander, Barsch, Königsdorsch, Schnapper)	2–3 Stück (à 150 g), 2–2,5 cm dick	12–18 Min.	Varoma®-Behälter Varoma®-Behälter und Varoma®- Einlegeboden	<ul style="list-style-type: none"> Für gefrorenen Fisch erhöhe die Garzeit um 5 Minuten Wenn du 5 Stücke Fisch zubereitest, gib 2 Stücke in den Varoma®-Behälter und 3 Stücke auf den Varoma®-Einlegeboden.
	5–6 Stück (à 150 g), 2–2,5 cm dick			
Muscheln in der Schale	500 g	15 Min.	Varoma®-Behälter	<ul style="list-style-type: none"> Gib die Muscheln in den Varoma®-Behälter. Wenn die Stufe Varoma® erreicht ist, setze den Varoma® auf und gare die Muscheln.
	1000 g	23 Min.		
Garnelen, groß, mit Schale und Kopf	10 Stück (à 40 g)	9–11 Min.	Gareinsatz	<ul style="list-style-type: none"> Die Garnelen sind gar, wenn sie sich komplett pink gefärbt haben. Für gefrorene Garnelen erhöhe die Garzeit um 2 Minuten.
	12 Stück (à 40 g)	11–16 Min.	Varoma®-Behälter	
Ganze Fische (z. B. Forelle, Dorade, Zander, Barsch, Brasse, Schnapper)	2 (à ca. 440 g)	15–17 Min.	Varoma®- Einlegeboden	
	4 (à ca. 440 g)	7–20 Min.	2 im Varoma®- Behälter und 2 im Varoma®- Einlegeboden	

Dampfgaren

Fleisch

Lebensmittel	Menge	Zeit	Zubehör	Tipps und Tricks
Fleiscbällchen	500 g (Ø 3–4 cm)	24 – 27 Min.	Varoma®-Behälter	
	1100 g (Ø 3–4 cm)	24 – 27 Min.	500 g im Varoma®-Behälter und 600 g im Varoma®-Einlegeboden	
Hähnchenbrustfilet	3 Stück (ca. 500 g)	25 Min.	Varoma®-Behälter	• Lege größere Filets in den Varoma®-Behälter und kleinere auf den Einlegeboden.
	6 Stück (ca. 800 g)	25 Min.	2 im Varoma®-Behälter und 4 im Varoma®-Einlegeboden	
Putenschnitzel	3 Stück (ca. 600 g)	15 – 25 Min.	1 im Varoma®-Behälter und 2 im Varoma®-Einlegeboden	• Stelle sicher, dass einige Dampfschlitze frei bleiben, damit der Dampf zirkulieren kann.
Frankfurter Würstchen	6 Stück	10 – 15 Min.	Varoma®-Behälter	• Die Garzeit hängt von der Dicke der Würstchen ab.
	12 – 14 Stück	10 – 15 Min.	6 im Varoma®-Behälter und 6 – 8 im Varoma®-Einlegeboden	
Schweinefilet	500 g, halbiert	25 Min.	Varoma®-Behälter	• Lege größere Schnitzel in den Varoma®-Behälter und kleinere auf den Einlegeboden. • Stelle sicher, dass einige Dampfschlitze frei bleiben, damit der Dampf zirkulieren kann.
	1500 g, halbiert	30 Min.	500 g im Varoma®-Behälter und 1000 g auf dem Varoma®-Einlegeboden	
Rinderfilet	500 g, am Stück	12 – 30 Min.	Varoma®-Behälter	• Stelle die Garzeit auf die bevorzugte Garstufe des Fleisches ein (länger, wenn das Fleisch ganz durch sein soll). • Für eine köstlich braune Kruste brate das Filet nach dem Dampfgaren scharf in einer sehr heißen beschichteten Pfanne an und lasse es dann ca. 10 Minuten in Alufolie ruhen.