



# SPARGEL GARMETHODEN UND -ZEITEN IN DER ÜBERSICHT



**GARZEIT  
WEISSER SPARGEL**



**GARZEIT  
GRÜNER SPARGEL**

**KOCHEN**

Garen in Flüssigkeit bei Temperaturen um 100°C

ca. 10 – 15 Minuten

ca. 8 Minuten

**GARZIEHEN**

Garen in viel Flüssigkeit bei Temperaturen unterhalb des Siedepunkts bei 75°C – 95°C

ca. 15 – 25 Minuten

—

**DÄMPFEN**

Garen in Wasserdampf bei Temperaturen zwischen 80°C und 100°C

ca. 15 – 25 Minuten

ca. 7 – 10 Minuten

**SOUS VIDE / VAKUUMGAREN  
(NIEDERTEMPÉRATURGAREN)**

Sous Vide/Vakuulgaren bei Temperaturen/ im Wasserbad bei 84°C

ca. 15 – 25 Minuten

ca. 7 – 10 Minuten

**SAUTIEREN / GAR-  
SCHWENKEN / KURZBRATEN**

In der offenen Pfanne oder Sauteuse bei gleichbleibend hohen Temperaturen zwischen 160°C und 240°C in wenig heißem Fett

Gegarten Spargel kurz ansautieren

5 – 7 Minuten

**DIREKTES GRILLEN**

Auf dem Grill (Holzkohle und offenes Feuer) oder auf der Grillplatte

Gegarten Spargel kurz grillen oder rohen Spargel grillen bis er eine schöne Farbe hat

kurz grillen

**FRITTIEREN**

In siedendem Fett bei 160°C bis 180°C

3 – 5 Minuten

3 – 5 Minuten

