



Grösse, Schnittart, Menge



Flüssigkeitsmenge



Min. auf Herdplatte



Min. in Warmhalteschale



Total - Min. Garzeit

FRISCHES GEMÜSE					
Artischocke	2 cm, Würfel	5 cl	5	10	15
Blumenkohl	2 cm, Röschen	5 cl	5	15	20
Bohnen	4 cm, Stücke	5 cl	5	15	20
Broccoli	2 cm, Röschen	5 cl	5	10	15
Erbsen	ganz	5 cl	5	5	10
Fenchel	5 mm, Streifen	5 cl	5	5	10
Karotten	2 cm Würfel	5 cl	5	15	20
Kohlrabi	2 cm, Würfel	5 cl	5	15	20
Kürbis	2 cm, Würfel	3 cl	5	15	20
Lauch	2 cm, Stücke	5 cl	5	15	20
Peperoni	2 cm, Würfel	3 cl	5	10	15
Schwarzwurzel	4 cm, Stücke	5 cl	5	10	15
Sellerie	2 cm, Würfel	5 cl	5	15	20
Spargel weiss	ganz	5 cl	3	7	10
Spinat	4 cm, Stücke	2 cl	3	2	5
Tomaten (entkernt)	3 cm, Stücke	3 cl	2	3	5
Weisser Chicorée	längs halbiert	5 cl	3	12	15
Zuckerschoten	ganz	3 cl	2	5	7
Zwiebel	2 cm, Stücke	3 cl	5	15	20
FRÜCHTE					
Aprikosen	halbiert	3 cl	2	10	12
Äpfel	halbiert	5 cl	2	15	17
Birnen	halbiert	5 cl	2	15	17
Kirschen	ganz	3 cl	2	10	12
Zwetschgen	halbiert	3 cl	2	10	12
FLEISCH					
Pouletbrust	ganz	-	2/2	10	14
Roastbeef	1 kg	-	2/2	60	64
Schweinsnierstück	ganz	-	2/2	50	54
Kalbsragout	1 kg	50 cl	10	80	90
Siedfleisch	1 kg	bedeckt	15	100	115
BEILAGEN					
Kartoffeln	2 cm, Würfel	5 cl	15	10	25
Polenta	200 g	50 cl	5	15	20
Reis	200 g	35 cl	5	15	20
Risotto	200 g	50 cl	5	15	20
PILZE FRISCH					
Champignons	2 cm, Stücke	-	1	2	3
Eierschwämme	2 cm, Stücke	3 cl	1	2	3
Steinpilze	2 cm, Stücke	-	1	2	3
FISCHE/MUSCHELN					
Fischfilet, dicke, feste Filets (z.B. Lachs, Seeteufel)	ganz	-	1/1	3	5
Forelle blau	ganz	bedeckt	1	14	15
Muscheln (Miesmuscheln)	ganz	10 cl	2	3	5

DIE SOFTGARMETHODE IN 5 SCHRITTEN

Nutzen Sie das ganze Potenzial von HOTPAN und geniessen Sie es, mit der Softgarmethode einfach und gesund zu garen. Grundsätzlich wird beim Softgaren® das Gargut mit einem Minimum an direkter Hitzezufuhr auf dem Herd für einige Minuten gekocht. Fertig gegart wird dann in der Warmhalteschale ohne weitere Energiezufuhr. Das Gargut bleibt dadurch sehr aromatisch, die Farben bleiben frisch und die Vitamine erhalten. Und zusätzlich sparen Sie 60% Energie.

SOFTGAREN® MIT – GEMÜSE



HOTPAN mit Gemüse füllen, 5 cl Flüssigkeit zugeben, Deckel schliessen.



Auf 3/4 der höchsten Kochstufe stellen.



Gemüse garen bis ein Dampf-fähnchen aufsteigt und der Deckel sich leicht drehen lässt.



Sofort auf die kleinste Kochstufe schalten und 5 Minuten garen.



HOTPAN in die Warmhalteschale stellen und softgaren® analog Garzeitentabelle.

SOFTGAREN® MIT – REIS



HOTPAN mit 200 g Reis und 35 cl Flüssigkeit füllen, Deckel schliessen.



Auf 3/4 der höchsten Kochstufe stellen.



Reis garen bis ein Dampf-fähnchen aufsteigt und der Deckel sich leicht drehen lässt.



Sofort auf die kleinste Kochstufe schalten und 5 Minuten garen.



