

Panasonic

INVERTER

Bedienungsanleitung und Kochbuch
für das Mikrowellengerät

NNV653

NNV623

NNV453

NNV423



Vorwort

Herzlichen Glückwunsch

Sie haben mit Ihrem Panasonic Mikrowellengerät eine gute Wahl getroffen.

Mit diesem modernen Zusatzgerät wird Ihre tägliche Arbeit in der Küche wesentlich erleichtert. Das Mikrowellengerät soll den Gas- oder Elektroherd natürlich nicht vollkommen ersetzen, sondern eben sinnvoll ergänzen, wozu es hervorragend geeignet ist.

Die einzigartige PANASONIC Inverter-Technologie macht es möglich in noch kürzerer Zeit die Lebensmittel noch vitaminschonender anzurichten, und das bei gleichzeitig geringerem Energieverbrauch.

Neben dem schonenden Kochen mit Mikrowelle ist das Gerät ein idealer Helfer für die schnelle Zubereitung von Terrinen oder auch zum Schmelzen von Schokolade und Gelatine.

Zusätzlich zur reinen Mikrowellenfunktion ist Ihr Mikrowellengerät noch mit einem Quarzgrill ausgestattet. Jetzt können Sie Fleisch und Geflügel bräunen, grillen oder auch Aufläufe gratinieren.

Darüberhinaus ermöglicht unsere bewährte Gewichtsautomatik eine komfortable und sichere Bedienung: Das Gerät NN-V653/NN-V623/NN-V453/NN-V423 verfügt über eine Gewichtsautomatik zum Auftauen, Erwärmen, Garen und Kombinationsgaren.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles über Funktion, Einsatz und Anwendungsmöglichkeiten des Mikrowellengerätes.

Freuen Sie sich auf die leckeren Rezepte, die speziell für Ihr Gerät in der Panasonic-Testküche erprobt wurden. Wir möchten Ihnen hiermit einen Einblick in die Mikrowellen-Kochkunst geben. Damit sind Ihrer Kreativität natürlich keine Grenzen gesetzt, und schließlich finden sich natürlich noch viele andere Rezeptideen zum Ausprobieren in Zeitschriften und Kochbüchern.

Viel Freude bei der Zubereitung der Speisen und guten Appetit wünscht Ihnen

die PANASONIC Deutschland GmbH

die PANASONIC Austria Handelsgesellschaft mbH

© 2003 by Panasonic Marketing Europe GmbH
Winsbergring 15
22525 Hamburg

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Panasonic Marketing Europe GmbH.

Bedienungsanleitung

ALLGEMEINES:

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes	2
Warnung	3
Wichtige Hinweise	3
Pflege des Mikrowellengerätes	4
Technische Daten	4

AUSSTATTUNG:

Schematische Ansicht/Bedienfeld des Mikrowellengerätes	5 - 6
--	-------

BEDIENUNG:

Einstellen der Uhrzeit	7
Digitale Laufschrift	7
Leistungs- und Zeiteingabe	
☞ für den Mikrowellenbetrieb	8
☞ für den Grillbetrieb	9
☞ für den Grillkombinationsbetrieb (Grill + Mikrowelle)	9
Gewichtsautomatik	10
Zeitvorwahl und Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit	11
Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb	11
Kindersicherung	12
Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken	12

Kochbuch

ALLGEMEINE HINWEISE:

Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes	13
Mikrowellen und ihre Wirkung	13
Die Vorteile der Mikrowelle	14
Praktische Tips	14
Das geeignete Geschirr	15
Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten	15
Die Garzeit im Mikrowellengerät	16
Die Mikrowellenleistungstufen	16
Der Quarzgrill	17
Die Grillkombination (Grill + Mikrowelle)	17
Gewichtsautomatik (allgemein)	18
☞ zum Auftauen	18
☞ zum Erwärmen (NN-V653/V623)	19
☞ zum Garen (NN-V653/V623)	20
☞ zum Kombinationsgaren (NN-V653/V623)	21
☞ zum Garen (NN-V453/V423)	22
☞ zum Kombinationsgaren (NN-V453/V423)	23

REZEPTTEIL:

Vorspeisen und Zwischengerichte	24
Eintöpfe, Suppen und Ragouts	25
Aufläufe und Gratins	26
Fisch	27
Fleisch	28 - 29
Geflügel	30 - 31
Gemüse und Beilagen	32 - 33
Saucen	34
Süßspeisen	35 - 36

TABELLEN:

Auftauen im Mikrowellengerät (allgemein)	37
Auftauen von Brot, Kuchen und Torten	37
Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst	38
Auftauen von Obst	38
Auftauen von Fleisch	39
Erwärmen	39
Erwärmen von Babynahrung	39
Garen von Beilagen und Getreide	40
Garen von Gemüse	41 - 42
Garen von Fisch	43
Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast	43
Garen und Bräunen von Braten	44
Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK-) Fertiggerichten	45
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK-) Gemüse	45
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK-) Fisch	46
Aufbacken von tiefgekühlten (TK-) Brötchen	46
Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK-) Produkten	47

ALPHABETISCHES REZEPTREGISTER

TIPS UND TRICKS

Bitte beachten Sie:

- ☞ Alle Rezepte sind, falls nicht anders angegeben, für 4 Personen bestimmt.
- ☞ Die Zeitangaben sind Richtwerte, evtl. Abweichungen (längere oder kürzere Zeiten) sind möglich.

Bitte nachfolgende Gebrauchsanleitung und Sicherheitshinweise sorgfältig durchlesen und aufbewahren.

Bedienungsanleitung

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes

Verwendung des Gerätes

1. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln entsprechend der nachfolgenden Bedienungsanleitung zu verwenden.
2. Dieses Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch konzipiert.

Auspacken des Gerätes

Beim Auspacken des Gerätes bitte sämtliches Verpackungsmaterial entfernen. Überprüfen Sie das Gerät auf Beschädigungen wie z.B. Stoßstellen, gebrochene Türverriegelungen oder Risse in der Tür. Sofort den Händler benachrichtigen, wenn das Gerät beschädigt ist. Kein beschädigtes Mikrowellengerät installieren.

Erdungsvorschriften

WICHTIG: ZUR SICHERHEIT VON PERSONEN MUSS DIESES GERÄT GEERDET SEIN!

Ist die Steckdose nicht geerdet, muß der Kunde die Steckdose durch eine ordnungsgemäße Schutzkontaktsteckdose ersetzen lassen.

Betriebsspannung

Die Netzspannung muß der auf dem Typenschild des Mikrowellengerätes angegebenen Spannung entsprechen. Wird eine höhere Netzspannung als angegeben verwendet, so kann ein Brand entstehen oder sonst ein Unfall die Folge sein.

Aufstellen des Gerätes

1. Stellen Sie das Mikrowellengerät auf eine feste, ebene Stellfläche.
2. Die Stellfüße dürfen nicht entfernt werden.
3. Das Mikrowellengerät muß eine ausreichende Luftzirkulation haben, um ordnungsgemäß betrieben werden zu können. Sicherheitsrichtlinien empfehlen daher die Einhaltung eines Mindestabstands von 15 cm nach oben, 10 cm zur Rückwand sowie 5 cm zur einen und 40 cm zur anderen Seite.
- 3a. Die Lüftungsöffnungen auf der Rück- und Unterseite des Gehäuses nicht verdecken. Sind diese Öffnungen blockiert, während das Gerät arbeitet, kann das Gerät überhitzen. In diesem Fall schaltet sich das Mikrowellengerät durch den Überhitzungsschutz ab und kann erst wieder in Betrieb gesetzt werden, wenn es abgekühlt ist.
4. Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas- oder Elektroherdes usw. aufstellen.
5. Beim Aufstellen bzw. Einbau des Gerätes unbedingt darauf achten, daß das Mikrowellengerät schnell und einfach durch Ziehen des Netzsteckers oder durch Ausschalten der Installationssicherung vom Netz getrennt werden kann.
6. Das Netzanschlußkabel darf die Gerätegehäuseoberfläche nicht berühren, da diese während des Betriebes heiß wird.

- 6a. Achten Sie bei Anschluß von anderen Elektrogeräten in der Nähe des Mikrowellengerätes darauf, daß die Netzanschlußleitungen nicht mit dem Gerätegehäuse in Berührung kommen oder unter der Gerätetür eingeklemmt werden.

Inbetriebnahme des Gerätes (NN-V653/ NN-V623)

Vor der ersten Benutzung bitte unbedingt das Gerät ohne Glasdreheller und Rollenring für 5 Minuten mit stärkster Grillstufe (k3) und ohne Mikrowellenfunktion in Betrieb setzen.

Damit ist sichergestellt, daß konservierende Ölreste im Garraum vollständig verbrennen und die Lebensmittel geschmacklich nicht beeinträchtigen.

Glasdreheller und Rollenring

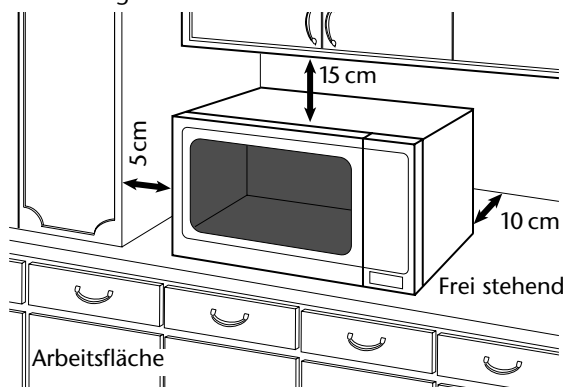
1. Das Mikrowellengerät nicht ohne den dazugehörigen Dreheller und Rollenring in Betrieb setzen.
2. Keine anderen Dreheller oder Rollenringe für dieses Mikrowellengerät benutzen.
3. Das Lebensmittel nicht direkt auf dem Dreheller auftauen, erwärmen oder garen.
4. Keine heißen Speisen oder Behälter auf den kalten Dreheller stellen. Umgekehrt sollten Sie auch keine gefrorenen Lebensmittel oder Gefäße auf den heißen Dreheller stellen.
5. Der Dreheller kann rechts- oder linksherum laufen. Dies stellt keine Fehlfunktion dar.

Automatischer Entlüftungsbetrieb

Während des Gerätebetriebs setzt automatisch der Entlüftungsbetrieb ein. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern dient zum Abkühlen der elektronischen Bauteile. Der Entlüftungsbetrieb schaltet sich automatisch wieder ab.

Einbaurahmen

Das Mikrowellengerät NN-V653C/Braun, NN-V653W/ NN-V453W/ Weiß oder NN-V623M/ NN-V423M/Silber kann mit dem als Sonderzubehör erhältlichen Einbaurahmen (NN-TKV63CBBP/ Braun, NN-TKV63WBBP/- Weiß oder NN-TKV63MBBP/ Silber) in eine Einbauküche integriert werden.



Warnung

1. Das Gerät nicht in Betrieb setzen, wenn das Netzanschlußkabel, der Netzstecker oder die Türdichtungsflächen beschädigt sind bzw. wenn das Mikrowellengerät nicht ordnungsgemäß arbeitet oder eine sichtbare Beschädigung aufweist.
2. Das Mikrowellengerät darf ausschließlich vom qualifizierten Panasonic Kundendienstpersonal geprüft oder repariert werden. Sollten Sie einen Techniker in Anspruch nehmen, der nicht insbesondere für Mikrowellengeräte geschult wurde, könnte dies gefährlich sein.
3. Das Mikrowellengerät nicht im Freien benutzen.
4. Das Netzanschlußkabel oder den Netzstecker nicht in Wasser tauchen.
5. Das Netzanschlußkabel nicht mit heißen Oberflächen in Berührung bringen.
6. Das Netzanschlußkabel nicht über Tisch- oder Thekenkanten hängen lassen.
7. Die Lüftungsöffnungen nicht verdecken bzw. blockieren.
8. Während des Grill- oder Grillkombinationsbetriebs wird die Oberfläche des Mikrowellengerätes heiß. Bei Benutzung ist somit Vorsicht geboten, und Kinder müssen ferngehalten werden.
9. Kindern darf die Benutzung des Gerätes ohne Aufsicht nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Anweisung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt, das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr einer falschen Bedienung verstehen zu können.
10. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die Umgebung darstellen.
11. Keine rohen oder gekochten Eier in der Schale mit Mikrowelle erhitzen oder kochen. Durch den entstehenden Druck würden sie platzen.
12. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikrowellengerät kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen führen! Sie vermeiden einen Siedeverzug, indem Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern oder Tassen immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw. Teller abdecken.
13. Keine geschlossenen Konserven oder Flaschen zum Garen oder Aufwärmen benutzen. Diese könnten platzen.
14. Babyahrung in Fläschchen oder Gläsern nach dem Erhitzen gut schütteln oder durchrühren, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.
15. Wenn Behälter aus Kunststoff, Papier oder anderen leicht entflammaren Materialien zum Erwärmen verwendet werden, darf das Gerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden! Diese Behälter könnten sich entzünden.
16. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder andere Materialien im Mikrowellengerät zu trocknen im. Diese Gegenstände könnten sich entzünden.
17. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
18. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl. Diese könnten sich entzünden.

Wichtige Hinweise

1. Das Mikrowellengerät muß an das Netz über eine mindestens 10-A-(T)-Installationssicherung angeschlossen werden.
2. Achten Sie auf mögliche Beschädigungen des Mikrowellengerätes, z. B. der Türdichtungsflächen und des Netzanschlußkabels.
3. Ist Ihr Mikrowellengerät beschädigt oder tritt eine Störung auf, ist der weitere Betrieb untersagt. Ziehen Sie bitte den Netzstecker oder schalten Sie die Sicherung aus. Wenden Sie sich umgehend an den nächstgelegenen, autorisierten Panasonic Kundendienst.
4. Das Gehäuse des Gerätes in keinem Fall abbauen. Es ist für alle, außer für eine dafür ausgebildete Person gefährlich, irgendeine Wartungs- oder Reparaturarbeit auszuführen, die die Entfernung einer Abdeckung erfordert, da diese den Schutz gegen Strahlenbelastung durch Mikrowellenenergie sicherstellt.
5. Die eingebaute Garraumlampe und das Netzanschlußkabel darf nur vom Panasonic Kundendienst ausgetauscht werden.
6. Vermeiden Sie jegliche Gewalteinwirkung oder Manipulation an der Tür, an den Kontrolleinrichtungen und den Sicherheitsvorrichtungen. Reparaturen dürfen ausschließlich vom Fachmann durchgeführt werden!
7. Dieses Gerät sollte nur durch einen qualifizierten Kundendienst gewartet werden. Setzen Sie sich mit dem nächsten autorisierten Kundendienst in Verbindung, um das Gerät überprüfen, reparieren oder einstellen zu lassen.
8. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist (siehe Seite 15).
9. Nehmen Sie das Mikrowellengerät nie ohne Lebensmittel in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des Gerätes führen. Eine Ausnahme gilt für die erste Inbetriebnahme und Reinigung (Ausbrennen) des Gerätes.
10. Falls es im Gerät zu einem Brand kommt oder Rauch entsteht, die Stopp-/Lösch Taste drücken und die Gerätetür geschlossen halten um etwaige Flammen zu erstickern. Den Netzstecker aus der Steckdose ziehen oder die Stromversorgung am Stromkreisunterbrecher oder der Sicherung unterbrechen.
11. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel könnten austrocknen und verbrennen, wenn sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt würden.
12. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe „Das geeignete Geschirr“ Seite 15).

Bedienungsanleitung

Pflege des Mikrowellengerätes

1. Vor dem Reinigen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen!
2. Halten Sie stets den Garraum, den Glasdrehteller sowie das Zubehör des Gerätes sauber. Spritzer von Speisen oder Flüssigkeiten, die an den Garraumwänden haften, werden mit einem feuchten Tuch entfernt.
3. Die Benutzung von starken Reinigungs- oder Scheuermitteln ist zu vermeiden. Sollte das Gerät sehr verschmutzt sein, bedienen Sie sich eines milden Reinigungsmittels.
4. Versehentlich auf lackierte oder kunststoffbeschichtete Oberflächen gelangtes Reinigungsmittel sofort mit Wasser abwischen, sonst entstehen matte Stellen.
5. Das Gehäuse des Gerätes sollte feucht abgewischt und mit einem weichen Tuch getrocknet werden. Achten Sie darauf, daß kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät sonst Schaden nehmen könnte.
6. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie dieses mit einem feuchten, weichen Tuch.
7. Benutzen Sie milde Reinigungsmittel zum Säubern der Türdichtungen und Türdichtungsflächen, da diese sonst angegriffen und beschädigt werden könnten.
8. Während des Betriebes kann sich durch Verdampfen von Feuchtigkeit innen oder außen auf dem Sichtfenster des Gerätes Kondenswasser niederschlagen und eventuell unter der Tür abtropfen. Dieser Vorgang ist normal und kann verstärkt bei niedrigen Raumtemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Die Sicherheit des Gerätes ist dadurch nicht beeinträchtigt. Bitte nach dem Betrieb das Kondenswasser mit einem weichen Tuch abwischen.
9. Bitte den Drehteller herausnehmen und abkühlen lassen, bevor Sie diesen in lauwarmem Seifenwasser oder in der Spülmaschine reinigen.
10. Der Rollenring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden und die Ansammlung von Lebensmittelresten verhindert. Einfach den Boden mit einem feuchten Tuch auswischen und anschließend trocknen. Der Rollenring kann in mildem Seifenwasser gereinigt werden. Achten Sie darauf, daß Sie den Rollenring und Drehteller nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
11. Warnung: Um das Gerät vor Korrosion im Garraum oder an der Gerätetür durch auftretenden Wasserdampf (Kondenswasser) zu schützen, bitte nach jedem Gebrauch gründlich trockenwischen.
12. Warnung: Ein Dampfreiniger darf nicht zur Reinigung benutzt werden.

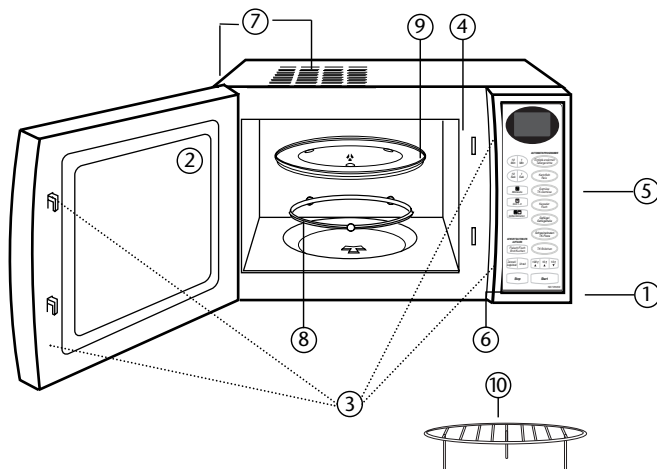
Technische Daten

	NN-V653/NN-V623	NN-V453/NN-V423
Netzspannung:	230V, 50 Hz	230 V, 50 Hz
Leistungsaufnahme:	Maximum 2500 Watt Mikrowelle 1260 Watt Grill 1350 Watt In Bereitschaft 2.3 Watt	Maximum 2170 Watt Mikrowelle 1160 Watt Grill 1150 Watt In Bereitschaft 2.3 Watt
Ausgangsleistung:	Mikrowelle 1000 Watt (IEC 60705) Grill 1300 Watt	Mikrowelle 1000 Watt (IEC 60705) Grill 1100 Watt
Äußere Abmessungen:	(BxTxH) 510 x 380 x 304 mm	(BxTxH) 510 x 380 x 304 mm
Garraumabmessungen:	(BxTxH) 359 x 352 x 217 mm	(BxTxH) 359 x 352 x 217 mm
Gewicht:	ca. 12.5 kg	ca. 12.5 kg

Die Angaben über Gewicht und Abmessungen sind Annäherungswerte.

