Rezeptrechner

Garverlust Gemüse & Kartoffeln

Tabelle: Gewichtsverlust beim Garen in % vom vorbereiteten Rohgewicht

Lebensmittel	Garmethode	Garverlust
Kartoffeln		
Salzkartoffeln (geschält, gekocht)	gekocht	0 %
Kartoffeln geschält, gedämpft	gedämpft	2 %
Pellkartoffeln, mit Schale gewogen	gekocht	2 %
Pellkartoffeln, nach dem Pellen*	gekocht	20 %
Ofenkartoffeln mit Schale	gebacken	19 %
Bratkartoffeln (aus gekochten Kartoffeln)	gebraten	23 %
Rösti (aus gekochten Kartoffeln)	gebraten	28 %
Kartoffelpuffer	gebraten	17 %
Pommes frites, frisch	frittiert	46 %
Pommes frites, tiefgekühlt	frittiert / Ofen	40 % / 45 %
Gemüse (gekocht / gedämpft / gedünstet)		
Karotten	alle drei	6 % / 10 % / 4 %
Kohlrabi	alle drei	6 % / 10 % / 0 %
Blumenkohl	alle drei	0 % / 5 % / 8 %
Weißkohl	alle drei	2 % / 0 % / 7 %
Grüne Bohnen	alle drei	7 % / 9 % / 7 %
Erbsen	alle drei	11 % / 13 % / 8 %
Spinat	alle drei	5 % / 24 % / 16 %
Brokkoli	gekocht / gedämpft	+11 % / +4 %
Rosenkohl	alle drei	+3 % / +4 % / 1 %
Spargel	gekocht / gedämpft	0 %
Kürbis	gekocht / gedünstet	8 % / +13 %
Gebraten und geschmort		
Zwiebeln, glasig angebraten	gebraten	17 %
Zwiebeln, braun angebraten	gebraten	58 %
Champignons, frisch	geschmort	18 %
Zucchini	geschmort	27 %
Paprika	geschmort	26 %
Aubergine	geschmort	20 %

Garverlust = (Rohgewicht - Gewicht nach dem Garen) ÷ Rohgewicht × 100. Bezug ist das vorbereitete Rohgewicht (geputzt, ggf. geschält), ohne Kochwasser und Bratfett. „+“ bedeutet Gewichtszunahme durch Wasseraufnahme. Reduktionsfaktor = 1 - Garverlust (z. B. 6 % = 0,94).

* bezogen auf das Rohgewicht mit Schale. Geschmorte Gemüse: als Gemüsegericht mit weiteren Zutaten zubereitet. Alle Werte sind Durchschnittswerte; Garzeit, Topf und Stückgröße verändern den Verlust. Für genaue Werte vor und nach dem Garen wiegen.

Quellen: A. Bognár: Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes). Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe 2002 (BFE-R-02-03), Tabellen 17–21 und 24. Umrechnung Ausbeute in Garverlust: Rezeptrechner. Stand 11/2026.

Zeit sparen bei Rezeptverwaltung & Kalkulation

Mit der Rezeptrechner Software verwaltest du deine Rezepte, kalkulierst Preise und berechnest Nährwerte pro 100 g. Gar-, Back- und Schälverluste gibst du einfach als Reduktionsfaktor an.

QR-Code scannen und kostenlos ausprobieren