HOTPAN in die Warmhalteschale stellen, 15 Minuten softgaren®.

SOFTGAREN® MIT – FLEISCH



HOTPAN auf höchster Stufe erhitzen. Zischprobe: Spritzer Wasser: Wenn die Tröpfchen tanzen, ist die optimale Brattemperatur erreicht.



Sofort auf die mittlere Kochstufe schalten.



Ungewürztes Fleisch ohne Fett anbraten, bis das Fleisch sich vom Topfboden selbst löst.



Fleisch wenden, würzen und Deckel schliessen. Braten bis es sich vom Topfboden selbst löst.



HOTPAN in die Warmhalteschale stellen und softgaren® analog Garzeitentabelle.



Temps de cuisson total en minutes



minutes dans la bassine isolante



minutes sur la plaque



quantité de liquide



Grandeur, façon de débiter, quantité



LÉGUMES FRAIS					
Artichauts	2 cm, dés	5 cl	5	10	15
Choux-fleurs	2 cm, bouquets	5 cl	5	15	20
Haricots	4 cm, tronçons	5 cl	5	15	20
Brocolis	2 cm, bouquets	5 cl	5	10	15
Petits pois	entiers	5 cl	5	5	10
Fenouils	5 mm, lamelles	5 cl	5	5	10
Carottes	2 cm, dés	5 cl	5	15	20
Choux-raves	2 cm, dés	5 cl	5	15	20
Courges	2 cm, dés	3 cl	5	15	20
Poireaux	2 cm, tronçons	5 cl	5	15	20
Poivrons	2 cm, dés	3 cl	5	10	15
Salsifis	4 cm, tronçons	5 cl	5	10	15
Céleris	2 cm, dés	5 cl	5	15	20
Asperges blanches	entières	5 cl	3	7	10
Epinards	4 cm, fragments	2 cl	3	2	5
Tomates (épépinées)	3 cm, morceaux	3 cl	2	3	5
Endives blanches	coupées en 2 dans le sens de la longueur	5 cl	3	12	15
Pois mange-tout	entiers	3 cl	2	5	7
Oignons	2 cm, morceaux	3 cl	5	15	20
FRUITS					
Abricots	coupés en 2	3 cl	2	10	12
Pommes	coupées en 2	5 cl	2	15	17
Poires	coupées en 2	5 cl	2	15	17
Cerises	entières	3 cl	2	10	12
Pruneaux	coupées en 2	3 cl	2	10	12
VIANDE					
Blanc de poulet	entières	–	2/2	10	14
Rosbif	1 kg	–	2/2	60	64
Filet de porc	entières	–	2/2	50	54
Ragoût de veau	1 kg	50 cl	10	80	90
Bouilli	1 kg	à couvert	15	100	115
GARNITURES					
Pommes de terre	2 cm, dés	5 cl	15	10	25
Polenta	200 g	50 cl	5	15	20
Riz	200 g	35 cl	5	15	20
Risotto	200 g	50 cl	5	15	20
CHAMPIGNONS FRAIS					
Champignons de Paris	2 cm, morceaux	–	1	2	3
Chanterelles	2 cm, morceaux	3 cl	1	2	3
Bolets	2 cm, morceaux	–	1	2	3
POISSON					
Filets de poisson, épais et fermes, (p. ex. saumon, baudroie)	entières	–	1/1	3	5
Truite au bleu	entières	à couvert	1	14	15
Moules	entières	10 cl	2	3	5

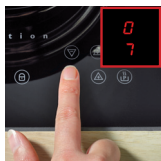
LA MÉTHODE DE CUISSON EN DOUCEUR EN 5 ÉTAPES

Exploitez pleinement le potentiel de la HOTPAN et profitez d'une cuisine simple et saine avec la méthode de cuisson en douceur. Avec le mode de cuisson en douceur, les aliments cuisent quelques minutes sur la cuisinière avec un apport minimal de chaleur directe. Ils finissent ensuite de cuire dans la bassine isolante sans plus aucun apport d'énergie. Les mets restent aromatiques, ils gardent leurs couleurs fraîches et les vitamines sont préservées. Et en plus, vous économisez 60% d'énergie.

LA CUISSON EN DOUCEUR – LES LÉGUMES



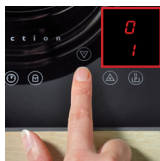
Mettre les légumes dans la HOTPAN, ajouter 5 cl de liquide, fermer le couvercle.