Bedienungsanleitung

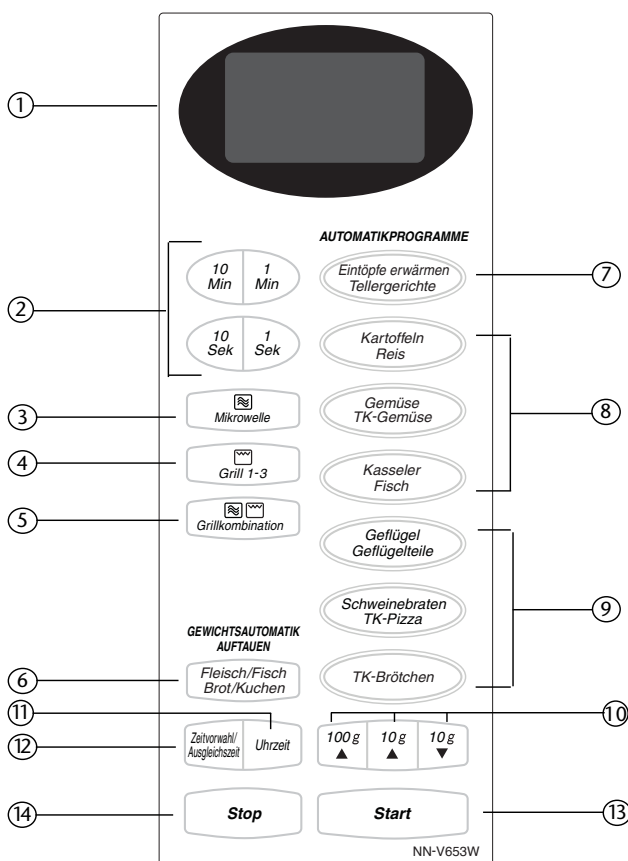
Schematische Ansicht



- ① Türöffner
- ② Sichtfenster
- ③ Türsicherheitsverriegelungen
- ④ Garraumbeleuchtung
- ⑤ Bedienfeld
- ⑥ Typenschild
- ⑦ Äußere Entlüftungsschlitze
- ⑧ Rollenring
- ⑨ Glasdrehsteller
- ⑩ Mittlerer Rost

Bedienfeld

*NN-V653 / NN-V623



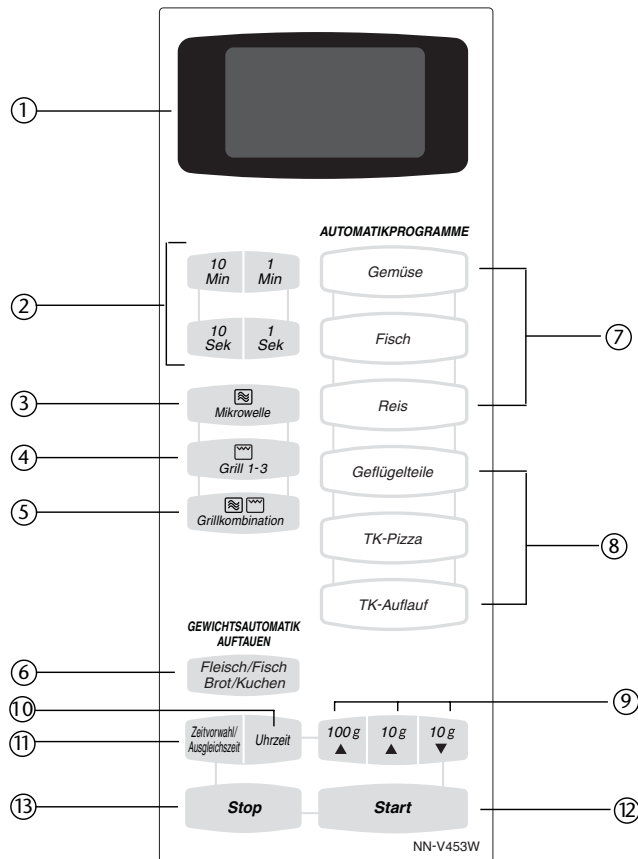
- ① Digitalanzeige/Anzeigenfeld
- ② Zeiteingabetasten
- ③ Leistungswahltaste für den Mikrowellenbetrieb
- ④ Taste für den Grillbetrieb
- ⑤ Taste für den Grillkombinationsbetrieb
- ⑥ Taste für die Gewichtsautomatik zum Auftauen
- ⑦ Taste für die Gewichtsautomatik zum Erwärmen
- ⑧ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Garen
- ⑨ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren
- ⑩ Gewichtseingabetasten (g aufwärts bzw. H abwärts)
- ⑪ Taste für die Uhrzeit
- ⑫ Taste für Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit
- ⑬ Starttaste:
Durch Drücken der Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird die Tür geöffnet bzw. die Stopp-/Löschttaste während des Betriebs einmal betätigt, muß die Starttaste erneut gedrückt werden, damit das Gerät wieder arbeitet.
- ⑭ Stopp-/Löschttaste:
Durch einmaliges Drücken der Stopp-/Löschttaste wird der Betrieb des Gerätes unterbrochen. Durch zweimaliges Drücken werden alle Eingaben gelöscht und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Uhrzeit.

* Das Kontrollfeld Ihres Mikrowellengerätes kann sich von dem hier gezeigten unterscheiden (abhängig von der Farbe); die Bedruckung auf den Tasten ist jedoch gleich.

Bedienungsanleitung

Bedienfeld

*NN-V453 / NN-V423



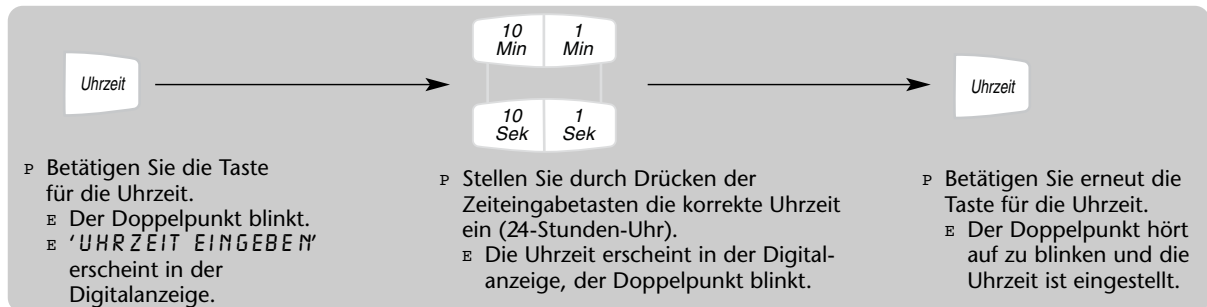
- ① Digitalanzeige/Anzeigenfeld
- ② Zeiteingabetasten
- ③ Leistungswahltaste für den Mikrowellenbetrieb
- ④ Taste für den Grillbetrieb
- ⑤ Taste für den Grillkombinationsbetrieb
- ⑥ Taste für die Gewichtsautomatik zum Auftauen
- ⑦ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Garen
- ⑧ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren
- ⑨ Gewichtseingabetasten (G aufwärts bzw. H abwärts)
- ⑩ Taste für die Uhrzeit
- ⑪ Taste für Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit
- ⑫ Starttaste:
Durch Drücken der Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird die Tür geöffnet bzw. die Stopp-/Lösch-taste während des Betriebs einmal betätigt, muß die Starttaste erneut gedrückt werden, damit das Gerät wieder arbeitet.
- ⑬ Stopp-/Lösch-taste:
Durch einmaliges Drücken der Stopp-/Lösch-taste wird der Betrieb des Gerätes unterbrochen. Durch zweimaliges Drücken werden alle Eingaben gelöscht und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Uhrzeit.

* Das Kontrollfeld Ihres Mikrowellengerätes kann sich von dem hier gezeigten unterscheiden (abhängig von der Farbe); die Bedruckung auf den Tasten ist jedoch gleich.

Bedienungsanleitung

Einstellen der Uhrzeit

Wird der Netzstecker des Mikrowellengerätes angeschlossen, erscheint „HERZLICH WILLKOMMEN VOR GEBRAUCH DIESES GERÄTES BITTE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN“ in der Digitalanzeige. Das Gerät ist betriebsbereit. Zum Einstellen der Uhrzeit verfahren Sie bitte folgendermaßen:



Beispiel:

Wenn Sie 14:25 einstellen wollen, drücken Sie auf die Zeiteingabetasten von links nach rechts wie folgt:



Anmerkungen:



1. Wenn Sie die Uhrzeit korrigieren wollen, drücken Sie erneut die Taste für die Uhrzeit, um die eingestellte Zeit zu löschen. Der Doppelpunkt beginnt zu blinken. Stellen Sie die korrekte Uhrzeit, wie oben beschrieben, ein.
2. Die Uhr zeigt die richtige Zeit an, bis der Stecker aus der Steckdose gezogen wird oder evtl. ein Stromausfall eintritt.

Digitale Laufschrift

Diese Ausstattung erleichtert Ihnen die Bedienung Ihres Mikrowellengerätes. Sie dient als zusätzliche Hilfestellung besonders dann, wenn Sie noch nicht soviel Erfahrung mit der Mikrowelle besitzen. Nach Betätigen einer Taste im Bedienfeld durchläuft erst die jeweilige Eingabe (Leistung, Zeit, Funktion bzw. gewähltes Automatikprogramm) die Digitalanzeige und anschließend der nächste Bedienschritt/Hinweis (siehe Beispiel rechts). Wenn Sie sich in der Bedienung Ihres Gerätes sicher sind, kann die digitale Laufschrift selbstverständlich auch gelöscht werden. Leistungs-, Zeit- und Funktionseingaben erscheinen dann weiterhin in der Digitalanzeige, Bedienschritte und Hinweise jedoch nicht mehr.

Beispiel:

Maximale Mikrowellenleistungsstufe (1000 Watt), 10 Minuten

1. Drücken Sie die Leistungswahltaste .
In der Digitalanzeige erscheint:
--- 1000 WATT --- ZEIT EINGEBEN ---
2. Geben Sie die Zeit über die Zeiteingabetasten ein.
In der Digitalanzeige erscheint:
--- STARTTASTE BETÄTIGEN ---
3. Betätigen Sie die Starttaste .

Löschen:

3 x 

- ⊞ Drücken Sie 3mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit

LAUFSCHRIFT AUS

- ⊞ Die digitale Laufschrift ist gelöscht.
- ⊞ Die Eingabe der Leistung, Funktion oder Zeit erscheint in der Digitalanzeige, Bedienungshinweise jedoch nicht mehr.

Erneute Eingabe:

3 x 

- ⊞ Drücken Sie 3mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit

LAUFSCHRIFT AN

- ⊞ Die digitale Laufschrift ist aktiviert.
- ⊞ Die jeweiligen Eingaben über die Tastatur des Bedienfeldes und nachfolgende Bedienungshinweise durchlaufen das Anzeigenfeld.

Bedienungsanleitung

Leistungs- und Zeiteingabe für den Mikrowellenbetrieb

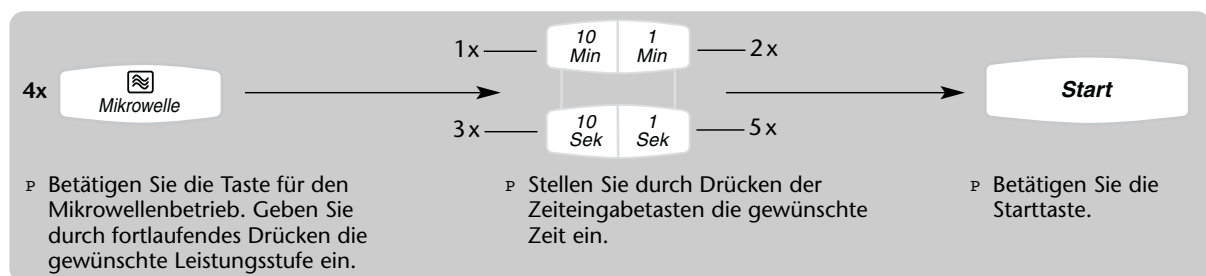


Folgende sechs Mikrowellenleistungsstufen zeichnen Ihr Gerät aus:

1000 Watt	Garen, Ankochen, Eintöpfe und Ragouts erhitzen	1 x drücken
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen	3 x drücken
440 Watt	Speisen fertigbaren, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen	4 x drücken
270 Watt ^{**}	Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen auftauen	2 x drücken
250 Watt	Ausquellen von z.B. Reis und Grieß	5 x drücken
100 Watt	Auftauen von empfindlichen Lebensmitteln wie z.B. Sahnetorten/ Hefeteig gehen lassen	6 x drücken

Ein-Phasen-Betrieb: Eingabe von einer Leistung und Zeit.

Beispiel: 270 Watt 12 Min. 35 Sek.



Zwei-Phasen- / Drei-Phasen-Betrieb: Es können bis zu drei Leistungen und Zeiten nacheinander eingegeben werden. Für den Zwei-Phasen- bzw. Drei-Phasen-Betrieb wiederholen Sie die Leistungs- und Zeiteingabe und betätigen anschließend die Starttaste.

Beispiel: 1000 Watt 10 Min. ³³⁵ 440 Watt 20 Min. ³³⁵ 250 Watt 10 Min. ³³⁵ Start

(siehe auch Seite 11).

Hinweise:

- Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden. Bei der Maximalleistung (1000 Watt) beträgt sie 30 Minuten.

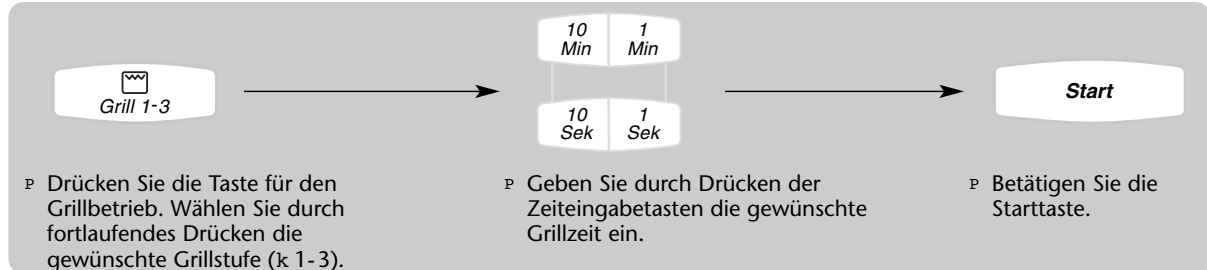
Bedienungsanleitung

Grillbetrieb



Für den Grillbetrieb stehen Ihnen drei unterschiedliche Grillstufen zur Verfügung:

	NN-V653/NN-V623	NN-V453/NN-V423	
Grill k 1 (schwach)	700 Watt	600 Watt	1 x drücken
Grill k 2 (mittel)	950 Watt	800 Watt	2 x drücken
Grill k 3 (stark)	1300 Watt	1100 Watt	3 x drücken



Hinweise:

1. Nach 8 Minuten Grillzeit reduzieren sich die Wattleistungen von Grill k2 und Grill k3 auf 700 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden.
3. Um die Kochzeit während des Kochvorganges zu verlängern drücken sie die 1-Minuten-Taste. Die Kochzeit wird in 1-Minuten-Schritten verlängert, bis zu einem Maximum von 99 Minuten.
4. Nähere Informationen, Zubehörangaben und Lebensmittelbeispiele entnehmen Sie bitte nachfolgendem Kochbuch.

Grillkombinationsbetrieb (Grill + Mikrowelle)

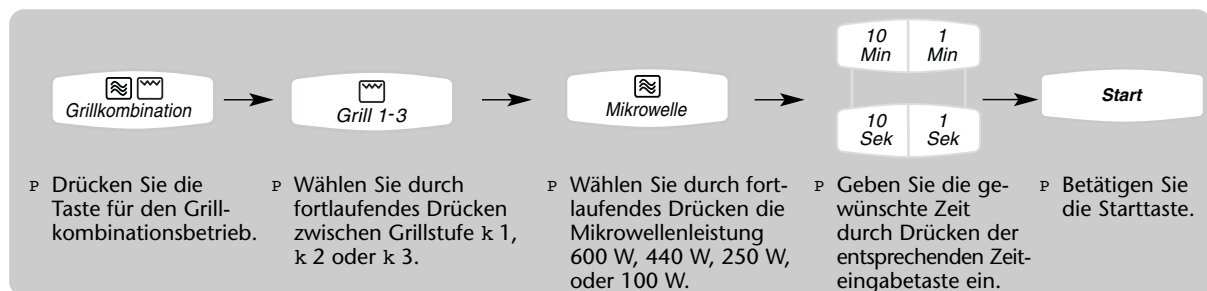


Bei der Grillkombination werden Grillhitze und Mikrowellenleistung zur gleichen Zeit abgegeben. Sie können jede der drei Grillstufen mit einer der Mikrowellenleistungen von 600 Watt, 440 Watt, 250 Watt oder 100 Watt kombinieren:



Grillkombination wählen

Grillstufe	Mikrowellenleistung					
	Taste für den Grillbetrieb k		Leistungswahltaste 1			
	NN-V653/V623	NN-V453/V423	1 x drücken	2 x drücken	3 x drücken	4 x drücken
k 1 1 x drücken	700 Watt	600 Watt	600 Watt	440 Watt	250 Watt	100 Watt
k 2 2 x drücken	950 Watt	800 Watt	600 Watt	440 Watt	250 Watt	100 Watt
k 3 3 x drücken	1300 Watt	1100 Watt	600 Watt	440 Watt	250 Watt	100 Watt



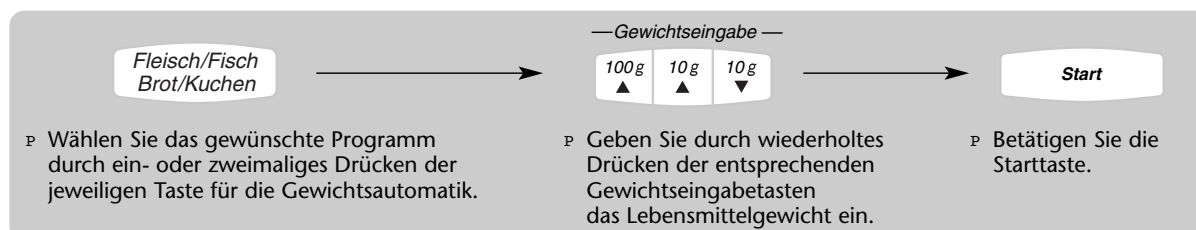
Hinweise:

1. Bei der Kombination von Grill k 2 oder k 3 mit Mikrowelle reduziert sich die Grilleistung nach 5 Minuten auf 700 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden.
3. Um die Kochzeit während des Kochvorganges zu verlängern drücken sie die 1-Minuten-Taste. Die Kochzeit wird in 1-Minuten-Schritten verlängert, bis zu einem Maximum von 99 Minuten.
4. Weitere Informationen, Rezeptideen und Zubehörangaben entnehmen Sie bitte dem nachfolgenden Kochbuch.

Bedienungsanleitung

Gewichtsautomatik

Ihr Mikrowellengerät ist mit unterschiedlichen Gewichtsautomatikprogrammen ausgestattet: 2 Programme zum Auftauen (mit Mikrowelle), 2 (NN-V653/NN-V623) Programme zum Erwärmen (mit Mikrowelle), 6 (NN-V653/NN-V623), 3 (NN-V453/NN-V423) Programme zum Garen (mit Mikrowelle) sowie 5 (NN-V653/NN-V623), 3 (NN-V453/NN-V423) Programme zum Kombinationsgaren (Grill + Mikrowelle).



Gewichtseingabe:

☐ Nach erstem Betätigen einer Gewichtseingabetaste erscheint in der Digitalanzeige für jedes Programm ein bestimmtes Gewicht. Dieses wird als Erstgewicht bezeichnet und basiert auf haushalts- oder handelsüblichen Lebensmittelmengen.

☐ **Taste** Durch wiederholtes Drücken verändert sich das Gewicht in 100g-Schritten aufwärts (G), bis die maximale Lebensmittelmenge erreicht ist und fängt dann beim Mindestgewicht wieder fortlaufend an.

