

Instant Pot Garzeiten-Tabelle (Druckgaren)

Reis & Getreide

Getreideart	Verhältnis Getreide : Wasser	Garzeit
Haferflocken (zart)	1 : 2 Tassen	3-4 Min.
Weißer Reis	1 : 1 Tassen	4 Min.
Couscous	1 : 2 Tassen	2-3 Min.

Hülsenfrüchte (getrocknet)

Sorte	Trocken (ohne Einweichen)	Eingeweicht
Kichererbsen	35-40 Min.	10-15 Min.
Braune Linsen	8-10 Min.	n/a
Rote Linsen (geschält)	1-2 Min.	n/a

Gemüse

Gemüseart	Frisch	Gefroren
Grüne Bohnen	1-2 Min.	1-2 Min.
Brokkoliröschen	1 Min.	1 Min.
Karotten	3-5 Min.	6-8 Min.
Kartoffeln (gewürfelt)	3 Min.	4-5 Min.
Kartoffeln (ganz)	5-8 Min.	12-18 Min.

Fleisch & Geflügel

Fleischart	Garzeit (pro 450 g)
Rindfleisch, Gulasch	20 Min.
Hähnchenbrust (ohne Knochen)	7 Min.
Lamm, gewürfelt	10-15 Min.
Schweinefilet	20 Min.
Eier (Größe L)	Hartgekocht: 5 Min.

Fisch & Meeresfrüchte

Produkt	Frisch	Gefroren
Fischfilet	2-3 Min.	3-4 Min.
Fischsteak	3-4 Min.	4-6 Min.
Garnelen	1-3 Min.	2-4 Min.