Régler aux trois quarts de la chaleur maximale.



Faire cuire les légumes jusqu'à ce qu'un peu de vapeur s'échappe et que le couvercle tourne facilement.



Réduire immédiatement la chaleur au minimum et poursuivre la cuisson 5 minutes.



Placer le HOTPAN dans la bassine isolante et laisser cuire en douceur comme indiqué dans le tableau des temps de cuisson.

LA CUISSON EN DOUCEUR – LE RIZ



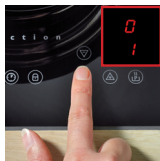
Verser 200 g de riz et 35 cl de liquide dans le HOTPAN, fermer le couvercle.



Régler aux trois quarts de la chaleur maximale.



Cuire le riz jusqu'à ce qu'un peu de vapeur s'échappe et que le couvercle tourne facilement.



Réduire immédiatement la chaleur au minimum et poursuivre la cuisson 5 minutes.

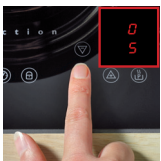


Placer le HOTPAN dans la bassine isolante et laisser cuire en douceur 15 minutes.

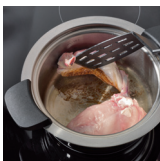
LA CUISSON EN DOUCEUR – LA VIANDE



Chauffer la HOTPAN à température maximale. Test chaleur: gicler un peu d'eau, si des gouttelettes d'eau isolées se forment, la température de rôtissage optimale est atteinte.



Réduire immédiatement à température moyenne.



Rôtir la viande non assaisonnée sans matière grasse jusqu'à ce que la viande se détache d'elle-même du fond du faitout.



Tourner la viande et rôtir jusqu'à ce que la viande se détache d'elle-même du fond.



Assaisonner, mettre le couvercle, placer le HOTPAN dans la bassine isolante et laisser cuire en douceur comme indiqué dans le tableau des temps de cuisson.



Size, type of cut, quantity



Liquid quantity



Minutes on the hotplate



Minutes in insulating bowl



Total – Minimum cooking time

	1cm				
FRESH VEGETABLES					
Artichoke	2 cm, cubes	5 cl	5	10	15
Cauliflower	2 cm, small rose	5 cl	5	15	20
Beans	4 cm, pieces	5 cl	5	15	20
Broccoli	2 cm, small rose	5 cl	5	10	15
Peas	whole	5 cl	5	5	10
Fennel	5 mm, strips	5 cl	5	5	10
Carrots	2 cm, cubes	5 cl	5	15	20
Kohlrabi	2 cm, cubes	5 cl	5	15	20
Pumpkin	2 cm, cubes	3 cl	5	15	20
Leek	2 cm, pieces	5 cl	5	15	20
Peppers	2 cm, cubes	3 cl	5	10	15
Salsify	4 cm, pieces	5 cl	5	10	15
Celery	2 cm, cubes	5 cl	5	15	20
White asparagus	whole	5 cl	3	7	10
Spinach	4 cm, pieces	2 cl	3	2	5
Tomatoes (seeded)	3 cm, pieces	3 cl	2	3	5
White chicory	halved lengthwise	5 cl	3	12	15
Mangetout (snow peas)	whole	3 cl	2	5	7
Onions	2 cm, pieces	3 cl	5	15	20
FRUIT					
Apricots	halved	3 cl	2	10	12
Apples	halved	5 cl	2	15	17
Pears	halved	5 cl	2	15	17
Cherries	whole	3 cl	2	10	12
Plums	halved	3 cl	2	10	12
MEAT					
Chicken breast	whole	–	2/2	10	14
Roast beef	1 kg	–	2/2	60	64
Pork sirloin	whole	–	2/2	50	54
Veal stew	1 kg	50 cl	10	80	90
Boiled beef	1 kg	covered	15	100	115
SIDE-DISHES					
Potatoes	2 cm, cubes	5 cl	15	10	25
Polenta	200 g	50 cl	5	15	20
Rice	200 g	35 cl	5	15	20
Risotto	200 g	50 cl	5	15	20
FRESH MUSHROOMS					
Button Mushrooms	2 cm, pieces	–	1	2	3
Chanterelles	2 cm, pieces	3 cl	1	2	3
Porcino Mushrooms	2 cm, pieces	–	1	2	3
FISH					
Fish filets, thick firm filets (e.g. salmon, monkfish)	whole	–	1/1	3	5
Blue trout	whole	covered	1	14	15
Mussels (scallops)	whole	10 cl	2	3	5

THE SOFT-COOKING TECHNIQUE IN 5 STEPS

Make use of the full potential of HOTPAN, and enjoy cooking in an easy and healthy way with the soft-cooking technique. In soft cooking, the food is cooked on the stove for a few minutes with a minimum of direct heat input. It then cooks to a finish in the insulating bowl without the addition of further energy. The food remains aromatic, the colours fresh and the vitamins are retained. And, in addition, you save 60% energy.