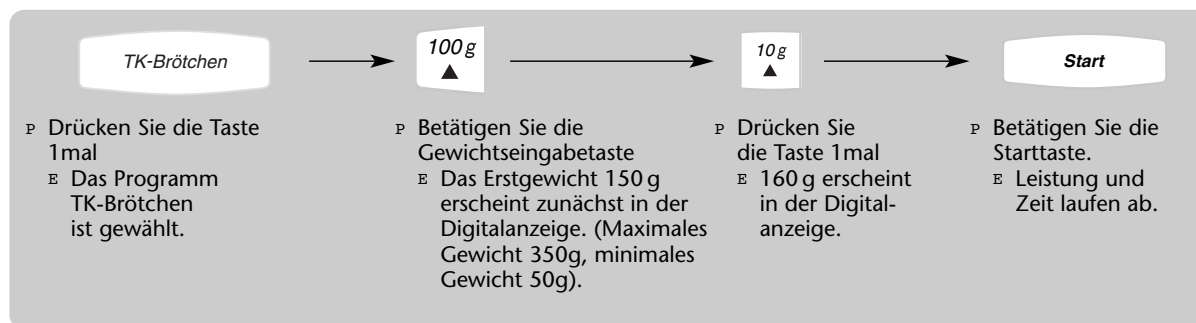


☐ **Taste** Durch wiederholtes Drücken kann das Gewicht in 10g-Schritten aufwärts (G) bzw. abwärts (H) verändert werden, bis das Höchst- bzw. Mindestgewicht erreicht ist und fängt dann bei der minimalen bzw. maximalen Lebensmittelmenge wieder fortlaufend an.



NN-V653/ NN-V623

Beispiel: 160g Tiefkühl-Baguettes (Flutes), vorgebacken (siehe Seite 21).



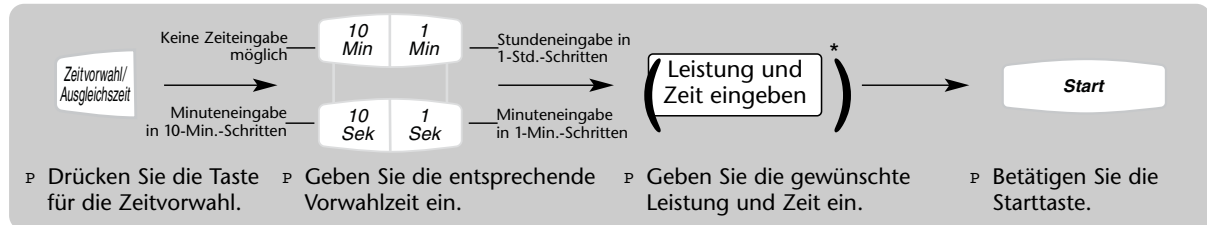
Hinweise:

1. Sie sollten ausschließlich Lebensmittel auftauen oder garen, die für die einzelnen Programme laut Tabelle im Kochbuch angegeben sind (siehe Seite 18 - 23).
2. Halten Sie sich unbedingt an die Gewichtsbeschränkungen (Mindest- und Höchstgewicht) der Lebensmittel, die jeweils für die Automatikprogramme geeignet sind.
3. Das Erstgewicht der Lebensmittel wird im Kochbuch zu Ihrer Information angegeben.
4. Geben Sie das Gewicht des Lebensmittels auf 10g genau ein.
5. Nähere Informationen zur Gewichtsautomatik finden Sie im nachfolgenden Kochbuch auf den Seiten 18 - 23.

Bedienungsanleitung

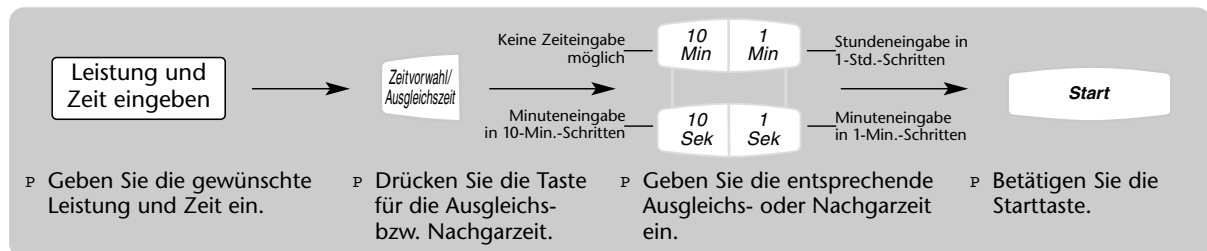
Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit und Signalwecker-Funktion

Zeitvorwahl: Diese Ausstattung ermöglicht den später einsetzenden Betrieb des Gerätes.



*) Wird der dritte Bedienschritt weggelassen, kann das Gerät als Signalwecker, z.B. als Eieruhr, genutzt werden.

Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit: Diese Zeiten sind Stehzeiten und beinhalten einen Temperatenausgleich.



Hinweise:

1. Die Zeiteingabe ist nur in Stunden und Minuten möglich. In der Digitalanzeige erscheint ein „H“ (engl.: hour) für Stunde.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 9 Stunden und 99 Minuten.
3. Beim Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb kann die Zeitvorwahl nur als erste Phase, die Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit als zweite oder dritte Phase eingegeben werden.

Zwei-Phasen- / Drei-Phasen-Betrieb

Bei Ihrem Gerät können bis zu drei Betriebsarten und Zeiten nacheinander eingegeben werden, die dann anschließend hintereinander ablaufen.

Nachfolgende Übersicht zeigt Ihnen alle Möglichkeiten des Phasen-Betriebs unter der Berücksichtigung der verschiedenen Betriebsarten.

erste Phase

- ⌘ Mikrowelle
- ⌘ Grill
- ⌘ Grillkombination
- ⌘ Zeitvorwahl

zweite Phase

- ⌘ Mikrowelle
- ⌘ Grill
- ⌘ Grillkombination
- ⌘ Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit

dritte Phase

- ⌘ Mikrowelle
- ⌘ Grill
- ⌘ Grillkombination
- ⌘ Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit

Eingabe für den Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb:



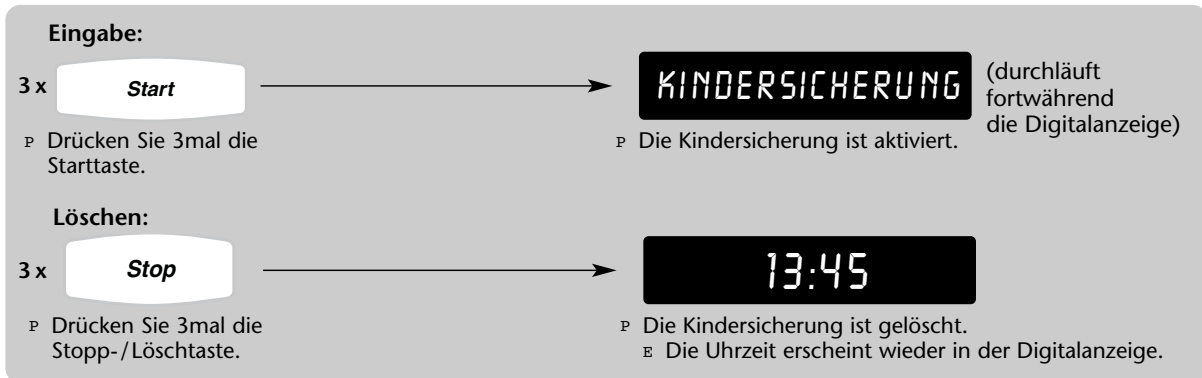
Hinweis:

Es ist möglich, die verschiedenen Betriebsarten zu variieren. Um aber Anwendungsfehler bei der Zubehörsnutzung zu vermeiden, ist es sinnvoll, immer mit einer gleichen oder ähnlichen Betriebsart, die das gleiche Zubehör erfordert, zu arbeiten.

Bedienungsanleitung

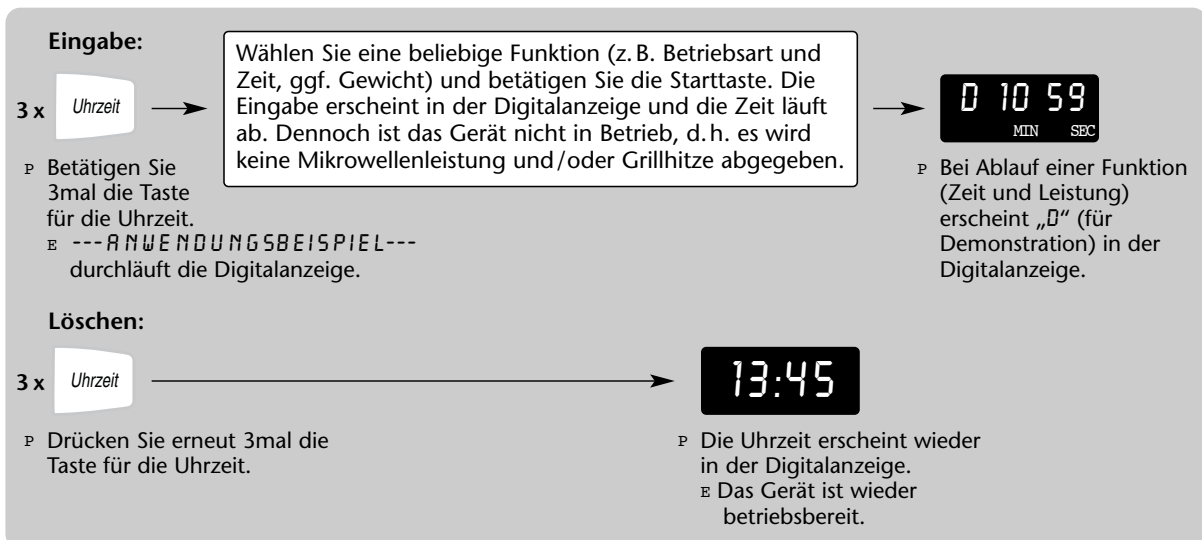
Kindersicherung

Nach Aktivierung der Kindersicherung kann keine Eingabe über die Tastatur des Bedienfeldes erfolgen. Die Funktion der Mikrowelle ist blockiert, das Gerät arbeitet nicht. Die Tür kann wie gewohnt geöffnet werden.



Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken

Mit dieser Ausstattung können Sie alle Funktionen des Mikrowellengerätes zeigen.



Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes

Das Magnetron ist das wichtigste Bauteil des Mikrowellengerätes, da es die Mikrowellen erzeugt. Es wandelt etwa 50% der aus dem Stromnetz aufgenommenen elektrischen Energie (Strom) in Mikrowellen um und sendet sie durch einen Hohlleiter in den Garraum.

Die Garraumwände des Mikrowellengerätes bestehen aus Metall, das die Mikrowelle reflektiert (zurückwirft) und somit im Garraum verteilt. In der Tür befindet sich ein feinmaschiges Metallgitter, das zwar die Einsicht in den Garraum zuläßt, aber das Austreten der Mikrowellen verhindert, da diese im Durchmesser größer (Δ 2-3 cm) als die Gitteröffnungen sind. Die Mikrowellen werden auch hier zur Mitte des Garraums reflektiert. Beim Öffnen der Tür schaltet sich das Magnetron automatisch ab, so daß keine Mikrowellen mehr erzeugt und in den Garraum gesendet werden.

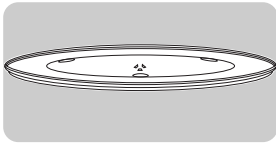
Ihr Mikrowellengerät ist mit einem Drehteller ausgestattet, der das Lebensmittel durch das Mikrowellenfeld bewegt.

Bitte beachten Sie, daß der Glasdrehteller mit dem Rollenring immer im Gerät verbleibt, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten. So werden die Lebensmittel gleichmäßig aufgetaut, erwärmt oder gegart.

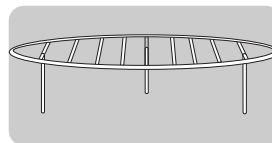
Neben der reinen Mikrowellenfunktion ist das Gerät zusätzlich mit einem Grill ausgestattet. Die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke dienen als Grillelement und erzeugen eine Oberflächenbräunung. Der Quarzgrill kann aber auch in Kombination mit Mikrowelle genutzt werden. Das hat den Vorteil, daß Speisen wie z.B. Aufläufe oder Fleisch gegart und gleichzeitig gebräunt werden können. Welche Grillkombinationsmöglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen, entnehmen Sie bitte den entsprechenden Seiten im Kochbuch und der Bedienungsanleitung.

Zubehör:

Das unterschiedliche Zubehör des Mikrowellengerätes ist vielseitig verwendbar und findet seine Anwendung für die verschiedenen Betriebsarten wie folgt:



Glasdrehteller
verbleibt mit dem Rollenring stets im Gerät, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten.



Mittlerer Rost
wird Grillen und Kombinationsgaren verwendet.

Bitte halten Sie sich ebenfalls an die Angaben laut Rezept oder Tabelle und beachten Sie unbedingt den richtigen Einsatz des Zubehörs für die Gewichtsautomatikprogramme.

Mikrowellen und ihre Wirkung

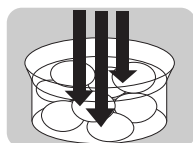
Mikrowellen sind elektromagnetische Wellen, ähnlich den Radio- oder Fernsehwellen. Sie unterscheiden sich lediglich durch ihre Frequenz, d.h. durch die Anzahl ihrer Schwingungen pro Sekunde. Die Mikrowelle schwingt 2,45 Milliarden Mal in der Sekunde und gehört zu den Kurzwellen, die auch beim Arzt zur Wärmebehandlung eingesetzt werden. Im Mikrowellengerät werden die Wellen zum Auftauen, Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln benutzt.

Während beim herkömmlichen Kochen immer zuerst die Herdplatte, der Backofen oder der Grill erhitzt wird, bevor die Wärme durch Wärmeleitung von außen in das Lebensmittelinnere gelangt, erzeugen Mikrowellen die Hitze direkt und ohne Umwege in den Speisen.

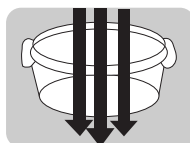
Die Mikrowellen dringen ca. 2-3 cm in das Lebensmittel ein, d.h. sie werden absorbiert (aufgenommen) und versetzen die Moleküle (z. B. Fett-, Wasser- oder Zuckermoleküle) in Schwingung. Durch diese schnelle Hin- und Herbewegung entsteht Reibung und damit Wärme.

Nach dem Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang sollten die Lebensmittel vor dem Weiterverarbeiten oder Servieren noch einige Minuten ruhen, damit ein Temperaturengleich stattfindet und sich die Wärme gleichmäßig verteilen kann. Das macht die Speise perfekt.

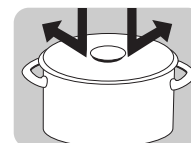
Diese Stehzeit wird als Nachgarzeit beim Erwärmen und Garen bzw. als Ausgleichszeit beim Auftauen bezeichnet.



Mikrowellen werden von Lebensmitteln und Wasser absorbiert



Mikrowellen durchdringen Glas, Porzellan, Papier und Keramik



Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert

Allgemeine Hinweise

Die Vorteile der Mikrowelle

Ein Mikrowellengerät ist ein sinnvolles Zusatzgerät im Haushalt, aber kein Ersatz für den Backofen und Herd.

Die besonderen Vorteile der Mikrowelle liegen im nährstoffschonenden Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln. So bleiben Aroma, Vitamine und Mineralstoffe weitestgehend erhalten.

Das Auftauen von gefrorenen Lebensmitteln geht im Vergleich zu herkömmlichen Verfahren nicht nur schneller, sondern auch schonender. Der Flüssigkeits- und damit Gewichtsverlust ist geringer, wodurch besonders Nährstoffe besser erhalten bleiben. Durch die kurzen Erwärmzeiten entfällt das lange vitaminzerstörende Warmhalten der Speisen. Die Mahlzeiten können stattdessen portionsweise wiedererwärmt werden.

Beim Garen wird meist wenig Wasser und Fett verwendet. Das Eigenaroma des Lebensmittels bleibt besser erhalten und der Vitamin- und Mineralstoffverlust ist genauso gering wie beim nährstoffschonenden Dünsten oder Dämpfen.

Auch die Zubereitung empfindlicher Speisen wie Terrinen, die sonst aufwendig im Wasserbad gegart werden, ist so einfach und problemlos wie das Schmelzen von Schokolade oder Gelatine (siehe auch Tips und Tricks auf der Seite 49).

Und nicht zu vergessen: Die Speisen können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden. Bitte achten Sie darauf, daß das Geschirr mikrowellengeeignet und hitzebeständig ist, wie z. B. Glas oder Porzellan (siehe Seite 15). Folgende Lebensmittel sollten Sie nach wie vor auf herkömmliche Art zubereiten:

- Eier in der Schale, da sie durch den Druck platzen oder explodieren könnten.
- Lebensmittel, die viel Fett zum Garen benötigen, z. B. Paniertes und Bratkartoffeln.
- Rindfleisch wie z. B. Schmorbraten oder Rouladen, das aufgrund seiner Struktur meistens trocken und zäh wird. Eine Ausnahme ist sehr gut abgehangenes, zartes Roastbeef oder Filet.
- Große Mengen Eintopf.

Praktische Tips

1. Die im Kochbuch angegebenen Garzeiten sind Richtzeiten. Die Garzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Gargutes sowie von der Art des verwendeten Geschirrs.
2. Im Mittelpunkt des Gerätes ist am wenigsten Energie vorhanden, stellen Sie die Gefäße deshalb an den Rand des Drehtellers.
3. Sie sollten zuerst von den kürzeren Garzeiten ausgehen, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern.
4. Garen oder erhitzen Sie Speisen immer in einem Gefäß mit Deckel, um ein Austrocknen zu vermeiden. Haben Sie keinen passenden Deckel, behelfen Sie sich mit einem Teller oder Mikrowellenfolie. Was Sie auf dem Herd ohne Deckel garen, garen Sie auch im Mikrowellengerät ohne Abdeckung, also z. B. Saucen oder Aufläufe.
5. Wie beim konventionellen Kochen ist es erforderlich, den Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang häufiger zu überprüfen. Dabei das Lebensmittel – falls erforderlich - umrühren oder wenden.
6. Bei Lebensmitteln mit festen Schalen oder Häuten, z. B. Kartoffeln oder Würstchen, empfiehlt es sich, diese vorher anzustechen, um ein evtl. Platzen zu vermeiden.
7. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel können austrocknen und verbrennen, wenn Sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt werden.
- 7a. Zum Auftauen (oder Aufbacken in Kombination mit einer Beheizungsart) von Brot oder Brötchen verwenden Sie bitte in jedem Fall eine sehr geringe Mikrowellenleistung von 100 Watt oder 270 Watt. Geben Sie sehr kurze Zeiten (minutenweise) ein und kontrollieren Sie ebenfalls den Vorgang. Diese Lebensmittel können aufgrund ihrer Struktur sehr leicht verbrennen und ggf. einen Brand auslösen.
8. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
9. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl. Diese könnten sich entzünden.
10. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe „Das geeignete Geschirr“ Seite 15).
11. Eventuell vorhandene Drahtverschlüsse von den Lebensmitteln entfernen, bevor sie in das Mikrowellengerät gestellt werden.
12. Bitte sicherstellen, daß die Lebensmittel beim Erwärmen bzw. Garen eine Mindesttemperatur von 72°C erreichen, um Keime und Krankheitserreger abzutöten.
13. Falls Sie den Garzustand der Lebensmittel mit einem Speisethermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellengerät. Diese können Funken verursachen. Benutzen Sie diese Speisethermometer nur außerhalb des Mikrowellengerätes.
14. Plastiktüten entfernen, bevor Sie garen oder auftauen.
15. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder andere Materialien im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
16. Auch beim Garen und Erhitzen mit der Mikrowelle benötigen Sie zur Entnahme des Geschirrs Topflappen, da das Lebensmittel Wärme an das Geschirr abgibt.

Das geeignete Geschirr

Für den Mikrowellenbetrieb:

Spezielles Geschirr für den Mikrowellenbetrieb wird von den Herstellern in der Regel als mikrowelleneeignet bezeichnet und kann in Ihrem Gerät verwendet werden. Aber auch in Ihrem Haushalt finden sich bestimmt Teller, Tassen, Schalen, Schüsseln oder Töpfe, die Sie im Mikrowellengerät einsetzen können.

Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert, durchdringen aber Materialien wie Glas, Porzellan und Keramik. Hieraus ergibt sich die Verwendbarkeit des Geschirrs für den Mikrowellenbetrieb.

Gut geeignet sind:

- Hitzebeständiges Glasgeschirr, z. B. von Pyrex.
- Glaskeramik, z. B. Arcoflam, Pyroflam.
- Hitzebeständiges glasiertes Keramikgeschirr.

Bedingt geeignet sind:

- Schaschlik oder Rouladenspieße aus Holz.
- Geschirr aus hitzebeständigem Kunststoff (siehe Herstellerangabe; sollte aber besser nur zum Auftauen oder Erwärmen benutzt werden).
- Kochbeutel, Bratfolie (ohne Metallverschluß) oder Mikrowellenfolie.

Nicht geeignet sind:

- Töpfe und Pfannen aus Metall, Geschirr mit Metalldekor, Aluminiumschalen oder Kunststoffformen mit Aluminiumdeckel. Da es ansonsten zur Funkenbildung kommen kann, füllen Sie die Speisen bitte in mikrowelleneeignete Gefäße um.
- Bleikristall, dünne zerbrechliche Gläser.
- Nicht hitzebeständiges Kunststoffgeschirr, Pappteller und nicht hoch hitzebeständige Babyfläschchen.
- Verschlussene Gefäße, z.B. mit Schraubverschluß.

Hinweis:

Das Metallzubehör mittlerer Rost ist speziell für dieses Mikrowellengerät konzipiert und deshalb auch für den Grillkombinationsbetrieb mit Mikrowelle geeignet. Bitte halten Sie sich genau an die Angaben laut Kochbuch.

Für den Grillbetrieb:

Beim Grillbetrieb darf generell kein Geschirr verwendet werden, das auch nicht für den Backofen geeignet, d. h. nicht hitzebeständig ist. Sie können Geschirr aus Metall oder hoch hitzebeständigem Glas, Glaskeramik oder Porzellan verwenden.

Bitte setzen Sie hier in keinem Fall Kunststoffgeschirr oder Pappgefäße etc. ein. Diese schmelzen aufgrund der hohen Temperaturen oder können sogar Feuer fangen.

Für den Grillkombinationsbetrieb:

Bei dieser Betriebsart werden Grillhitze und Mikrowellenleistung abwechselnd abgegeben. Verwenden Sie deshalb nur Geschirr, das hoch hitzebeständig und mikrowelleneeignet ist, z. B. Glas, Glaskeramik oder Porzellan. Achten Sie darauf, das es keine Gold- bzw. Metallränder hat, denn diese könnten beschädigt werden.

Setzen Sie auch keine Aluminiumformen oder -deckel ein, da durch die Reflexion des Metalls nur eine geringe Wirkung der Mikrowelle erreicht wird oder es zur Funkenbildung kommen kann.

Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten

- Wenn Sie nicht sicher sind, ob sich Glas- oder Keramikgeschirr für die Mikrowelle eignet, stellen Sie es ohne Inhalt bei voller Leistung für 20 Sekunden ins Mikrowellengerät. Das Geschirr sollte kalt bleiben oder höchstens handwarm werden.
- Wenn Sie glasiertes Keramikgeschirr benutzen, sollte die Glasur keine Beschädigungen oder Risse aufweisen. Hier kann beim Spülen Wasser eindringen, sich beim anschließenden Erhitzen ausdehnen und zum Platzen des Geschirrs führen.
- Unglasiertes Geschirr nimmt beim Spülen Wasser auf, dadurch kann sich die Garzeit verlängern. Deshalb sollten Sie z.B. den Römertopf auch nicht wässern.
- Flache Speisen garen besser als hohe, daher das Gefäß immer entsprechend der Speisenmenge wählen.
- Speisen garen in runden und ovalen Formen gleichmäßiger als in eckigen. In den Ecken kann es zu einer Mikrowellenkonzentration und damit zu einer Überhitzung kommen.
- Wenn Sie Teile aus Metall in das Mikrowellengerät stellen, kann es zur Funkenbildung kommen, was zur Beschädigung des Garraumes und des Geschirrs führen kann.

Allgemeine Hinweise

Die Garzeit im Mikrowellengerät

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Garzeit im Mikrowellengerät. Proportional zur Lebensmittelmenge ändert sich die Garzeit. Als Faustregel gilt:

Doppelte Menge – Fast doppelte Zeit
Halbe Menge – Halbe Zeit

Auch die Zusammensetzung der Speisen spielt eine Rolle. Enthält das Lebensmittel viel Fett oder Zucker, ist die Garzeit kürzer als bei stark wasserhaltigen Lebensmitteln.

Die Beschaffenheit des Lebensmittels sowie Größe und Form haben einen weiteren Einfluß. Ein Braten benötigt eine längere Garzeit als die gleiche Menge kleingeschnittenes Fleisch.

Außerdem sollten Sie das Lebensmittel in gleichgroße Stücke schneiden, um ein gleichmäßiges Garergebnis zu erzielen.

Entscheidend ist weiterhin die Ausgangstemperatur der Speisen. Lebensmittel aus dem Kühlschrank benötigen eine längere Erwärm- oder Garzeit als Speisen mit Zimmertemperatur.

Lassen Sie die Lebensmittel nach dem Garen noch ruhen, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilt (Temperaturausgleich). Gemüse bleibt noch 5 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, Fleisch wird ca. 10 Min. in Alufolie gewickelt, damit sich der Fleischsaft sammeln kann.

Die Mikrowellenleistungsstufen



Sie können bei Ihrem Panasonic Mikrowellengerät – wie auch bei der Herdplatte – unterschiedliche Leistungsstufen einstellen. Mit den 6 verschiedenen Mikrowellenleistungen können jeweils bestmögliche Ergebnisse zum Auftauen, Erwärmen oder Garen der Lebensmittel erzielt werden.

Welche Leistung für welche Art der Zubereitung geeignet ist, können Sie zum einen der nachfolgenden

Auflistung entnehmen, zum anderen finden Sie viele Beispiele auf den Rezeptseiten oder in den Tabellen im Kochbuch.

Benutzen Sie mikrowellengeeignetes Geschirr (Schüssel, Teller etc.). Beim Erwärmen und Garen sollte das Geschirr grundsätzlich abgedeckt werden, damit das Lebensmittel nicht austrocknet. Zum Auftauen legen Sie das Lebensmittel einfach auf einen umgedrehten Teller.

Folgende Mikrowellenleistungen zeichnen Ihr Gerät aus:

1000 Watt	Garen, Ankochen; Eintöpfe und Ragouts erwärmen	270 Watt **	Auftauen von z.B. Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen	250 Watt	Ausquellen von z. B. Getreide; Gelatine schmelzen
440 Watt	Speisen weitergaren, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen	100 Watt	Auftauen empfindlicher Lebensmittel, z. B. Sahnetorten; Hefeteig gehen lassen

Hinweis:

Die Bedienungsanleitung für den Mikrowellenbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 8.

Der Quarzgrill



Beim Grillbetrieb wird durch die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke eine Oberflächenhitze erzeugt. Der Quarzgrill ist variabel in drei Stufen (1-3) einstellbar, wobei die stärkste Bräunung mit der Grillstufe 3 erreicht wird.

- Grillstufe 1: 700 Watt Grilleistung (schwach) **NN-V653/NN-V623**
k 1 600 Watt Grilleistung (schwach) **NN-V453/NN-V423**
– geeignet zum Gratinieren empfindlicher Lebensmittel bzw. Gerichte mit langer Garzeit.
- Grillstufe 2: 950 Watt Grilleistung (mittel) **NN-V653/NN-V623**
k 2 800 Watt Grilleistung (mittel) **NN-V453/NN-V423**
– geeignet zum Bräunen von empfindlichen Lebensmitteln wie z. B. Fisch
- Grillstufe 3: 1300 Watt Grilleistung (stark) **NN-V653/NN-V623**
k 3 1100 Watt Grilleistung (stark) **NN-V453/NN-V423**
– geeignet zum Grillen von z. B. flachen Fleischstücken wie Steaks etc., zum Überbacken von Toasts oder zum Bräunen von Aufläufen.

Das Lebensmittel wird zum Grillen direkt auf dem mittleren Rost plaziert. Stellen Sie zusätzlich einen hitzebeständigen Teller unter den Rost, um die Verschmutzung so gering wie möglich zu halten oder um den Bratensaft bzw. Sud aufzufangen. Aufläufe gratinieren Sie in einer hitzebeständigen Form auf dem Glasdrehteller. Bitte beachten Sie ebenfalls die Zubehöranlagen laut Rezept oder Tabelle im Kochbuch.

Hinweise:

1. Die Wattleistungen von Grill k 2 und Grill k 3 reduzieren sich nach 8 Minuten Grillbetrieb auf 700 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die Bedienungsanleitung für den Grillbetrieb sowie weitere wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 9.

Die Grillkombination (Grill + Mikrowelle)



Beim Grillkombinationsbetrieb werden Grillhitze und Mikrowellenleistung zur gleichen Zeit, d.h. simultan abgegeben.

Sie haben die Möglichkeit, jede der drei Grillstufen k 1, k 2 oder k 3 mit einer der Mikrowellenleistungen von 1600 Watt, 440 Watt, 250 Watt oder 100 Watt zu kombinieren. Der Vorteil der Grillkombination ist, daß Speisen wie z.B. Aufläufe, Fleisch oder Geflügel in einem Arbeitsschritt zubereitet werden können, nämlich Garen mit gleichzeitiger Bräunung.

Die Kombination von Grill und maximaler Mikrowellenleistung 1000 Watt kann nicht eingegeben werden, da sie in der Küchenpraxis keine Verwendung findet. Das Lebensmittel wäre gegart, bevor eine Bräunung erreicht würde.

Welches Zubehör in Abhängigkeit von der Zubereitung des Lebensmittels für welche Kombination geeignet ist, entnehmen Sie bitte den Rezeptseiten und Tabellen laut Kochbuch. Bitte beachten Sie auch die Seite „Das geeignete Geschirr“ (Seite 15).

Hinweise:

1. Bei der Kombination von Grill k 2 oder k 3 mit Mikrowelle reduziert sich nach 5 Minuten die Grilleistung auf 700 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Rezeptbeispiele für die unterschiedlichen Grillkombinationsmöglichkeiten entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil und den Tabellen im Kochbuch.
3. Die Bedienungsanleitung für den Grillkombinationsbetrieb sowie weitere wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 9.

Allgemeine Hinweise

Gewichtsautomatik

Ihr Mikrowellengerät ist neben der manuellen Bedienung, bei der eine Mikrowellenleistung (z. B. 600 Watt) gewählt und die gewünschte Zeit eingegeben wird, zusätzlich mit einer Gewichtsautomatik ausgestattet.

Die unterschiedlichen Programme zum Auftauen, Erwärmen, Garen sowie Kombinationsgaren erleichtern Ihnen das Arbeiten mit dem Mikrowellengerät und sind ganz einfach zu bedienen. Für jedes Programm wurden unterschiedliche Mikrowellenleistungen und/oder Grilleistungen sowie Zeiten für bestimmte Lebensmittel in Abhängigkeit vom Gewicht ermittelt.

Bei der Gewichtsautomatik ist keine Eingabe der Leistung und Zeit notwendig.

Sie wählen lediglich das gewünschte Automatikprogramm und geben das Gewicht des Lebensmittels über die Gewichtseingabetasten auf 10 g genau ein. Anschließend betätigen Sie die Starttaste. Das Programm läuft ab. Zu Ihrer Information erscheint die erforderliche Auftau- oder Garzeit in der Digitalanzeige (siehe Bedienungsanleitung Seite 10).

Der Programmablauf kann durch Öffnen der Tür unterbrochen werden, entweder nur zur Kontrolle oder um das Lebensmittel umzurühren oder zu wenden. Zur Erinnerung ertönt dann ein akustisches Signal. Schließen Sie wieder die Tür und drücken Sie die Starttaste. Die Zeit läuft weiter ab.

Bei jedem Programm wird nach Betätigen der Gewichtseingabetaste zuerst ein Gewicht angezeigt, das aufgrund haushalts- oder handelsüblicher Lebensmittelmengen festgelegt wurde. Dieses Erstgewicht ist zu Ihrer Information in den Tabellen für die einzelnen Programme aufgeführt.

Welche Gewichtsautomatikprogramme Ihnen zur Verfügung stehen, entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Seiten. Halten Sie sich genau an die angegebenen Lebensmittel sowie Gewichtsbegrenzungen und beachten Sie die Zubehörangebungen und Hinweise/Tips.

Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im nachfolgenden Rezeptteil oder in den Tabellen ab Seite 37.

Gewichtsautomatik zum Auftauen

Ihr Mikrowellengerät verfügt über zwei Programme zum Auftauen; eines für Fleisch, Fisch und Geflügel und das andere für verschiedene Brot- und Kuchenarten.

Die Lebensmittel sollten möglichst flach und gleichmäßig angeordnet bei mindestens -18°C eingefroren und gelagert werden. Achten Sie auf portions- und formgerechtes Einfrieren, damit das Lebensmittel zum Auftauen auch in Ihr Gerät paßt. Entfernen Sie grundsätzlich sämtliches Verpackungsmaterial. Läßt sich das Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, tauen Sie es bei 1000 Watt in 1-2 Minuten an. Legen Sie das Lebensmittel zum Auftauen auf einen Teller.

Bei dem Programm Fleisch/Fisch bitte das Lebensmittel auf eine umgedrehte Untertasse legen, damit der entstehende Fleischsaft abtropfen kann. Dieser Fleischsaft darf in keinem Fall weiterverwendet werden oder mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.

Beim Auftauen mit den Gewichtsautomatikprogrammen sind Ausgleichszeiten (Stehzeiten) erforderlich, bis das Lebensmittel vollständig aufgetaut ist oder weiterverarbeitet werden kann. Je nach Gewicht und Art des Lebensmittels sind bis zu 90 Minuten einzuplanen. Näheres zum Auftauen finden Sie auch auf der Seite 37.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
[[Fleisch/ Fisch Erstgewicht: 800 g	Flache Fleischstücke wie z.B. Steak, Rouladen, Gulasch und Hackfleisch	200-1000 g	Umgedrehte Untertasse auf einem flachen Teller	Wickeln Sie die Enden der Beine von ganzen Hähnchen und Enten in Alufolie, bevor Sie diese auftauen. Wenden Sie Lebensmittel ab 500 g während der Auftauzeit (Signalton). Kleine Fleischstücke nach dem Auftauen auseinandernehmen, bei Hackfleisch den verbleibenden Eiskern auseinanderbröseln.
	Geflügel und Wild	200-2500 g		
	Braten	500-2500 g		
	Fisch	200-1000 g		
[[Brot/ Kuchen Erstgewicht: 500 g	Brot, ganz oder in Scheiben	100-1000 g	Flacher Teller (wenn möglich umgedreht)	Brot ab 310 g während der Auftauzeit (Signalton) wenden. Mürbeteigkuchen mit Obst benötigt bis zum vollständigen Auftauen eine längere Stehzeit. Sahnetorten, Crèmeschnitten und Kuchen mit Schokoladenguß sind für diese Automatik nicht geeignet . Angaben zum Auftauen finden Sie hierfür in der Tabelle auf der Seite 37.
	Hefekuchen, Biskuit, Rührkuchen, Käsekuchen, Blätterteig- oder Hefengebäck, Mürbeteigkuchen mit Obst	100-1500 g		

Hinweise:

- Bei den Programmen **Fleisch/Fisch** ertönt ab 500 g Gewicht nach ca. der Hälfte der Auftauzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel gewendet werden. Bei **Brot/Kuchen** von mehr als 310 g ertönt nach der Hälfte der Auftauzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel umgedreht werden.
- Die Bedienungsanleitung für die Gewichtsautomatik sowie weitere wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 10.

Gewichtsautomatik zum Erwärmen (NN-V653/NN-V623)

Sie können mit dieser Erwärmautomatik sowohl selbstzubereitete als auch industriell vorgefertigte Tellergerichte und Eintöpfe, Gulasch oder Ragouts erhitzen.

Verwenden Sie immer mikrowellengeeignetes Geschirr mit Deckel entsprechend der Portionsgröße, z.B. eine Glasform mit Deckel. Alle Speisen, auch Tellergerichte, werden zum Erwärmen grundsätzlich abgedeckt, z.B. mit einer Abdeckhaube.

Lassen Sie die Speisen nach dem Erwärmen noch ca. 2 Minuten abgedeckt stehen (Standzeit/Nachgarzeit), damit sich die Temperatur ausgleichen kann.

Eintöpfe etc. sollten nach ca. der Hälfte der Erwärmzeit und noch einmal nach der Entnahme aus dem Gerät durchgerührt werden.

Bitte beachten Sie, daß sich die Erwärmzeiten auf Lebensmittel mit Zimmer- oder Kühlschranktemperatur beziehen. Die Temperatur nach dem Erhitzen sollte ungefähr 72 °C betragen.

Tiefgefrorene Speisen sind für dieses Programm nicht geeignet.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/Höchstgewicht	Hinweise/ Tips
Eintöpfe erwärmen Erstgewicht: 500g	wie z.B. Erbsen- oder Linseneintopf, Ravioli, Ragouts oder Gulasch.	300 - 800g	Speisen ggf. aus der Verpackung nehmen und in einer Form mit Deckel erwärmen. Nach der Hälfte der Erwärmzeit und vor der standzeit umrühren. Nach dem Erhitzen noch 2 Minuten geschlossen stehen lassen.
Tellergerichte erwärmen Erstgewicht: 400g	industriell vorgefertigte Produkte (z.B. von Sonnen Bassermann) oder selbstgefertigte Tellergerichte bis zu 3 Komponenten	200 - 500g	Gerichte ggf. aus der Verpackung nehmen. Die Speisen auf einem Teller mit Abdeckhaube erwärmen. Beachten Sie nach dem Erwärmen eine Standzeit von 2 Minuten.

Hinweise:

1. Nach ca. der Hälfte der Erwärmzeit ertönt ein Signal. Rühren Sie Eintöpfe zu diesem Zeitpunkt bitte um.
2. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genanntem Gewichtsautomatikprogramm erwärmen.
3. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
4. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil oder den Tabellen ab Seite 37.
5. Die Bedienungsanleitung für die Gewichtsautomatik sowie weitere wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 10.

Allgemeine Hinweise

Gewichtsautomatik zum Garen (NN-V653/NN-V623)

Die Gewichtsautomatik beinhaltet **fünf Programme** zum Garen von verschiedenen Lebensmitteln. Verwenden Sie für die Programme **Kartoffeln, Gemüse, Kasseler und Fisch** ausschließlich frische Ware. Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, d.h. Gemüse putzen und kleinschneiden, Fisch säubern etc.

