

BK INNOVITA®

KOCHTABELLE



- BIS ZU 3 X MEHR VITAMINE
- SCHMACKHAFTER
- ENERGIE UND WASSER SPAREN



HOLLAND SINCE 1851



BK INNOVITA®

KOCHTABELLE

Zutaten		Menge (Zutaten)	Temperatur in °C	Zeit in Minuten	Feuchtigkeits-Menge	Hitze reduzieren/abschalten	Format Töpfe Ø
Artischocken		400 g	80	20-30	10 cl	reduzieren	24
Aubergine	Stücke	300 g	70	5-8	10 cl	abschalten	20
Aubergine	halbiert	300 g	70	8-12	10 cl	abschalten	24
Blumenkohl		400 g	80	15-20	10 cl	reduzieren	24Hoch
Blumenkohl	Röschen	400 g	80	8-12	10 cl	reduzieren	24
Brokkoli		400 g	70	15-20	10 cl	abschalten	24Hoch
Brokkoli	Röschen	400 g	70	8-11	10 cl	abschalten	24
Chicorée		300 g	70	6-10	10 cl	reduzieren	24
Endivien	Streifen	500 g	70	6-8	5 cl	abschalten	24Hoch
Erbsen		300 g	70	4-6	5 cl	abschalten	20
Fenchel	halbiert	250 g	70	12-18	10 cl	reduzieren	20
Gartenbohnen		500 g	80	8-12	7,5 cl	reduzieren	24
Grüne Bohnen		500 g	80	8-12	7,5 cl	reduzieren	24
Grünkohl	Streifen	500 g	70	12-18	10 cl	reduzieren	24Hoch
Knollensellerie	Stücke	250 g	80	12-18	10 cl	reduzieren	24
Kohlrabi	Stücke	350 g	80	10-15	10 cl	reduzieren	24
Kürbis	Stücke	500 g	80	10-12	15 cl	reduzieren	24
Lauch	Ringe	400 g	80	4-6	7,5 cl	abschalten	20
Maiskolben	halbiert	500 g	80	20-25	10 cl	reduzieren	24
Möhren	Stücke	400 g	80	6-10	7,5 cl	reduzieren	24
Paprika	gefüllt	250 g	80	10-15	10 cl	abschalten	20
Paprika	Stücke	250 g	75	4-6	5 cl	abschalten	20
Pastinaken	Stücke	300 g	80	15-20	10 cl	reduzieren	24

„4 Schritte zum Erfolg!“

Die Zubereitung von Speisen im BK Innovita® erfolgt in 4 einfachen Schritten:



• **ZUTATEN IN DEN TOPF GEBEN (WENIG WASSER HINZUFÜGEN)**

1



• **HERD EINSCHALTEN UND TEMPERATUR AM KNOPF EINSTELLEN**

2

Zutaten		Menge (Zutaten)	Temperatur in °C	Zeit in Minuten	Feuchtigkeitsmenge	Hitze reduzieren/abschalten	Format Töpfe Ø
Pilze	Scheiben	300 g	75	4-6	5 cl	abschalten	20
Princessbohnen		500 g	80	6-8	7,5 cl	reduzieren	24
Rosenkohl		500 g	80	15-20	15 cl	reduzieren	24
Rote Bete		450 g	80	30-40	15 cl	reduzieren	24
Rote Bohnen		350 g	70	13-18	5 cl	reduzieren	20
Rotkohl	Streifen	500 g	80	18-20	10 cl	reduzieren	24
Sauerkraut	Streifen	500 g	65	15-20	10 cl	reduzieren	24
Spargel		500 g	70	10-15	25 cl	reduzieren	24Hoch
Spinat	Blatt	500 g	70	4-6	5 cl	abschalten	24
Stangensellerie	Stücke	300 g	80	4-7	10 cl	abschalten	20
Tomaten		200 g	70	5-7	5 cl	abschalten	20
Tomaten	Viertel	200 g	70	3-5	5 cl	abschalten	20
Weißkohl	Streifen	250 g	80	10-15	15 cl	reduzieren	24
Wirsing	Streifen	300 g	80	18-20	10 cl	reduzieren	24
Zucchini	Stücke	300 g	70	5-7	5 cl	abschalten	20
Zuckerschoten		500 g	75	4-6	7,5 cl	reduzieren	24
Kartoffeln	Viertel	500 g	80	18-23	20 cl	reduzieren	20
Kartoffeln	Scheiben	500 g	80	15-20	10 cl	reduzieren	24
Süßkartoffeln	Stücke	300 g	75	15-20	10 cl	reduzieren	20

„4 Schritte zum Erfolg!“

Die Zubereitung von Speisen im BK Innovita® erfolgt in 4 einfachen Schritten:



- **HITZE REDUZIEREN WENN TEMPERATUR ERREICHT IST**
- **TIMER EINSTELLEN**

3



- **WENN IHR GERICHT FERTIG IST, ERTÖNT EIN SIGNALTON**
- **GUTEN APPETIT!**

4

Zutaten		Menge (Zutaten)	Temperatur in °C	Zeit in Minuten	Feuchtigkeitsmenge	Hitze reduzieren/abschalten	Format Töpfe Ø
Huhn	Stücke	300 g	70	6-10		reduzieren	20
Hühnerbrust	Stücke	300 g	70	8-12		reduzieren	24
Kalb	Schmorfleisch	300 g	70	60-75	10 cl	reduzieren	20
Lamm	Schmorfleisch	300 g	70	60-75	10 cl	reduzieren	20
Rind (Haschee)	Schmorfleisch	300 g	70	90-100	10 cl	reduzieren	20
Rollbraten		300 g	70	30-45		reduzieren	24
Schweinelende		300 g	70	11-15		reduzieren	24
Wild (Haschee)	Schmorfleisch	300 g	70	90-100	10 cl	reduzieren	20
Aal		300 g	70	5-8	10 cl	abschalten	24
Forelle		300 g	70	6-10	10 cl	abschalten	24
Garnelen	geschält	300 g	70	4-8	20 cl	reduzieren	24
Heilbutt	Filet	300 g	70	6-10	10 cl	abschalten	24
Kabeljau	Filet	300 g	70	6-10	15 cl	abschalten	24
Lachs	Filet	300 g	70	6-10	15 cl	abschalten	24
Muscheln	in der Schale	1000 g	70	4-8	20 cl	reduzieren	24Hoch
Rotbarsch	Filet	300 g	70	6-10	15 cl	abschalten	24
Scholle	Filet	300 g	70	6-10	15 cl	abschalten	24
Bulghur	trocken	200 g	75	6-8	50 cl	abschalten	24
Pasta	trocken	300 g	70	8-10	200 cl	mittlere Hitze	24
Reis	trocken	300 g	70	8-10	65 cl	abschalten	24