SOFT COOKING WITH – VEGETABLES



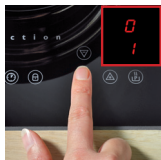
Fill the HOTPAN with vegetables, add 5 cl of water and put the lid on.



Cook at 3/4 of the highest cooking level.



Cook the vegetables until steam starts to appear and the lid can be turned easily.



Immediately switch to the lowest cooking level and cook for a further 5 minutes.



Place the HOTPAN in the insulating bowl and soft cook according to the table of cooking times.

SOFT COOKING WITH – RICE



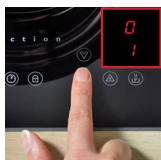
Fill the HOTPAN with 200 g rice and 35 cl of water. Put the lid on.



Set to 3/4 of the highest cooking level.



Cook the rice until steam starts to appear and the lid can be turned easily.



Immediately switch to the lowest cooking level and cook for a further 5 minutes.

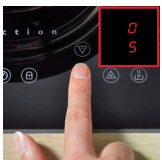


Place the HOTPAN in the insulating bowl and allow to soft-cook for 15 minutes.

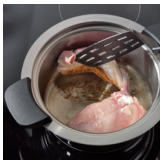
SOFT COOKING WITH – MEAT



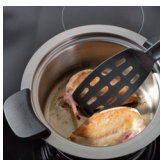
Heat up the HOTPAN at the highest cooking level. Water drop test: Spray a little water into the pan – if the drops dance about on the surface, the temperature is just right.



Immediately switch to a medium cooking level.



Brown the unseasoned meat without fat until the meat loosens itself from the bottom of the pan.



Turn the meat over and brown the other side until it also loosens itself from the bottom of the pan.



Season, put the lid on and place the HOTPAN in the insulating bowl and soft cook according to the table of cooking times.



Dimensione, taglio, quantità



Quantità di liquido



Minuti sul fornello



Minuti nella terrina termica



Totale - Minuti di cottura

	1cm				
VERDURA FRESCA					
Carciofi	2 cm, dadi	5 cl	5	10	15
Cavolfiore	2 cm, rosette	5 cl	5	15	20
Fagioli	4 cm, pezzi	5 cl	5	15	20
Broccoli	2 cm, rosette	5 cl	5	10	15
Piselli	interi	5 cl	5	5	10
Finocchio	5 mm, strisce	5 cl	5	5	10
Carote	2 cm, dadi	5 cl	5	15	20
Cavolo rapa	2 cm, dadi	5 cl	5	15	20
Zucca	2 cm, dadi	3 cl	5	15	20
Porro	2 cm, pezzi	5 cl	5	15	20
Peperoni	2 cm, dadi	3 cl	5	10	15
Scorzonera	4 cm, pezzi	5 cl	5	10	15
Sedano	2 cm, dadi	5 cl	5	15	20
Asparagi bianchi	interi	5 cl	3	7	10
Spinaci	4 cm, pezzi	2 cl	3	2	5
Pomodori (senza semi)	3 cm, pezzi	3 cl	2	3	5
Indivia	a metà per il lungo	5 cl	3	12	15
Taccole	intere	3 cl	2	5	7
Cipolle	2 cm, pezzi	3 cl	5	15	20
FRUTTA					
Albicocche	a metà	3 cl	2	10	12
Mele	a metà	5 cl	2	15	17
Pere	a metà	5 cl	2	15	17
Ciliege	intere	3 cl	2	10	12
Prugne	a metà	3 cl	2	10	12
CARNE					
Petto di pollo	intere	-	2/2	10	14
Roast-beef	1 kg	-	2/2	60	64
Lombata di maiale	intere	-	2/2	50	54
Straccetti di vitello	1 kg	50 cl	10	80	90
Carne lessata	1 kg	coperta	15	100	115
CONTORNI					
Patate	2 cm, dadi	5 cl	15	10	25
Polenta	200 g	50 cl	5	15	20
Riso	200 g	35 cl	5	15	20
Risotto	200 g	50 cl	5	15	20
FUNGHI FRESCHI					
Champignon	2 cm, pezzi	-	1	2	3
Gallinacci	2 cm, pezzi	3 cl	1	2	3
Porcini	2 cm, pezzi	-	1	2	3
PESCE					
Filetti di pesce, filetti grossi e compatti (p.es. salmone, rana pescatrice)	intere	-	1/1	3	5
Trota lessa	intere	coperta	1	14	15
Conchiglie (cozze)	intere	10 cl	2	3	5