Bei dem Programm **TK-Gemüse** handelt es sich um vorgefertigtes, tiefgekühltes Gemüse. Sie können Tiefkühl-Gemüse einerseits abgepackt im Handel kaufen oder

frisches Gemüse blanchieren und bei -18°C einfrieren. Garen Sie die Lebensmittel ausschließlich in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel. Beachten Sie die Flüssigkeitszugabe und denken Sie daran, die Lebensmittel ggf. umzurühren bzw. zu wenden. Planen Sie nach dem Garen eine Standzeit (Nachgarzeit) von 5-10 Minuten ein, damit ein Temperatureausgleich stattfinden kann. Dies ist besonders wichtig für Fisch und Kasseler.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchst - gewicht	Hinweise/ Tips
Kartoffeln (frisch) Erstgewicht: 500 g	Salz- oder Pellkartoffeln.	200 -1000 g	Kartoffeln in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Salzkartoffeln 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Pellkartoffeln ohne Wasser, aber waschfeucht garen, die Schale vorher mehrmals anstechen. Bei einem Kartoffelgewicht von mehr als 510 g bitte die Kartoffeln nach der Hälfte der Garzeit umrühren (Signalton). Bei Salz- und Pellkartoffeln die Flüssigkeit vor der Standzeit abgießen.
Reis Erstgewicht: 200 g	Parboiled Langkornreis, Vollkorn- und Naturreis, Wildreismischung, Ketan- oder Jasminreis.	100 - 300 g	Wasser nach Herstellerangaben auf der Verpackung zugeben (normalerweise zwei- bis dreimal die Reismenge) und mit Deckel garen. Rühren Sie ungefähr 18 Minuten vor Ende der Kochzeit (akustisches Signal) und vor Ende der Standzeit den Reis einmal um.
Gemüse (frisch) Erstgewicht: 500 g	Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Lauch, Rosenkohl, Sellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsingkohl und Zucchini.	200 - 1000g (netto, geputzt)	Gemüse in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Gemüse 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Gemüse während der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren.
TK-Gemüse (tiefgekühlt bei -18°C) Erstgewicht: 300 g	Blumenkohl, Brokkoli, Bleichsellerie, Erbsen, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Lauch, Rosenkohl, Rotkohl, Spinat sowie Rahmgemüse (industriell vorgefertigt)	150 - 1000 g	Tiefkühl- Gemüse in einer Form mit Deckel garen. 2 - 4 EL Wasser oder bei Rahmgemüse Flüssigkeit nach Herstellerangabe zufügen. Bei Spinat und Rotkohl kein Wasser zufügen. Gemüse während der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren.
Kasseler (frisch) Erstgewicht: 1000 g	Kasselerlachs ohne Knochen	500 - 1500 g	Kasseler zuerst mit der Fettseite (Hautseite) nach unten in einer geschlossenen Form garen. Nach ca. $\frac{2}{3}$ der Garzeit wenden (Signalton). Nach der Garzeit noch 10 Minuten geschlossen stehen lassen.
Fisch (frisch) Erstgewicht: 500 g	Fischfilet, wie z.B. Scholle, Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Steinbeißer. Kein lachsfilet	200 - 1000 g	Fischfilet in einer Form mit Deckel garen. 1 - 3 EL Flüssigkeit (Wasser, Zitrone, oder Wein) zufügen. Nach der Garzeit noch 5-10 Minuten geschlossen stehen lassen.

Hinweise:

- Die Flüssigkeitszugaben werden bei der Gewichtseingabe nicht berücksichtigt.
- Bei den Programmen **Gemüse und TK-Gemüse** ertönt nach Hälfte der Garzeit ein Signal; rühren Sie bitte die Lebensmittel zu diesem Zeitpunkt um. Bei **Kasseler** wird nach $\frac{2}{3}$ der Garzeit ein Signalton abgegeben; das Fleisch sollte dann umgedreht werden. Bei dem Programm **Kartoffeln** ertönt für Gewichte von 510 g und mehr ein Signal wenn das Lebensmittel umgerührt werden sollte. Bei **Reis** wird ungefähr 18 Minuten vor Ende der Kochzeit ein akustisches Signal abgegeben wenn das Lebensmittel umgerührt werden sollte.
- Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen garen.
- Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten – wie z.B. bei Tiefkühl-Gemüse – unterschiedlich ausfallen können.
- Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil oder den Tabellen ab Seite 37.
- Die Bedienungsanleitung für die Gewichtsautomatik sowie weitere wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 10.

Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren (NN-V653/NN-V623)

Für das Garen von Lebensmitteln mit gleichzeitiger Bräunung stehen für die Gewichtsautomatik **fünf verschiedene Programme** zur Auswahl.

Verwenden Sie für die Programme **Schweinebraten und Geflügel** ausschließlich frische Ware.

Würzen Sie die Lebensmittel vor der Zubereitung wie gewohnt. Um eine Bräunung von beiden Seiten zu gewährleisten, ist ein Wenden erforderlich. Garen Sie deshalb Braten immer zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochen- oder Brustseite nach unten zubereiten, bevor Sie das Lebensmittel wenden und weitergaren.

Lassen Sie Fleisch vor dem Servieren zum Temperatenausgleich unbedingt noch ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Wickeln Sie hierfür Schweinebraten und auch Putenbrust bzw. Putenkeulen in Alufolie ein.

Bei den **Tiefkühl (TK)-Produkten** handelt es sich um industriell vorgefertigte, tiefgekühlte Waren, die Sie im Lebensmittelhandel kaufen können. Nehmen Sie die Produkte zur Zubereitung grundsätzlich aus der Verpackung. Achten Sie bitte ebenfalls darauf Brötchen während der Garzeit zu wenden.

Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben und benutzen Sie ggf. nur mikrowellengeeignetes und hitzebeständiges Geschirr. Die Lebensmittel für diese Gewichtsautomatik in keinem Fall abdecken.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Geflügel Erstgewicht: 1200 g	Ganze Hähnchen, Poularden und Enten, Putenbrust und Putenkeulen	800 - 2000 g	Umgedrehte Untertasse (oder Teller) in einer flachen, hitzebeständigen und mikrowellengeeigneten Form	Das Geflügel zuerst mit der Brust- oder Hautseite nach unten garen, nach $\frac{2}{3}$ der Garzeit wenden (Signalton).
Geflügelteile Erstgewicht: 500 g	Frischen geflügelteile z.B. Schenkeln oder -flügel oder vierteln	200 - 1200 g	Mittlerer Rost	Legen Sie Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in eine mikrowellengeeignete, hitzebeständige Form und stellen Sie diese auf den Rost. Wenden Sie das Geflügel während der Garzeit beim ertönen des Signals.
Schweinebraten Erstgewicht: 1000 g	Nackenbraten, Rollbraten, Schinkenbraten und Schulterbraten	800 - 2000 g	Umgedrehte Untertasse (oder Teller) in einer flachen, hitzebeständigen und mikrowellengeeigneten Form	Den Braten zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochen- oder Brustseite nach oben garen. Nach ca. $\frac{2}{3}$ der Garzeit wenden (Signalton). Die Höhe des Bratens sollte 10 cm nicht überschreiten.
TK-Pizza (tiefgekühlt bei -18°C) Erstgewicht: 300 g	Tiefgekühlte Pizza, industriell vorgefertigt, z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer, Iglo oder Wagner	100 - 500 g	Mittlerer Rost	Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgekühlter Pizza, industriell vorgefertigt. Entfernen Sie die Verpackung und erhitzen Sie die Pizza direkt auf dem Rost.
TK-Brötchen (tiefgekühlt bei -18°C) Erstgewicht: 150 g	Tiefgekühlte, industriell vorgefertigte Weizen- oder Vollkornbrötchen, Flutes oder Baguettes, z.B. von Coppenrath & Wiese	50 - 350 g	Mittlerer Rost	Die Brötchen aus der Verpackung nehmen und zum Aufbacken direkt auf den Rost legen. Beim ertönen des Signals bitte wenden.

Hinweise:

- Bei den Programmen **Schweinebraten, Geflügelteile und Geflügel** ertönt nach ca. $\frac{2}{3}$ der Garzeit ein Signal. Bei dem Programm **TK-Brötchen** ist ebenfalls ein Signal zu hören. Zu diesem Zeitpunkt bitte das Lebensmittel wenden.
- Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten – vor allem bei den vorgefertigten Tiefkühl-Produkten – unterschiedlich ausfallen können.
- Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen zubereiten.
- Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im Rezeptteil oder in den Tabellen des Kochbuchs ab Seite 37.
- Die Bedienungsanleitung für die Gewichtsautomatik sowie weitere wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 10.

Allgemeine Hinweise

Gewichtsautomatik zum Garen (NN-V453/NN-V423)

Die Gewichtsautomatik beinhaltet **drei Programme** zum Garen von verschiedenen Lebensmitteln. Verwenden Sie für die Programme **Gemüse und Fisch** ausschließlich frische Ware. Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, d.h. Gemüse putzen und kleinschneiden, Fisch säubern etc.

Garen Sie die Lebensmittel ausschließlich in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel. Beachten Sie die Flüssigkeitszugabe und denken Sie daran, die Lebensmittel ggf. umzurühren bzw. zu wenden. Planen Sie nach dem Garen eine Standzeit (Nachgarzeit) von 5-10 Minuten ein, damit ein Temperatenausgleich stattfinden kann. Dies ist besonders wichtig für Fisch.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchst - gewicht	Hinweise/ Tips
Gemüse (frisch) Erstgewicht: 500 g	Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Lauch, Rosenkohl, Sellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsingkohl und Zucchini.	200 - 1000g (netto, geputzt)	Gemüse in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Gemüse 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Gemüse während der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren.
Fisch (frisch) Erstgewicht: 500 g	Fischfilet, wie z.B. Scholle, Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Steinbeißer. Kein Lachsfilet	200 - 1000 g	Fischfilet in einer Form mit Deckel garen. 1 - 3 EL Flüssigkeit (Wasser, Zitrone, oder Wein) zufügen. Nach der Garzeit noch 5-10 Minuten geschlossen stehen lassen.
Reis Erstgewicht: 200 g	Parboiled Langkornreis, Vollkorn- und Naturreis, Wildreismischung, Ketan- oder Jasminreis.	100 - 300 g	Wasser nach Herstellerangaben auf der Verpackung zugeben (normalerweise zwei- bis dreimal die Reismenge) und mit Deckel garen. Rühren Sie ungefähr 18 Minuten vor Ende der Kochzeit (akustisches Signal) und vor Ende der Standzeit den Reis einmal um.

Hinweise:

1. Die Flüssigkeitszugaben werden bei der Gewichtseingabe nicht berücksichtigt.
2. Bei den Programm **Gemüse** ertönt nach Hälfte der Garzeit ein Signal; rühren Sie bitte die Lebensmittel zu diesem Zeitpunkt um. Bei **Reis** wird ungefähr 18 Minuten vor Ende der Kochzeit ein akustisches Signal abgegeben wenn das Lebensmittel umgerührt werden sollte.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen garen.
4. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
5. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil oder den Tabellen ab Seite 37.
6. Die Bedienungsanleitung für die Gewichtsautomatik sowie weitere wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 10.

Allgemeine Hinweise

Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren (NN-V453/NN-V423)

Für das Garen von Lebensmitteln mit gleichzeitiger Bräunung stehen für die Gewichtsautomatik **drei verschiedene Programme** zur Auswahl.

Verwenden Sie für das Programm **Geflügelteile** ausschließlich frische Ware.

Würzen Sie die Lebensmittel vor der Zubereitung wie gewohnt. Um eine Bräunung von beiden Seiten zu gewährleisten, ist ein Wenden erforderlich. Geflügel zuerst mit der Haut- oder Brustseite nach unten zubereiten, bevor Sie das Lebensmittel wenden und weitergaren.

Lassen Sie Fleisch vor dem Servieren zum Temperatenausgleich unbedingt noch ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit).

Bei den **Tiefkühl (TK)-Produkten** handelt es sich um industriell vorgefertigte, tiefgekühlte Waren, die Sie im Lebensmittelhandel kaufen können. Nehmen Sie die Produkte zur Zubereitung grundsätzlich aus der Verpackung.

Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben und benutzen Sie ggf. nur mikrowellengeeignetes und hitzebeständiges Geschirr. Die Lebensmittel für diese Gewichtsautomatik in keinem Fall abdecken.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Geflügelteile Erstgewicht: 800 g	Frischen geflügelteile z.B. Schenkeln oder -flügel oder vierteln	200 - 1000 g	Mittlerer Rost	Legen Sie Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in eine mikrowellengeeignete, hitzebeständige Form und stellen Sie diese auf den Rost. Wenden Sie das Geflügel während der Garzeit beim Ertönen des Signals
TK-Pizza (tiefgekühlt bei -18°C) Erstgewicht: 200 g	Tiefgekühlte Pizza, industriell vorgefertigt, z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer, Iglo oder Wagner	200 - 500 g	Mittlerer Rost	Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgekühlter Pizza, industriell vorgefertigt. Entfernen Sie die Verpackung und erhitzen Sie die Pizza direkt auf dem Rost.
TK-Auflauf (tiefgekühlt) Erstgewicht: 350 g	Tiefgekühlte Aufläufe (Nudelaufauf, Gemüseaufauf oder süße Aufläufe), industriell vorgefertigt, z.B. von Iglo oder Dr. Oetker	300 - 600 g	Mikrowellengeeignete und hitzebeständige Auflaufform.	Den Auflauf aus der Verpackung nehmen und in einer portionsgerechten Form zubereiten.

Hinweise:

1. Bei dem Programm **Geflügelteile** ertönt nach ca. $\frac{2}{3}$ der Garzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt bitte das Lebensmittel wenden.
2. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten – vor allem bei den vorgefertigten Tiefkühl-Produkten – unterschiedlich ausfallen können.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen zubereiten.
4. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im Rezeptteil oder in den Tabellen des Kochbuchs ab Seite 37.
5. Die Bedienungsanleitung für die Gewichtsautomatik sowie weitere wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 10.

Vorspeisen und Zwischengerichte

ZUTATEN:

1 kleine Zucchini (ca. 230 g)
20 g Butter
30 g Mehl
200 ml Milch
1 Eigelb
60 g Gouda, gerieben
Salz, Pfeffer, Thymian
1 Eiweiß

Zucchinisoufflé

Garzeit: ca. 17 - 20 Min.

ZUBEREITUNG: Zucchini waschen, putzen und mittelgrob raspeln. Butter in einer Glasform geschlossen bei 440 Watt in 30 - 50 Sek. schmelzen. Mehl und Milch hinzufügen, kräftig verrühren und bei 1000 Watt in ca. 2 Min. aufkochen. Mehrmals gründlich durchrühren.

Eigelb, Käse, Gewürze und Zucchini zufügen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in vier Souffléförmchen füllen und auf den niedrigen Rost stellen. Mit der Kombination k 2 und 1.250 Watt in 14 - 17 Min. garen.

ZUTATEN:

300 g Zwiebeln
30 g Butter
Salz, weißer Pfeffer
500 ml heiße Fleischbrühe
(Instant)
125 ml trockener Weißwein
2 Scheiben Toastbrot
2 Scheiben Gouda

Überbackene Zwiebelsuppe

Garzeit: ca. 20 - 22 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mit Butter und Gewürzen in eine Glasform geben. Fleischbrühe zugießen und geschlossen bei 1000 Watt 10 - 12 Min. garen. Weißwein zufügen und evtl. noch einmal abschmecken. Das getoastete Brot in

kleine Würfel schneiden. Die Suppe in 4 Suppentassen geben, die Brotwürfel darauf verteilen und jeweils eine halbe Scheibe Käse obenauflegen. Die Suppentassen auf den Drehteller stellen und mit Grill k 3 in ca. 10 Min. überbacken.

ZUTATEN:

200 g Rotbarschfilet
200 g Lachsfilet
2 Eiweiß
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Saft von 1/2 Zitrone
1 Bund Dill

Fischterriner

für 4 Pers. Garzeit: ca. 12 - 13 Min.

ZUBEREITUNG: Rotbarsch- und Lachsfilet getrennt mit je 100 ml Sahne und einem Eiweiß pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Rotbarschpüree mit 1 - 2 EL Dill mischen. Die Fischpürees in eine flache, eckige

Glasform schichten und mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 600 Watt ca. 6 Min. angaren und bei 440 Watt in 6 - 7 Min. zu Ende garen. Mit Dill garnieren und kalt servieren.

ZUTATEN:

1 kleine Zwiebel, gehackt
30 g Butter
300 g Möhren
3 EL Wasser
1 B. Crème fraîche (150 g)
2 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
etwas Öl zum Ausfetten
der Förmchen
Für die Sauce:
1 Becher Joghurt (150 g)
100 g Frischkäse
1 Beet Kresse
Salz, Pfeffer

Möhrensoufflé mit Kressesauce

Garzeit: ca. 16 - 17 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebelwürfel mit Butter in eine Glasform geben und bei 1000 Watt in ca. 2 Min. glasig dünsten. Möhren putzen, kleinschneiden und mit Wasser zu den Zwiebeln geben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 7 Min. garen. Anschließend pürieren. Crème fraîche und Eier gut unterrühren und mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Vier Flanförmchen mit Öl auspinseln. Das Möhrenpüree gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 440 Watt in 7 - 8 Min. stocken lassen. Mit einem Messer vom Rand lösen und vorsichtig stürzen. Für die Sauce Joghurt, Frischkäse und Kresse gut verrühren, würzen und zum Soufflé servieren.

ZUTATEN:

250 ml Wasser
750 g durchwachsener Speck
300 g grüne Bohnen
300 g Möhren
300 g Kartoffeln
1 gr. Dose weiße Bohnen
(820 g Einwaage)
Salz, Pfeffer
1 Apfel (ca. 200 g)
1 Birne (ca. 200 g)
Saft von 1/2 Zitrone
1 Bund Petersilie, gehackt

Westfälisches Blindhuhn

Garzeit: ca. 31 - 37 Min.

ZUBEREITUNG: Wasser und Speck in eine große Glasform geben. Gemüse putzen, Bohnen evtl. durchbrechen, Möhren und Kartoffeln in Würfel schneiden. Zusammen zum Speck in die Form geben und mit Deckel bei 1000 Watt in 16 - 18 Min. garen. Weiße Bohnen zufügen, gut verrühren, würzen und geschlossen bei 440 Watt 12 - 15 Min. weitergaren.

Apfel und Birne schälen, entkernen, in Achtel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Anschließend zum Eintopf geben und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 3 - 4 Min. zu Ende garen. Den Speck herausnehmen, in Scheiben schneiden und wieder zufügen. Mit Petersilie bestreut servieren.

ZUTATEN:

750 g etwa gleichgroße Kartoffeln
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
30 g Butter
600 ml heiße Fleischbrühe
(Instant)
4 Mettenden (ca. 800 g),
in Scheiben
1 Paket TK-8-Kräuter (25 g)
2 EL Schmand
Salz, Pfeffer, Bohnenkraut,
Muskat

Kartoffelsuppe

Garzeit: ca. 20 - 24 Min.

ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen, mit einer Gabel einstechen und geschlossen bei 1000 Watt 10 - 11 Min. angaren. Anschließend pellen und reiben. Suppengrün waschen, putzen und kleinschneiden. Mit Zwiebel, Knoblauch und Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 3 - 4 Min. dünsten.

Fleischbrühe, Mettenden, Kräuter und Kartoffeln zugeben und mit Deckel bei 1000 Watt in 7 - 9 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig umrühren.

Nach Ende der Garzeit Schmand zufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

ZUTATEN:

30 g Butter
4 TL Curry
400 g Brokkoli
170 g Lauch
375 ml Gemüsebrühe
(Instant)
200 g rote Linsen
1 Dose Kidney-Bohnen
(Einwaage ca. 225 g)
1 B. Crème double (125 g)
2 EL TK-Kräuter
Salz, Pfeffer
20 g Kürbiskerne

Gemüsetopf

Garzeit: ca. 15 - 18 Min.

ZUBEREITUNG: Butter und Currypulver in einer Glasform bei 1000 Watt in ca. 1 Min. erhitzen, zwischendurch umrühren. Brokkoli und Lauch putzen und gut waschen. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk in Scheiben und Lauch in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Gemüse und Brühe zu dem Butter-Curry-Gemisch geben, durchrühren und geschlossen bei 1000 Watt in 12 - 14 Min. garen.

Linsen gut abspülen und mit den Kidney-Bohnen nach der Hälfte der Garzeit zufügen.

Anschließend Crème double und Kräuter hinzufügen, würzen und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.

Kürbiskerne darüberstreuen und servieren.

ZUTATEN:

150 g getrocknete Linsen
250 ml Wasser
30 g Butterschmalz
125 g Zwiebeln, gewürfelt
500 g Putenfleisch,
geschnetzelt
1 EL Mehl
1 EL Currypulver
Salz, Pfeffer
125 ml Brühe (Instant)
Saft von 1/2 Zitrone
1 EL Zucker
125 ml Sahne

Putencurry mit Linsen

Garzeit: ca. 29 - 35 Min.

ZUBEREITUNG: Linsen im Wasser eine Stunde einweichen. Anschließend in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt 8 - 9 Min. angaren und bei 440 Watt 10 - 12 Min. weitergaren. Geschlossen stehenlassen. Butterschmalz und Zwiebelwürfel bei 1000 Watt 3 - 4 Min. dünsten. Das geschnetzelte Putenfleisch hinzufügen, vermengen und bei 1000 Watt 3 - 4 Min. angaren.

Zwischendurch einmal durchrühren. Mehl und Currypulver mischen und mit Salz und Pfeffer über das Fleisch streuen. Brühe, Zitronensaft, Zucker, gegarte Linsen und Sahne zufügen. Alles gut miteinander verrühren und geschlossen bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. zu Ende garen. Evtl. noch einmal abschmecken.

Aufläufe und Gratins

ZUTATEN:

250 g Möhren
250 g Kartoffeln
250 g Brokkoli
125 ml Wasser
125 ml Sahne
3 Eier
150 g Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer, Muskat
3 - 4 EL Sonnenblumenkerne

Gemüseauflauf

Garzeit: ca. 22 - 24 Min.

ZUBEREITUNG: Möhren und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, die Röschen abtrennen und die Stiele in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Ausnahme der Brokkoliröschen mit Wasser in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 8 Min. garen. Anschließend das

Gemüse abtropfen lassen und mit den Brokkoliröschen vermengen. Sahne, Eier, Käse und Gewürze verrühren, über den Auflauf geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination k 3 und 1600 Watt in 14 - 16 Min. garen und überbacken.

ZUTATEN:

1 große Aubergine (ca. 250g)
Salz
1 mittelgroße Zwiebel
3 EL Olivenöl/500 g Tomaten
1/4 TL gekörnte Gemüsebrühe
1/2 Bund Basilikum (gehackt)
75-100 g Mozzarella (in Scheiben)
2 EL Parmesan

Auberginen-Tomaten-Auflauf

Garzeit: ca. 27 - 30 Min.

ZUBEREITUNG: Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese salzen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Mit 2 EL Olivenöl in eine Form geben und abgedeckt bei 1000 Watt 2-3 Min. garen. Die Auberginenscheiben trockentupfen, auf den Grillrost legen und mit restlichem Olivenöl bestreichen. Mit k 3 die erste Seite 10 Min., die zweite Seite 5-6 Min. bräunen. Die Tomaten häuten, Stiel-

sätze herausschneiden, würfeln und zu der Zwiebel geben. Mit der gekörnten Gemüsebrühe würzen und bei 600 Watt 4-5 Min. garen. Anschließend Basilikum hinzufügen. Eine flache Auflaufform mit den Auberginenscheiben auslegen, die Mozzarellascheiben darauf verteilen und die Tomaten-Zwiebelsauce darüber geben. Zuerst mit Parmesan bestreuen mit der Kombination k 2 und 1600 Watt 5-6 Min. garen.

ZUTATEN:

600 g TK-Rahmspinat
1-2 Knoblauchzehen
300 g Magerquark
125 g Sahne
100 g Parmesan
3 Eier
Salz, Pfeffer
Muskat
220 g Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
30 g Butter

Spinatlasagne

Garzeit: ca. 20 Min.

ZUBEREITUNG: Spinat auftauen. Knoblauch hacken. Quark, Sahne, Knoblauch, 60g Parmesan und Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine rechteckige Form (ca. 1 1/2 l Inhalt) einfetten. Einige Löffel Spinat auf dem Boden verteilen, mit Lasagneblättern bedecken und diese dünn mit Quarkmasse bestrei-

chen. Auf diese Weise weiter einschichten, mit einer Spinatschicht abschließen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Mit der Kombination k 2 und 1600 Watt ca. 20 Min. garen (bzw. bis Lasagneblätter weich sind).

ZUTATEN:

500 g Blumenkohl, geputzt
250 ml Wasser
Salz
1 EL Speisestärke
1 Becher Sahne (200 ml)
2 Eigelb
2 - 3 EL Schnittlauchröllchen
1 Prise Cayennepfeffer
2 Eiweiß
150 g roher, magerer Schinken, in Streifen
50 g Emmentaler, gerieben

Überbackener Blumenkohl

Garzeit: ca. 27 - 29 Min.

ZUBEREITUNG: Blumenkohl in Röschen teilen, Strunk evtl. kleinschneiden und mit Wasser und Salz in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt ca. 6 Min. angaren. Anschließend Sud abgießen und auffangen. Speisestärke in Sahne anrühren, zum Sud geben und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen, dabei

mehrmals durchrühren. Eigelb, Schnittlauch und Cayennepfeffer zufügen, Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Blumenkohl und Schinken in eine flache Auflaufform geben, Sauce darübergießen und mit Käse bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination k 2 und 1600 Watt in 18 - 20 Min. garen und überbacken.

ZUTATEN:

2 - 4 Fenchelknollen
(ca. 800 g)
8 EL Wasser
4 Schollenfilets (500-600 g)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz
1 Paket Holländische Soße
(Instant)
250 ml Milch
100 g Käse, gerieben
Salz, Pfeffer
Muskat

Gratinierte Schollenfilets auf Fenchel

Garzeit: ca. 29 - 33 Min.

ZUBEREITUNG: Die Fenchelknollen putzen, vierteln bzw. achteln und mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. vorgaren. Abtropfen lassen und Sud aufbewahren.

Die Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und einrollen. Mit dem Fenchel in eine flache gefettete Auflaufform

legen. Soßenpulver, Milch und Käse in die Fenchel-Flüssigkeit rühren. Bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Sauce mit Gewürzen abschmecken und über den Fenchel und Fisch gießen. Ohne Abdeckung mit der Kombination k 3 und 1.600 Watt in 18 - 20 Min. gratinieren.

ZUTATEN:

Je eine rote, grüne + gelbe
Paprikaschote
1 Zwiebel
3 EL Butter
1 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer
2 TL Mehl
1/4 l Milch
100 g Doppelrahmfrischkäse
2 EL geriebener Emmentaler
1 Prise Muskat
2 EL Zitronensaft
300 g Kabeljaufilet
Fett für die Form

Kabeljaugratin mit Paprika

Garzeit: ca. 25 Min.

ZUBEREITUNG: Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel längs halbieren, in dünne Ringe schneiden. 2 EL Butter in einer Form bei 1000 Watt in ca. 1 Min. schmelzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und bei 1000 Watt 5 Min. garen (bzw. bis sie gut angegart sind). Restliche Butter in einem hohen Behälter bei 1000 Watt kochen. Milch hinzufügen, bei 1000 Watt ca. 5 Min. kochen, dabei einmal pro Minute umrühren. Frischkäse und

1 EL Emmentaler unterrühren, bei 600 Watt weitere 2 Min. kochen. Mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Paprika in eine gefettete Auflaufform geben. Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Auf die Paprika legen, mit Käsesauce übergießen und restlichen Emmentaler darüber streuen. Mit der Kombination k 2 und 1.600 Watt ca. 10 Min. gratinieren.

ZUTATEN:

700 g Fischfilet (z.B. Kabeljau,
Seelachs, Lachs)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
150 g Möhren
1 Bund Frühlingzwiebeln
20 g Butter
200 ml Gemüsebrühe
(Instant)
2 - 3 EL Soßenbinder, hell
1 Becher Kräuter-Crème
fraîche (150 g)
2 EL Dill
125 g Krabbenfleisch

Fischgulasch

Garzeit: ca. 15 - 17 Min.

ZUBEREITUNG: Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und würzen.

Gemüse waschen und putzen. Möhren in dünne Stifte und Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 3 - 4 Min. dünsten.

Gemüsebrühe und Fischfilet zufügen und geschlossen bei 1000 Watt in 7 - 8 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend Soßenbinder einrühren. Crème fraîche, Dill und Krabbenfleisch dazugeben und bei 1000 Watt in ca. 5 Min. erhitzen.

ZUTATEN:

4 Lachsfilets (à ca. 150 g)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
600 g Mangold
3 EL Wasser
2 EL Zitronensaft
2 Eigelb
4 EL Sud vom Garen
1 TL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer
100 g Vollmilchjoghurt
Estragon, frisch, gehackt

Mangold-Lachs-Rouladen

Garzeit: ca. 11 - 13 Min.

ZUBEREITUNG: Lachsfilet mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Mangold putzen. Die Filets in 1 - 2 Mangoldblätter einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Den restlichen Mangold in Streifen schneiden. Die Fischrouladen mit Gemüse und Wasser in eine Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. garen.

Zitronensaft, Eigelb, Senf und den Sud in einer zweiten Glasform verrühren. Bei 250 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Zwischendurch mehrmals kräftig durchrühren. Anschließend Joghurt und Estragon unterrühren. Eventuell bei 1000 Watt ca. 1 Min. erhitzen.

Die Sauce zu den Rouladen und dem Gemüse servieren.

Fleisch

ZUTATEN:

4 Schweinefilets (à ca. 150 g)
Salz, Pfeffer
350 g rosa Champignons
150 g Speck, gewürfelt
2 Becher Sahne (400 ml)
2 EL Tomatenmark
Paprika

Schweinefilet in pikanter Sauce

Garzeit: ca. 23 - 24 Min.

ZUBEREITUNG: Schweinefilets würzen und in eine flache Auflaufform geben. Champignons putzen, evtl. halbieren und mit Speck zu den Filets geben. Sahne, Tomatenmark und Paprika in einer Glasform verrühren und bei 1000 Watt in

3 - 4 Min. aufkochen lassen. Sauce über die Filets geben. Ohne Abdeckung mit der Kombination k 3 und 1 440 Watt in ca. 20 Min. überbacken.

ZUTATEN:

200 g Champignons
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe,
fein gewürfelt
1 EL Butter
1 B. Crème fraîche (150 g)
4 Schweineschnitzel
(ca. 600 g)
Salz, Pfeffer
100 g Roquefortkäse
2 EL Soßenbinder, hell

Gratinierte Schnitzel mit Roquefort

Garzeit: ca. 26 - 30 Min.

ZUBEREITUNG: Pilze putzen, fein würfeln und zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und Butter bei 1000 Watt ca. 3 Min. dünsten. Anschließend Crème fraîche unterrühren. Schnitzel würzen, in eine flache Auflaufform legen und mit der Pilzmasse bestreichen. Käse darüber krümeln. Ohne

Abdeckung mit der Kombination k 3 und 1 440 Watt in 18 - 20 Min. garen und anschließend mit Grill k 3 in ca. 4 - 5 Min. bräunen. Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Soßenbinder in den Sud rühren und bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. aufkochen.

ZUTATEN:

1000 g Schweinenacken
mit Knochen
Salz, Pfeffer
50 g Apfel
60 g Lauch
250 ml heiße Brühe (Instant)
100 ml Sahne
3 gestr. EL Soßenbinder,
dunkel

Schweinenacken in Apfel-Lauchsauce

Garzeit: ca. 49 Min.

ZUBEREITUNG: Den Schweinenacken würzen und mit der Knochenseite nach oben in eine flache Form legen. Mit Deckel bei 1000 Watt ca. 10 Min. angaren. In der Zwischenzeit Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Anschließend das Fleisch wenden, Gemüse und Brühe zufügen und ohne Abdeckung mit der Kombination

k 2 und 1 440 Watt in ca. 35 Min. zu Ende garen. Vor dem Aufschneiden das Fleisch in Alufolie wickeln und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen Sahne und Soßenbinder in den Bratensud rühren und bei 1000 Watt ca. 4 Min. erhitzen. Einmal umrühren. Die Sauce zum Braten

ZUTATEN:

500 g gem. Hackfleisch
1 altbackenes Brötchen
1 Ei
1 Zwiebel, gehackt
Salz, Pfeffer, Paprika
1 grüne Paprika (ca. 180 g)
100 g Gouda, gewürfelt
150 ml heiße Fleischbrühe
(Instant)
250 ml heiße Fleischbrühe
(Instant)
2 - 3 EL Soßenbinder, dunkel
1 Becher Schmand (200 g)

Bunter Hackbraten

Garzeit: ca. 27 - 33 Min.

ZUBEREITUNG: Das Brötchen in Wasser einweichen. Das Hackfleisch, gut ausgepresstes Brötchen, Ei und Zwiebelwürfel vermengen und mit Gewürzen abschmecken. Paprikaschote putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Käsewürfeln unter den Fleischteig mischen. Mit angefeuchteten Händen einen brotähnlichen Laib formen und in eine Glasform geben. 150 ml heiße Brühe zugießen und geschlossen bei 1000 Watt 7 - 10 Min. angaren. Anschließend ohne

Abdeckung mit der Kombination k 3 und 1 600 Watt in 18 - 20 Min. zu Ende garen und bräunen. Den Braten herausnehmen und in Alufolie gewickelt 10 Min. warmhalten. Restliche Brühe und Soßenbinder in den Bratensud rühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen lassen. Mit Schmand verfeinern und zum Fleisch servieren. **TIP:** Anstelle der Paprikawürfel kann auch eine kleine Dose Maiskörner (ca. 150 g) zu

ZUTATEN:

1200 g Roastbeef
 Salz, Pfeffer, Oregano
 2 EL Öl
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 150 g Möhren
 100 g Bleichsellerie
 125 ml Rotwein
 1 Lorbeerblatt
 1 Dose Tomaten
 (Einwaage 240 g)
 2 - 3 EL Crème fraîche

Roastbeef Italienisch

Garzeit: ca. 43 - 45 Min.

ZUBEREITUNG: Die Fettseite des Roastbeefs einritzen. Das Fleisch mit Gewürzen einreiben und mit der Fettseite nach unten in eine mit Öl ausgepinselte flache Glasform geben. Geschlossen bei 600 Watt ca. 10 Min. angaren.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Gemüse putzen, Möhren raspeln und Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden.

Das Fleisch nach der Angarzeit wenden,

Gemüse, Rotwein und Lorbeerblatt zufügen. Ohne Abdeckung mit der Kombination k 2 und 1 250 Watt in ca. 25 Min. zu Ende garen.

Anschließend das Roastbeef in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen. Tomaten zum Gemüse geben und geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. erhitzen. Mit Crème fraîche verfeinern und zum Fleisch servieren.

ZUTATEN:

1 Lammkeule (ca. 1,4 kg)
 1 gr. Knoblauchzehe (in 8 Stücke geschnitten)
 40 g Salz
 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 1/2 TL Zucker
 1/4 TL gemahlene Nelken
 100 g Dijon-Senf
 130 ml Hühnerbrühe
 130 ml Sherry (oder lieblicher Weißwein)

Gebratene Lammkeule

Garzeit: ca. 42 - 51 Min.

ZUBEREITUNG: Die Lammkeule auf der Oberseite an 8 verschiedenen Stellen einschlitzen und die Knoblauchstücke hineinstecken. Salz, Pfeffer, Zucker und Nelken mischen und mit der Hälfte davon die Unterseite der Keule einreiben. Die Hälfte des Senfs gleichmäßig und dünn darüber streichen. Mit der gewürzten Seite nach oben in eine Form legen, die Hühnerbrühe

und den Sherry/Wein hinzufügen, gut abdecken und bei 600 Watt ca. 37-47 Min. garen. Anschließend den Braten umdrehen, mit Salz-Mischung und Senf bestreichen. Ohne Deckel mit der Kombination k 3 und 1 600 Watt ca. 5 Min. garen. Anschließend 5 Min. stehen lassen. Lamm-sud abgießen und als Soße zum Braten servieren.

ZUTATEN:

1 Sellerieknolle (500 - 600 g)
 500 g Kartoffeln
 125 ml Fleischbrühe (Instant)
 250 ml heiße Fleischbrühe (Instant)
 125 ml Milch
 30 g Mehl
 20 g Butter
 1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)
 Salz, Pfeffer, Muskat
 4 rohe Kalbsbratwurstchen (ca. 400 g)

Kalbsklößchenragout

Garzeit: ca. 25 - 30 Min.

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und schälen, Sellerie in feine Stifte und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Mit 125 ml Fleischbrühe in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 12 - 14 Min. garen. Zwischendurch umrühren.

Anschließend den Gemüsesud in einer Form auffangen, 250 ml heiße Fleischbrühe und Milch zugießen und mit Mehl und Butter verquirlen. Die Sauce bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. zum Kochen brin-

gen, dabei einige Male mit dem Schneebesen kräftig durchrühren. Käse zufügen und bei 440 Watt in ca. 3 Min. schmelzen lassen. Währenddessen ein- bis zweimal umrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Aus den Kalbsbratwurstchen kleine Klößchen herausdrücken, zum Gemüse geben und mit der Käsesauce vorsichtig untermischen. Mit Deckel bei 1000 Watt in 7 - 9 Min. zu Ende garen. Zwischendurch umrühren.

ZUTATEN:

800 g Kalbfleisch aus der Keule
 Salz, Pfeffer
 100 ml Brühe (Instant)
 80 g Frischkäse
 30 g Mandeln, gehobelt
 2 TL Preiselbeeren aus dem Glas
 1 Becher Crème fraîche (125 g)
 2 TL Preiselbeeren aus dem Glas
 2 gestr. EL Soßenbinder, dunkel

Gefüllter Kalbsbraten

Garzeit: ca. 33 - 38 Min.

ZUBEREITUNG: Das Kalbfleisch würzen und in die Seite eine tiefe Tasche für die Füllung schneiden. Frischkäse, Mandeln und 2 TL Preiselbeeren verrühren. Das Fleisch mit der Masse füllen und die Tasche zunähen.

In eine Form geben, Brühe zufügen und bei 600 Watt ca. 10 Min. mit Deckel angaren. Anschließend wenden und ohne Abdeckung mit der Kombination k 2 und 1 440 Watt in 20 - 25 Min. zu Ende garen.

Vor dem Aufschneiden das Fleisch in Alufolie wickeln und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen Crème fraîche, restliche Preiselbeeren und Soßenbinder in den Bratenfond rühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einmal umrühren. Die Sauce zum Fleisch servieren.

Geflügel

ZUTATEN:

1 Hähnchen (ca. 1200 g)
Salz, Pfeffer
1 TL Paprika
1 EL Öl
750 g Lauch
(geputzt ca. 450 g)
Salz, Pfeffer
125 ml Weißwein
125 ml Sahne

Hähnchen im Lauchbett

Garzeit: ca. 27 - 33 Min.

ZUBEREITUNG: Das Hähnchen in vier Teile zerlegen. Salz, Pfeffer, Paprika und Öl verrühren und die Hähnchenteile damit bepinseln.

Lauch putzen, gründlich waschen in ca. ½ cm dicke Ringe schneiden und mit Salz und Pfeffer in eine Auflaufform geben. Hähnchenteile mit der Hautseite nach

oben auf den Lauch legen, Weißwein zugeben und ohne Abdeckung mit der Kombination k 3 und 1 600 Watt in 25 - 30 Min. garen.

Nach Ende der Garzeit die Hähnchenteile herausnehmen und die Sahne unter das Gemüse rühren. Bei 1000 Watt in 2-3 Min. erhitzen.

ZUTATEN:

2 Putenunterschenkel
(ca. 1600 g)
Pfeffer, Salz
1 EL Öl
etwas Wasser
1 Paket Rahmsoße (Instant)
3 EL Preiselbeeren
aus dem Glas

Putenunterschenkel mit Preiselbeersauce

Garzeit: ca. 48 - 53 Min.

ZUBEREITUNG: Putenunterschenkel salzen und pfeffern. Eine flache Glasform mit Öl auspinseln und die Putenunterschenkel hineinlegen. Ohne Abdeckung mit der Kombination k 3 und 1 600 Watt ca. 20 Min. angaren, anschließend wenden und mit der Kombination k 3 und 1 440 Watt in 25 - 30 Min. zu Ende garen.

Nach der Garzeit das Fleisch in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen.

Für die Sauce den Bratenfond mit Wasser bis zu 250 ml Flüssigkeit auffüllen. Rahmsoße einrühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Preiselbeeren zufügen und zu den Putenunterschenkeln servieren.