LA TECNICA DI COTTURA DELICATA IN 5 PASSI

Sfruttate tutto il potenziale di HOTPAN e scoprite come cucinare in modo semplice e sano con la tecnica della cottura delicata Softgaren. Con la cottura delicata Softgaren, le pietanze vengono cotte sulla fonte di calore diretta del fornello solo per pochi minuti. La cottura viene ultimata nella terrina termica senza l'uso di ulteriore energia. Le pietanze conservano i loro aromi e le vitamine, mantenendo un colore fresco. Inoltre sarà possibile risparmiare il 60% d'energia.

COTTURA DELICATA DELLE VERDURE



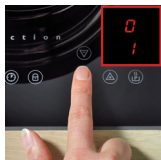
Mettere la verdura nella HOTPAN, aggiungere 5 cl di liquido, chiudere il coperchio.



Regolare il calore a 3/4 del livello massimo.



Cuocere le verdure fino a quando il vapore inizia a salire ed è possibile ruotare leggermente il coperchio.



Passare subito al livello di calore più basso e continuare la cottura per altri 5 minuti.

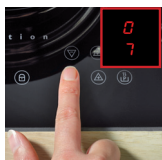


Inserire la HOTPAN nella terrina termica ed eseguire la cottura delicata secondo i tempi riportati nella tabella.

COTTURA DELICATA DEL RISO



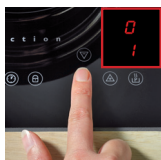
Nella HOTPAN inserire 200 g riso e 35 cl di liquido, chiudere con il coperchio.



Regolare il calore a 3/4 del livello massimo.



Cuocere il riso fino a quando il vapore inizia a salire ed è possibile ruotare leggermente il coperchio.



Passare subito al livello di calore più basso e continuare la cottura per altri 5 minuti.

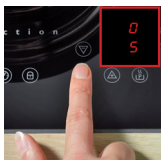


Inserire la HOTPAN nella terrina termica e lasciare cuocere delicatamente per altri 15 minuti.

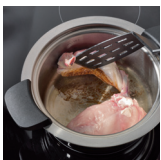
COTTURA DELICATA DELLA CARNE



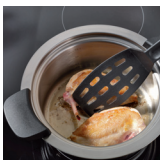
Riscaldare la HOTPAN al livello massimo. Prova dello sfriggimento: spruzzare dell'acqua, se le goccioline saltano significa che è stata raggiunta la temperatura ottimale per arrostire.



Passare subito al livello di calore medio.



Arrostire la carne non condita e senza grassi fintanto che si stacca dal fondo della pentola.



Girare la carne e arrostirla dall'altro lato fintanto che si stacca dal fondo della pentola.



Condire la carne, chiudere il coperchio e inserire HOTPAN nella terrina termica ed eseguire la cottura delicata secondo i tempi riportati nella tabella.