ZUTATEN:

4 doppelte Hähnchenbrustfilets (800 - 1000 g)
Salz, Pfeffer
80 g Kräuterfrischkäse
1 Bund Basilikum
4 - 8 Wirsingblätter
125 ml Weißwein
125 ml Brühe (Instant)
125 g Kräuter-Crème fraîche
2 EL Soßenbinder, hell

Wirsing-Hähnchen-Rouladen

Garzeit: ca. 19 - 22 Min.

ZUBEREITUNG: Die Hähnchenbrustfilets trockentupfen, salzen und pfeffern. Die Innenseiten mit Frischkäse bestreichen. Je 3 Basilikumblätter auf die Filets legen und diese zur Hälfte zusammenklappen.

Den harten Strunk aus den Wirsingkohlblättern ausschneiden. Die Blätter gründlich waschen und feucht bei 1000 Watt 1 - 2 Min. blanchieren. Hähnchenbrustfilets in je 1-2 Kohlblätter wickeln und mit Holzspießen feststecken. In eine Glasform legen, Wein darüber-

gießen und mit Deckel bei 1000 Watt in 17 - 18 Min. garen. Anschließend die Rouladen herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Brühe, Crème fraîche und Soßenbinder in den Weinsud rühren und bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. aufkochen lassen.

Restliche Basilikumblätter (einige als Dekoration zurückbehalten) feingehackt in die Sauce geben und diese zu den Wirsing-Rouladen reichen.

ZUTATEN:

1 gr. Zwiebel (ca. 170 g)
1 EL Wasser
1 Apfel (ca. 200 g)
1 Orange (ca. 170 g)
200 g Rinderhack
1 Ei
Salz, Pfeffer
1 Ente (ca. 1500 g),
ohne Innereien

Gefüllte Ente

Garzeit: ca. 49 - 52 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebel pellen, in Ringe schneiden und mit Wasser bei 1000 Watt 1 - 2 Min. dünsten.

Apfel und Orange schälen, in Stücke schneiden und zu den Zwiebelringen geben. Hack und Ei zufügen und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ente außen und innen würzen, mit der vorbereiteten Masse füllen und zunähen.

Mit der Brustseite nach unten auf einen umgedrehten Teller und diesen in eine flache, hitzebeständige und mikrowelleneignete Form legen. Die gefüllte Ente ohne Abdeckung mit der Kombination k 3 und 1 600 Watt 18 - 20 Min. angaren. Anschließend wenden und mit der Kombination k 1 und 1 440 Watt in ca. 30 Min. zu Ende garen.

ZUTATEN:

1 Hähnchen (ca. 1000 g)
Salz
300 g Champignons
500 g Spargel
250 ml Fleischbrühe (Instant)
100 ml Sahne
2 Pakete Helle Soße (Instant)
1 EL Weißwein
Salz, Pfeffer, Muskat

Hühnerfrikassee

Garzeit: ca. 29 - 34 Min.

ZUBEREITUNG: Das Hähnchen mit Salz bestreuen und in eine Glasform legen. Mit Deckel bei 1000 Watt in 15 - 17 Min. garen. Champignons putzen und evtl. halbieren, Spargel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Das gegarte Hähnchen herausnehmen, Haut und Knochen entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Brühe zu der Flüssigkeit in die Glasform geben. Fleisch, Spargel und Champignons zufügen und geschlossen bei 1000 Watt ca. 11 - 13 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Sahne und Soßenpulver einrühren und noch einmal bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen. Mit Weißwein, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

ZUTATEN:

2 Putenschnitzel
(à ca. 200 g)
8 TL Mango Chutney
2 Äpfel (ca. 300 g)
1 TL getrocknete Minze
Salz, Pfeffer
250 ml Schlagsahne
3 - 4 EL Mango Chutney
Salz, Pfeffer
1 TL Curry
1 EL Zitronensaft
3 EL Soßenbinder, hell

Gefüllte Putenschnitzel mit Mango Chutney

Garzeit: ca. 16 - 19 Min.

ZUBEREITUNG: Schnitzel flachklopfen und mit je 2 TL Mango Chutney bestreichen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Mit Minze mischen und auf dem Putenfleisch verteilen. Schnitzel zusammenklappen, mit Holzstäbchen verschließen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 13 - 15 Min. garen. Fleisch herausnehmen und in Alufolie warmhalten. Sahne, Mango Chutney, Gewürze und Zitronensaft in den Sud rühren, Soßenbinder einstreuen und die Sauce bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen. Zum Fleisch servieren.

ZUTATEN:

75 g Frischkäse
1 EL Zitronensaft
1 EL Dill, gehackt
Pfeffer, Salz
450 g Pilze, kleingeschnitten
1000 g Putenbrust mit Haut,
ohne Knochen
500 g Lauch, in Ringen
125 ml Brühe (Instant)
2 EL Crème double
2 - 3 EL Soßenbinder, hell

Putenbrust mit Pilzen

Garzeit: ca. 41 - 47 Min.

ZUBEREITUNG: Frischkäse mit Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer verrühren. Von den Pilzen 200 g unter die Frischkäsemasse heben. Eine Tasche in die Putenbrust schneiden, mit der Käsemasse füllen und zunähen. Die Putenbrust von außen salzen und pfeffern, mit der Hautseite nach unten in eine Glasform geben und ohne Abdeckung mit der Kombination k 3 und 1.600 Watt ca. 15 Min. angaren.

Anschließend wenden und Lauch sowie restliche Pilze hinzufügen. Mit der Kombination k 3 und 1.440 Watt in 25 - 30 Min. zu Ende garen.

Nach der Garzeit die Putenbrust in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen.

Brühe, Crème double und Soßenbinder zum Bratenfond geben und bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. aufkochen lassen.

ZUTATEN:

200 g Lauch
150 g Kohlrabi
150 g Bleichsellerie
400 g Hähnchenbrustfilet
1 kl. Zucchini (ca. 150 g)
1 kl. grüne Paprika (ca. 100 g)
125 ml heiße Hühnerbrühe
(Instant)
2 EL Crème fraîche
50 g Kräuterfrischkäse

Grüner Geflügeltopf

Garzeit: ca. 13 - 15 Min.

ZUBEREITUNG: Das Gemüse putzen und waschen. Lauch in Ringe, Kohlrabi und Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Mit Deckel in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 4 Min. dünsten. Hähnchenbrustfilet kleinschneiden, Zucchini in halbe Scheiben schneiden und Paprika würfeln.

Zusammen mit der Hühnerbrühe zu den übrigen Zutaten in die Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in 9 - 11 Min. garen. Zwischendurch umrühren.

Anschließend Crème fraîche und Kräuterfrischkäse in den Geflügeltopf rühren.

Gemüse und Beilagen

ZUTATEN:

750 g Möhren
6 EL Wasser
3 - 4 EL Honig
1 EL Kräuter der Provence
100 g Emmentaler, gerieben

Überbackene Honigmöhren

Garzeit: ca. 15 - 17 Min.

ZUBEREITUNG: Die Möhren putzen, in 5 cm lange Stücke schneiden und diese längs vierteln. Mit Wasser in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt ca. 7 Min. vorgaren. Zwischendurch umrühren. Anschließend abtropfen lassen und in eine

gefettete flache Auflaufform geben. Honig mit Kräutern verrühren, unter die Möhrenviertel mischen und mit Käse bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination κ 3 und 1 600 Watt in 8 - 10 Min. überbacken.

ZUTATEN:

3 Bund Suppengemüse
(ca. 900 g)
125 ml Gemüsebrühe
(Instant)
1 - 2 Schalotten, gehackt
30 g Butter
125 ml heiße Gemüsebrühe
(Instant)
250 ml heiße Milch
30 g Mehl
2 EL Dijon-Senf
2 EL Sahne
2 EL Petersilie, gehackt

Suppengemüse in Senfsauce

Garzeit: ca. 17 - 18 Min.

ZUBEREITUNG: Suppengemüse putzen. Möhren, Lauch und evtl. Petersilienwurzeln in Scheiben, Sellerie in kleine Würfel schneiden. Mit Brühe (125 ml) in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 12 Min. garen.

Schalotten mit Butter bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Heiße Gemüsebrühe (125 ml), Milch und Mehl zufügen, verrühren und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min.

aufkochen. Zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Anschließend Senf und Sahne hinzufügen. Senfsauce über das Gemüse geben, vermengen und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu schmecken Kartoffeln und gekochte Eier.

TIP: 2-3 EL Körner (z.B. Gerste oder Weizen) über Nacht eingeweicht mit dem Suppengemüse garen.

ZUTATEN:

3 Paprikaschoten
(ca. 600 - 700 g)
1 kleine Dose Sauerkraut
(Einwaage 285 g)
1 Apfel (ca. 60g)
150 g Rauchwurst,
z.B. Kabanossi
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe (Instant)
3 EL Soßenbinder, hell
1 - 2 EL Crème fraîche
1 Paket TK-Dill (25 g)

Paprikaschoten mit Sauerkraut

Garzeit: ca. 14 - 15 Min.

ZUBEREITUNG: Paprikaschoten der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und waschen. Sauerkraut evtl. abtropfen lassen. Für die Füllung den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Rauchwurst in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, mit Sauerkraut, Zwiebel- und Apfelfürfeln vermischen und mit Gewürzen abschmecken.

Die Paprikaschoten füllen und in eine flache Glasform setzen. Gemüsebrühe

zugießen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. garen. Anschließend Paprikaschoten herausnehmen. Soßenbinder in die Flüssigkeit rühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Crème fraîche und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erwärmen. Etwas Sauce über die Paprikaschoten geben und den Rest dazu servieren.

ZUTATEN:

150 g Möhren
1 kleine grüne Paprika
(ca. 150 g)
1 Zwiebel, gewürfelt
20 g Butter
60 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 g Mais aus der Dose,
abgetropft
2 EL Tomatenmark
2 EL Schmand
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
1 Teelöffel Zitronensaft

Mexico-Gemüse

Für 2 Pers. Garzeit: ca. 8 - 9 Min.

ZUBEREITUNG: Möhren und Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebelwürfel mit Butter in einer Glasform offen bei 1000 Watt ca. 1 Min. dünsten. Brühe, Möhren und Paprika zugeben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Anschließend Mais zufügen.

Tomatenmark und Schmand unterrühren und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Noch einmal bei 1000 Watt 1 - 2 Min. erhitzen.

ZUTATEN:

1000 g Kartoffeln
Fett für die Form
Salz, Pfeffer
1 Becher Sahne (200 ml)
50 g Emmentaler, gerieben
2 EL Paniermehl
Butterflöckchen

Kartoffelgratin

Garzeit: ca. 18 - 20 Min.

ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten, die gewürzten Kartoffelscheiben hineinschichten und die Sahne darübergießen.

Mit Käse und Paniermehl bestreuen und Butterflöckchen obenaufsetzen. Ohne Abdeckung mit der Kombination k 2 und 1600 Watt in 18 - 20 Min. gratinieren.

ZUTATEN:

1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL Olivenöl
250 g Arborio-Reis
175 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
60 g Taleggio, gewürfelt
60 g Gorgonzola, gewürfelt
125 ml Sahne
50 g grob geriebenen Parmesan
einige Blätter Basilikum
grob gehackt

Käserisotto

Garzeit: ca. 20 - 26 Min.

ZUBEREITUNG: Das Öl mit der Zwiebel und dem Knoblauch bei 1000 Watt eine Min. kochen. Wein zufügen und bei 1000 Watt abgedeckt 5 Min. kochen. Umrühren und Gemüsebrühe hinzufügen. Bei 1000 Watt 5 Min. abgedeckt kochen. Umrühren und bei 600 Watt 5 Min. abgedeckt kochen. Wieder umrühren und bei 440 Watt

3 Min. abgedeckt kochen. Taleggio, Gorgonzola, Parmesan (etwas davon zum Garnieren zurückbehalten) sowie Basilikum und Sahne hinzufügen, umrühren und abgedeckt für 2 Min. stehen lassen. Vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

ZUTATEN:

750 g Kartoffeln
150 g Speck, gewürfelt
2 Zwiebeln, gewürfelt (ca. 100 g)
30 g Mehl
250 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)
1 Glas Senfgurken (Einwaage 215 g)
1 B. Crème fraîche (150 g)
1 B. Saure Sahne (150 g)
1 EL Senf
Pfeffer

Rahmkartoffeln

Garzeit: ca. 22 - 26 Min.

ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. Waschfeucht mit Deckel bei 1000 Watt in 9 - 11 Min. garen. Nach der Garzeit die entstandene Flüssigkeit abgießen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Für die Sauce Speck und Zwiebeln bei 1000 Watt ca. 3 Min. offen dünsten.

Mehl und heiße Brühe zugeben, gut verrühren und bei 1000 Watt weitere 3 Min. garen. Anschließend kleingeschnittene Senfgurken, Kartoffeln, Crème fraîche, Saure Sahne, Senf und Pfeffer unterrühren. Mit Deckel bei 1000 Watt in 7 - 9 Min. zu Ende garen.

ZUTATEN:

4 Brötchen (ca. 160 g)
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
150 ml Milch
40 g Butter
3 Eier
2 - 3 EL Paniermehl
2 - 3 EL Petersilie, gehackt

Semmelknödel

Garzeit: ca. 6 - 8 Min.

ZUBEREITUNG: Die Brötchen kleinschneiden und mit Salz bestreuen. Milch bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen und über die Brötchen gießen. Ca. 15 Min. stehenlassen.

Butter und Eier schaumig schlagen. Paniermehl, Petersilie und eingeweichte Brötchenstücke zufügen und alles gut

verkneten. Mit feuchten Händen 4 gleichgroße Knödel formen, kurz in kaltes Wasser tauchen und in eine Glasform geben. Mit Deckel bei 600 Watt in 5 - 6 Min. garen. Sofort servieren.

TIP: Als schmackhafte Veränderung kann 30 g gewürfelter Schinkenspeck unter den Teig geknetet werden.

Saucen

ZUTATEN:

40 g Mehl
30 g Butter
250 ml heiße Brühe (Instant)
250 ml Milch
Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Zucker

Helle Sauce

Garzeit: ca. 6 - 8 Min.

ZUBEREITUNG: Mehl, Butter, Brühe und Milch in eine Glasform geben. Alles gut vermengen. Bei 1000 Watt 3 - 4 Min. anköchen. Zwischendurch kräftig rühren. Dann bei 440 Watt 3 - 4 Min. weiterkochen. Noch einmal durchrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

TIP: Für eine Kräutersauce gibt man 4 - 6 EL gehackte, gemischte Kräuter in die Sauce, für eine Käsesauce eine Ecke Schmelzkäse oder 40 g geriebener Emmentaler. Für eine Currysauce rührt man Currypulver nach Geschmack ein.

ZUTATEN:

125 g Butter
2 Eigelb
2 EL Wasser
1 TL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer
Cayennepfeffer
1 Prise Zucker

Sauce Hollandaise

Garzeit: ca. 7 - 9 Min.

ZUBEREITUNG: Butter in einer kleinen Glasform geschlossen bei 440 Watt in 2 - 3 Min. zerlassen. Eigelb, Wasser und Zitronensaft in eine zweite Glasform geben und bei 250 Watt 3 - 4 Min. erhitzen, zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Die abgekühlte Butter eßlöffelweise unter die Eigelbmasse rühren. Mit den Gewürzen abschmecken und noch einmal bei 250 Watt ca. 2 Min.

erhitzen. Zwischendurch kräftig durchrühren. Sofort servieren.

Wozu servieren? Zu gedünstetem Gemüse, wie z. B. Blumenkohl, Brokkoli oder Spargel.

TIP: Sollte sich am Boden der Glasform eine etwas krisselige Masse gebildet haben, mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen.

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepreßt
2 EL Öl
250 g Rinderhackfleisch
1 grüne Paprika (ca. 150 g),
gewürfelt
150 g Tomaten, gewürfelt
1 Paket Tomato al Gusto mit
Kräutern (370 g)
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Hackfleischsauce

Garzeit: ca. 11 - 13 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch mit Öl in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 1 Min. dünsten. Rinderhack zufügen und bei 1000 Watt ohne Deckel 3 - 4 Min. angaren. Zwischendurch einmal umrühren

und evtl. mit einer Gabel zerdrücken. Die restlichen Zutaten zugeben, vermengen und geschlossen bei 1000 Watt in 6 - 8 Min. zu Ende garen. Einmal umrühren.

ZUTATEN:

250 ml Milch
Mark von 1/2 Vanilleschote
1 Becher Sahne (250 ml)
2 gestrichene EL
Speisestärke
3 EL Zucker
1 Eigelb

Vanillesauce

Garzeit: ca. 3 - 4 Min.

ZUBEREITUNG: Milch, Vanillemark, Sahne, Stärke und Zucker in einer Glasform verrühren. Bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einmal umrühren.

Die fertige Vanillesauce gut durchrühren und mit Eigelb legieren.

Wozu servieren? Zu Schokoladenpudding oder zu Roter Grütze.

ZUTATEN:

250 g gemischte Früchte
(frisch oder gefroren)
80 g Zucker
Saft einer Zitrone
50 - 100 ml Weiß- oder
Rotwein
1 TL Speisestärke

Süße Fruchtsauce

Garzeit: ca. 6 - 7 Min.

ZUBEREITUNG: Die Früchte abbrausen, entstielen und gut abtropfen lassen oder gefrorene Früchte verwenden. Früchte zusammen mit Zucker, Zitronensaft, Wein (bei frischen Früchten 100 ml und bei gefrorenen Früchten 50 ml Wein) und

Speisestärke in eine Glasform geben. Bei 1000 Watt in 6 - 7 Min. aufkochen. Zwischendurch einmal umrühren.

Wozu servieren? Heiß oder kalt zu Vanille-Eiscreme, Reis- oder Grießflammeri.

ZUTATEN:

250 g Milchreis
1 Liter Milch
1 Prise Salz
1 TL Butter
40 g Zucker

Zimt-Zucker zum Bestreuen

Milchreis

Garzeit: ca. 30 - 32 Min.

ZUBEREITUNG: Reis, Milch, Salz, Butter und Zucker in eine große Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. zum Kochen bringen. Umrühren und bei 250 Watt in 20 - 22 Min. ausquellen lassen.

Anschließend noch einige Minuten geschlossen stehenlassen. Noch einmal durchrühren und mit Zimt-Zucker bestreut servieren.

TIP: Statt Zimt-Zucker schmeckt auch Kompott sehr gut dazu.

ZUTATEN:

500 g TK-Brombeeren
2 EL Johannisbeerlikör
(Crème de Cassis)
50 g Butter
125 g Zucker
4 Eigelb

Mark einer Vanilleschote
250 g Mascarpone
1 Paket Vanillepuddingpulver
4 Eiweiß

Brombeer-Mascarpone-Soufflé

Garzeit: ca. 21 - 25 Min.

ZUBEREITUNG: Brombeeren bei 600 Watt in 8 - 10 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Anschließend mit Likör beträufeln und 5 - 10 Min. ziehen lassen. Gut abtropfen lassen.

Butter mit Zucker und Eigelb schaumig rühren. Vanillemark, Mascarpone und

Puddingpulver zufügen und vermengen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Brombeeren in eine flache Auflaufform geben und mit der Mascarpone-masse bedecken. Ohne Abdeckung mit der Kombination k 2 und 1600 Watt in 13 - 15 Min. überbacken.

ZUTATEN:

2 Blatt weiße Gelatine
2 EL Cognac
3 Eigelb
1 EL Zucker
3 Eiweiß
1 Becher Sahne (200 ml)
1 Paket Sahnesteif
150 g Schokolade

Schokoladenmousse

Garzeit: ca. 5 Min.

ZUBEREITUNG: Gelatine in Cognac einweichen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Eiweiß und Sahne mit Sahnesteif getrennt steif schlagen. Schokolade in Stücke brechen, in eine Form geben und bei 440 Watt in ca. 4 Min. schmelzen. Zwischendurch umrühren. Gelatine bei

250 Watt in ca. 1 Min. auflösen. Anschließend zuerst die Eigelbmasse, dann die Gelatine unter die flüssige Schokolade ziehen. Den Eischnee kräftig mit der Schokoladencrème vermischen und die Sahne unterheben. Die Mousse in eine Glasform füllen und 2 - 3 Stunden kaltstellen.