Tamaño, corte, cantidad



Cantidad de líquido



Min. sobre la placa de cocción



Min. en el bol térmico



Total min. tiempo de cocción

VERDURAS FRESCAS					
Alcachofas	2 cm, en cuadrados	5 cl	5	10	15
Coliflor	2 cm, en ramilletes	5 cl	5	15	20
Judías verdes	4 cm, en trozos	5 cl	5	15	20
Brécol	2 cm, en ramilletes	5 cl	5	10	15
Guisantes	enteros	5 cl	5	5	10
Hinojo	5 mm, en tiras	5 cl	5	5	10
Zanahorias	2 cm, en cuadrados	5 cl	5	15	20
Nabicol	2 cm, en cuadrados	5 cl	5	15	20
Calabaza	2 cm, en cuadrados	3 cl	5	15	20
Puerro	2 cm, en trozos	5 cl	5	15	20
Pimientos	2 cm, en trozos	3 cl	5	10	15
Escorzoneras	4 cm, en trozos	5 cl	5	10	15
Apio	2 cm, en cuadrados	5 cl	5	15	20
Espárragos blancos	enteros	5 cl	3	7	10
Espinacas	4 cm, en trozos	2 cl	3	2	5
Tomates (sin pepitas)	3 cm, en trozos	3 cl	2	3	5
Endibias	en mitades	5 cl	3	12	15
Tirabeques	enteros	3 cl	2	5	7
Cebollas	2 cm, en trozos	3 cl	5	15	20
FRUTAS					
Albaricoques	en mitades	3 cl	2	10	12
Manzanas	en mitades	5 cl	2	15	17
Peras	en mitades	5 cl	2	15	17
Cerezas	enteras	3 cl	2	10	12
Ciruelas	en mitades	3 cl	2	10	12
CARNES					
Pechuga de pollo	enteras	–	2/2	10	14
Asado (rosbif)	1 kg	–	2/2	60	64
Filete de cerdo	enteras	–	2/2	50	54
Ragú de ternera	1 kg	50 cl	10	80	90
Carne para cocido	1 kg	tapada	15	100	115
GUARNICIONES					
Patatas	2 cm, en cuadrados	5 cl	15	10	25
Polenta	200 g	50 cl	5	15	20
Arroz	200 g	35 cl	5	15	20
Risotto	200 g	50 cl	5	15	20
HONGOS FRESCOS					
Champiñones	2 cm, en trozos	–	1	2	3
Rebozuelos	2 cm, en trozos	3 cl	1	2	3
Boletos	2 cm, en trozos	–	1	2	3
PESCADOS					
Filetes de pescado, filetes gruesos de carne firme (por ej. salmón, rape)	enteras	–	1/1	3	5
Trucha azul	enteras	tapada	1	14	15
Mariscos (mejillones)	enteras	10 cl	2	3	5

LA TÉCNICA DE COCCIÓN SUAVE EN 5 PASOS

Aproveche todo el potencial de HOTPAN y disfrute de una cocina sana gracias a la sencilla técnica de cocción suave. En la técnica de cocción suave, las comidas se cuecen primero sobre la placa de cocción durante pocos minutos, con un mínimo de calor directo. La cocción se completa después en el bol térmico sin aporte de energía. Las comidas conservan su aroma, su color y sus vitaminas. Y usted ahorra además un 60% de energía.

COCCIÓN SUAVE CON – VERDURAS



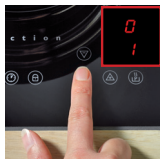
Colocar las verduras en la HOTPAN y añadir 5 cl de líquido. Tapar la cacerola.



Calentar la placa de cocción a 3/4 de la temperatura máxima.



Cocer las verduras hasta que comience a salir vapor y la tapa se pueda girar fácilmente.



Reducir inmediatamente el calor a la temperatura más baja y continuar la cocción durante 5 minutos más.



Colocar la HOTPAN en el bol térmico y continuar la cocción suave de acuerdo con la tabla de tiempos de cocción.

COCCIÓN SUAVE CON – ARROZ



Colocar en la HOTPAN 200 g de arroz y 35 cl de líquido. Tapar la cacerola.



Calentar la placa de cocción a 3/4 de la temperatura máxima.



Cocer el arroz hasta que comience a salir vapor y la tapa se pueda girar fácilmente.



Reducir inmediatamente el calor a la temperatura más baja y continuar la cocción durante 5 minutos más.

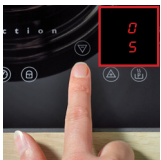


Colocar la HOTPAN en el bol térmico y completar la cocción suave durante 15 minutos.

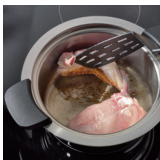
COCCIÓN SUAVE CON – CARNE



Calentar la HOTPAN al nivel máximo de temperatura de la placa de cocción. Prueba de temperatura: salpicar el interior de la cacerola con agua; cuando las gotas bailen en la superficie, se habrá alcanzado la temperatura ideal.



Reducir inmediatamente la temperatura al nivel medio.



Dorar la carne no salada, sin agregar grasa ni aceite, hasta que la carne se desprege por sí misma del fondo de la cacerola.



Darle la vuelta y continuar dorando del otro lado, hasta que la carne se desprenda por sí misma del fondo de la cacerola.



Condimentar, tapar la cacerola. Colocar la HOTPAN en el bol térmico y continuar la cocción suave de acuerdo con la tabla de tiempos de cocción.