ZUTATEN:

650 g Äpfel (z.B. Boskop)
4 EL Wasser
1 EL Zitronensaft
30 g Zucker
½ Zimtstange
25 g Mandeln, gehobelt
1 Becher Sahne (200 ml)

Bayerische Apfelspeise

Garzeit: ca. 9 Min.

ZUBEREITUNG: Äpfel schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Zusammen mit Wasser, Zitronensaft, Zucker und der Zimtstange in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren.

Nach dem Garen den Apfelbrei mit dem Schneebesen kräftig durchrühren und anschließend erkalten lassen.

Die Mandeln in ein kleines Schälchen

geben und bei 600 Watt in ca. 3 Min. bräunen. Zwischendurch umrühren. Die steifgeschlagene Sahne unter den kalten Apfelbrei heben. Mit der restlichen Sahne verzieren und mit Mandeln bestreut servieren.

TIP: Anstatt der Schlagsahne können 4 steifgeschlagene Eiweiß verwendet werden und anstelle des Zuckers flüssiger Süßstoff.

ZUTATEN:

1 Paket tiefgefrorene
Himbeeren (250 g)
1 Paket tiefgefrorene
Erdbeeren (250 g)
1 Päckchen Vanillezucker
1 - 2 EL Zucker
2 EL Speisestärke in 3 EL
Wasser angerührt

Fruchtgrütze

Garzeit: ca. 11 - 12 Min.

ZUBEREITUNG: Die gefrorenen Früchte in eine Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt in 6 - 7 Min. auftauen und erhitzen. Die Früchte etwas zerdrücken. Vanillezucker, Zucker und Speisestärke dazugeben, gut durchrühren und bei

1000 Watt in ca. 5 Min. mit Deckel zu Ende garen. Die fertige Grütze in Dessertschälchen füllen und abkühlen lassen. **TIP:** Mit flüssiger, süßer Sahne oder Vanillesauce servieren.

ZUTATEN:

2 Eigelb
50 g Butter
50 g Marzipanrohmasse
30 g Puderzucker
2 EL Zitronensaft
2 cl Sherry
6 Löffelbiskuits
250 g Speisequark
2 Eiweiß

Quarksoufflé

Garzeit: ca. 8 - 10 Min.

ZUBEREITUNG: Eigelb, Butter, Marzipanrohmasse und Puderzucker mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse rühren. Zitronensaft und Sherry zufügen. Vier Löffelbiskuits zerbröseln, mit dem Quark dazugeben und vorsichtig vermengen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterziehen. Eine Souffléform (Ø ca. 15 cm)

mit Butter einfetten. Die restlichen zwei Löffelbiskuits zerbröseln und die Form damit austreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination κ 2 und 1 440 Watt in 8 - 10 Min. garen und bräunen. Nach der Garzeit stürzen und z.B. mit Sauerkirschkompott servieren.

ZUTATEN:

125 g Butter
200 g Zartbitterschokolade
(72% kakaohaltig)
175 g brauner Zucker
2 Eier
einige Tropfen Vanillearoma
50 g Mehl
1 TL Backpulver

Schokoladen-Brownies

Garzeit: ca. 11 - 12 Min.

ZUBEREITUNG: Butter und 50 g Schokolade in einer Form bei 600 Watt in 1 Min. und 30 Sek. zerlassen. Eier in einer Schüssel schlagen, Zucker und Vanillearoma zufügen und verrühren. Mehl und Backpulver durch ein Sieb einstreuen. Butter-Schokoladen-Mischung unterrühren. Die restliche Schokolade in grobe Stücke schnei-

den und zu der Brownie-Masse geben. Eine quadratische Form (ca. 18 cm²) mit Backpapier auslegen, die Mischung mit einem Löffel hineingeben und glattstreichen. Mit der Kombination κ 2 und 1 440 Watt ca. 7 Min. garen. Brownies in gleichgroße Stücke schneiden.

ZUTATEN:

750 g Zwetschgen
350 g säuerliche Äpfel
10 Löffelbiskuits
100 g Mandeln, gehobelt
100 g Rosinen
3 Eier
40 g Butter
30 g Zucker
150 ml Sahne
75 g Mehl

Zwetschgen-Apfel-Auflauf

Garzeit: ca. 25 - 30 Min.

ZUBEREITUNG: Das Obst waschen. Zwetschgen halbieren und entsteinen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Löffelbiskuits zerbröseln und mit Früchten, Mandeln und Rosinen vermischen. Eine Auflaufform fetten und die Frucht-

mischung hinzugeben. Eier, Butter und Zucker schaumig schlagen. Sahne und Mehl hinzufügen und den Teig über den Auflauf geben.

Den Zwetschgen-Apfel-Auflauf ohne Abdeckung mit der Kombination κ 1 und 1 600 Watt in 25 - 30 Min. überbacken.

Auftauen im Mikrowellengerät

Wer Tiefkühlkost auftauen will, ist mit dem Mikrowellengerät optimal bedient. Sie können darin gleichmäßig und schnell auftauen. Leistungswahl, Auftau- und Ausgleichszeiten sind abhängig von Beschaffenheit und Menge der Lebensmittel.

Da die Mikrowellen immer von außen nach innen in die Lebensmittel eindringen, können ganz besonders größere Stücke nicht bis in den Kern aufgetaut werden, da die äußeren Schichten dann bereits angaren könnten.

In den Tabellen finden Sie auch die Zeitangaben für die Ausgleichszeit. Diese Ausgleichszeit ist gleichbedeutend mit einer Stehzeit und beinhaltet einen Temperaturengleich durch Wärmeleitung von außen (aufgetaut) nach innen (gefroren). Während der Ausgleichszeit befindet sich das Lebensmittel im ausgeschalteten Gerät oder außerhalb des Mikrowellengerätes.

Überlegtes Einfrieren gewährleistet einfaches Auftauen: Achten Sie darauf, daß Sie die für Ihren Haushalt bestimmten Mengen flach und den Schüsselgrößen angepaßt portionieren. Frieren Sie formgerecht ein, denn die Portionen müssen ja nachher auch in Ihr Gerät passen.

Läßt sich das gefrorene Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, so tauen Sie es bei 1000 Watt in 1-2 Min. an.

Die in den folgenden Tabellen angegebenen Auftauzeiten können nur Richtwerte sein. Es kann zu geringen Zeitabweichungen kommen, die von Menge, Qualität, Form und Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig sind.

Auftauen von Brot, Kuchen und Torten



Brot, Brötchen, Kuchen und Torten, wenn möglich, auf einem umgedrehten Teller auftauen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise/Tips
Brötchen	ca. 150 g, 2 Stück	270 Watt []	ca. 1	–	–
Brot	ca. 500 g	270 Watt []	8 - 10	10 - 20	Einmal wenden
Butterkuchen, gefüllt	ca. 200 g, 2 Stück	270 Watt []	5 - 6	ca. 10	–
Obstkuchen mit Mürbeteigboden	ca. 400 g, 2 Stück	270 Watt []	ca. 9	ca. 30	–
Apfelkuchen, gedeckt	ca. 500 g, 4 Stück	270 Watt []	ca. 10	30 - 40	–
Käsekuchen mit Obst	ca. 600 g, 4 Stück	270 Watt []	ca. 13	30 - 40	–
Sahnetorte / -schnitte, Biscuitrolle	250 - 350 g, 2 - 3 Stück	100 Watt	5 - 7	40 - 60	Stücke werden nur angetaut, Tortenspitze zur Drehtellermitte setzen
Altdeutscher Kuchen, z. B. von Dr. Oetker	300 g	270 Watt []	4 - 5	–	–
Mandel-Bienenstich, z. B. von Coppenrath & Wiese	800 g	270 Watt []	ca. 15	40 - 60	–
Sahnetorte / Crème-torte, z. B. von Coppenrath & Wiese, Motta	400 - 800 g	100 Watt	8 - 12	90 - 120	Torte wird nur angetaut
Mini Windy's (TK-Windbeutel), z. B. von Koopmanns	250 g	270 Watt []	4 - 5	ca. 15	–

Tabellen

Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst



Wurst und Aufschnitt während der Auftauzeit einmal wenden. Bei Aufschnitt und Schinken äußere Scheiben eher entfernen und nach dem Auftauen die Scheiben vorsichtig mit einem Messer trennen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise/Tips
Butter	250 g	100 Watt	ca. 4	10 - 20	Verpackung entfernen und die Butter auf einen Teller legen.
Sahne	200 - 250 g	100 Watt	ca. 8	10 - 15	Alufolie vollständig entfernen oder die Sahne in eine Schüssel füllen. Sie kann geschlagen werden, wenn noch Eisstückchen vorhanden sind.
Quark	250 g	270 Watt []	ca. 10	10 - 15	Verpackung entfernen und den Quark zum Auftauen in ein Gefäß geben. Nach $\frac{2}{3}$ der Auftauzeit den Quark gut durchrühren.
Käse im Stück	400 g	100 Watt	ca. 5	60 - 90	Einmal wenden.
Käse in Scheiben	125 - 200 g	100 Watt	2 - 3	10 - 20	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Schinken, gekocht	200 g	270 Watt []	ca. 6	10 - 15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Wurstaufschnitt, mager	200 g	270 Watt []	ca. 3	10 - 15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Wurstaufschnitt, fett	200 g	270 Watt []	ca. 4	10 - 15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.

Auftauen von Obst



Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise/Tips
Himbeeren	250 g	270 Watt []	ca. 7	5 - 10	Obst in einer Schale mit Deckel auftauen. Nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig umrühren.
Brombeeren	250 g	270 Watt []	ca. 7	10 - 15	
Erdbeeren	250 g	270 Watt []	ca. 8	5 - 10	
Heidelbeeren	300 g	270 Watt []	ca. 10	5 - 10	
Beerenobst, gemischt	150 g	270 Watt []	ca. 4	ca. 10	
	300 g	270 Watt []	ca. 8	ca. 10	
Johannisbeeren	150 g	270 Watt []	ca. 7	5 - 10	
	300 g	270 Watt []	ca. 14	5 - 10	
Kirschen, Pflaumen, Aprikosen	250 g	270 Watt []	ca. 7	10 - 15	
	500 g	270 Watt []	ca. 14	10 - 15	
Tropic Cocktail	250 g	270 Watt []	ca. 8	15 - 20	
	500 g	270 Watt []	ca. 15	15 - 20	

Auftauen von Fleisch



Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Braten (mit Knochen)	500 g	270 Watt **	18-20	60	Plazieren Sie den Braten auf einer umgedrehten Untertasse, damit der Fleischsaft ablaufen kann. Den Braten nach der Hälfte der Zeit umdrehen.
Gehacktes (Rind u. Schwein)	500 g	270 Watt **	10-12	10	Das Hackfleisch nach dem Auftauen auseinanderbröseln und den Eiskern herauslösen.
ganzes Hähnchen	500 g	270 Watt **	12-13	60	Das Hähnchen auf einer umgedrehten Untertasse plazieren und die Beinenden in Aluminiumfolie wickeln. Das Geflügel nach der Hälfte der Zeit umdrehen.
Geflügelteile	500 g	270 Watt **	22-24	30	Die Hühnerteile auf einem umgedrehten oder flachen Teller plazieren und nach der Hälfte der Zeit umdrehen.
Koteletts	500 g	270 Watt **	8-12	15	Die Koteletts auf einem umgedrehten oder flachen Teller plazieren und nach der Hälfte der Zeit umdrehen.

Erwärmen



Die Zeitangaben beziehen sich auf Lebensmittel mit Kühlschrank- oder Zimmertemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Die Erwärmtemperatur sollte mindestens 72°C betragen. Bitte decken Sie Lebensmittel, die auf einem Teller oder in einer Schüssel erwärmt werden, grundsätzlich ab, z. B. mit Mikrowellenfolie oder mit einem Deckel. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Tassen oder Gläsern unbedingt ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen (siehe Siedeverzug unter Warnung auf Seite 3). Bitte beachten Sie eine Stehzeit von 2-5 Minuten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise / Tips
Wasser	1 Tasse	1000 Watt	1 - 2	Zum Kochen bringen.
Wasser	500 ml	1000 Watt	4 - 6	Zum Kochen bringen.
Kaffee	1 Tasse	1000 Watt	0,5 - 1	Wiedererwärmen.
Milch	1 Tasse	1000 Watt	0,5 - 1	Trinktemperatur.
Suppe	2 Tassen	1000 Watt	ca. 3	-
Eintopf, Gulasch o. ä.	250 g	1000 Watt	2 - 2 1/2	-
Tellergerichte	300 - 450 g	600 Watt	4 - 6	-
Gemüse	250 g	600 Watt	3 - 4	-
Fleisch	200 g	600 Watt	3 - 4	-
Reis, Kartoffeln oder Nudeln	200 g	600 Watt	2 - 2 1/2	-
Würstchen	80 - 100 g	600 Watt	ca. 1	Vorher anstechen, möglichst sofort verzehren.

Erwärmen von Babynahrung



Auch Babynahrung lässt sich im Mikrowellengerät leicht und problemlos erhitzen. Wir geben Ihnen in der folgenden Tabelle einige Beispiele, bedenken Sie aber bitte, daß die Zeitangaben nur Anhaltswerte sein können. Benutzen Sie nur Glasformen oder Fläschchen aus **hochwertigem hitzebeständigem Material** und plazieren Sie diese ohne Deckel in der Mitte des Drehtellers. Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung **gut durchgerührt bzw. geschüttelt werden**, damit ein Temperatenausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit	Hinweise / Tips
Fertigbrei	1 Glas (190 - 250 g)	600 Watt	0,5 - 1 Min.	Alle Erwärmzeiten beziehen sich auf gekühlte Speisen. Verzehreremperatur ca. 30 - 40°C (für Babys).
Milchfläschchen	60 g / ml	250 Watt	ca. 1 Min.	
Milchfläschchen	120 g / ml	250 Watt	1 Min. 20 Sek.	
Milchfläschchen	180 g / ml	250 Watt	2 Min. 20 Sek.	

Tabellen

Garen von Beilagen und Getreide



Rühren Sie bitte alle Beilagen und Getreide vor der Ausquellzeit um. Beachten Sie nach dem Garen eine Stehzeit von 5-10 Minuten. Alle Zeitangaben können nur Anhaltswerte sein. Einige der hier angegebenen Lebensmittel werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet.

Lebensmittel	Menge	Flüssigkeitszugabe	Leistung	Zeit in Min.	Zubereitung und Hinweise
Salzkartoffeln	800 g	8 EL Wasser	1000 Watt	10 - 11	Kartoffeln schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. Mit Wasser und Salz geschlossen garen. Nach der Garzeit die Flüssigkeit <u>sofort</u> abgießen.
	400 g	4 EL Wasser	1000 Watt	ca. 7	
Pellkartoffeln	400 g	–	1000 Watt	7-8	Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. <u>Ohne Wasser</u> geschlossen garen. Nach der Garzeit die entstandene Flüssigkeit <u>sofort</u> abgießen.
Nudeln (z.B. Makkaroni)	250 g	1l Wasser	1000 Watt 440 Watt	ca. 4 ca. 5	Wasser in eine große Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt in 10 Min. (für 500 ml Wasser in 6 Min.) zum Kochen bringen. Nudeln und Salz zufügen, umrühren und offen aufkochen lassen. Durchrühren und bei geringer Leistung zu Ende garen.
	125 g	500 ml Wasser	1000 Watt 440 Watt	ca. 3 ca. 3	
Reis	200 g	400 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 5 ca. 15	Mit Wasser und Salz geschlossen garen. Die Ausquellzeiten sind abhängig von der Reisart. Naturreis und Wilder Reis benötigen eine längere Ausquellzeit.
	100 g	200 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 3 ca. 15	
Grieß	60 g	500 ml Milch	1000 Watt 250 Watt	ca. 6 ca. 8	Milch und etwas Zucker und Butter in eine Glasform geben und mit Deckel aufkochen lassen. Grieß einstreuen und geschlossen bei geringer Leistung zu Ende garen. Zwischendurch mehrmals rühren.
	30 g	250 ml Milch	1000 Watt 250 Watt	ca. 3 ca. 8	
Weizen/ Gerste	200 g	400 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 4 ca. 15	Die Getreidekörner über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
Grünkern/ Dinkel, Hafer	200 g	300 ml Wasser	1000 Watt	ca. 4 - 5	Die Getreidekörner über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	150 ml Wasser	1000 Watt	ca. 3	
Kichererbsen	200 g	600 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	10 ca. 40	Kichererbsen über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
Roggen	100 g	200 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	2 - 3 ca. 20	Roggen über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
Linsen	250 g	500 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 6 ca. 15 - 20	Linsen mit der Flüssigkeit geschlossen garen. (Rote Linsen benötigen eine Ausquellzeit von nur 5 - 10 Min. bei 250 Watt).
	125 g	250 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	3 - 4 15 - 20	
Grüne geschälte Erbsen	200 g	200 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 8 10 - 12	Die Erbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Einweichflüssigkeit abgießen, Frischwasser zufügen und geschlossen garen.
Buchweizengrütze	125 g	500 ml Wasser	1000 Watt 1000 Watt	ca. 3 ca. 3	Die Buchweizengrütze in eine Glasform geben und ohne Deckel rösten. Wasser zufügen und geschlossen garen.
Grünkernschrot	200 g	400 ml Wasser	1000 Watt	ca. 9	Grünkernschrot mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	200 ml Wasser	1000 Watt	4 - 5	
Hirse	250 g	500 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	ca. 6 15 - 20	Hirse mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	125 g	250 ml Wasser	1000 Watt 250 Watt	3 - 4 15 - 20	

Garen von Gemüse



Garen Sie das Gemüse in einer mikrowelleneigneten Form mit Deckel. Bitte beachten Sie die Flüssigkeitszugabe laut Tabelle. Die Zeitangaben sind nur Anhaltswerte. Rühren Sie das Gemüse während des Garens mehrmals um und lassen Sie es nach der Garzeit noch etwa 5 Min. geschlossen stehen, damit ein Temperatúrausgleich stattfinden kann. Einige der hier und auf der folgenden Seite angegebenen Lebensmittel werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet. Bitte verkürzen Sie die Kochzeit entsprechend, wenn das Gemüse bissfest bleiben soll.

Gemüseart	Netto-Menge	Flüssigkeits-zugabe	Leistung	Garzeit in Min.	Zubereitung und Hinweise
Auberginen	500 g	5 TL Zitr.saft	1000 Watt	6 - 7	Auberginen waschen, Stiele entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Zitronensaft hinzufügen.
	250 g	5 TL Zitr.saft	1000 Watt	ca. 3	
Blumenkohl	1000 g	10 EL Wasser	1000 Watt	ca. 14	Blumenkohl putzen, Strunk keilförmig herausschneiden und den Kohl gründlich waschen. Mit Butter bestreichen. Mit Salz würzen. Ohne wenden garen.
	500 g	5 EL Wasser	1000 Watt	8 - 9	
Bohnen, grüne	500 g	250 ml Wasser	1000 Watt	ca. 12	Bohnen putzen, waschen und evtl. in Stücke brechen. Mit Salz und Bohnenkraut garen.
	250 g	125 ml Wasser	1000 Watt	ca. 7	
Brokkoli	800 g	8 EL Wasser	1000 Watt	10 - 11	Brokkoli putzen, gründlich waschen und in Röschen teilen. Stiel in Stücke oder Scheiben schneiden. Mit Salz garen.
	400 g	4 EL Wasser	1000 Watt	ca. 6	
Chicorée	500 g	5 EL Wasser	1000 Watt	6 - 7	Chicorée putzen, waschen, halbieren und den bitteren Kern großzügig entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz garen.
	250 g	3 EL Wasser	1000 Watt	ca. 4	
Erbsen	800 g	8 EL Wasser	1000 Watt	8 - 9	Erbsen entschoten, waschen und mit Salz, evtl. etwas Zucker und Butter garen.
	400 g	4 EL Wasser	1000 Watt	5 - 6	
Gemüse-gurken	500 g	-	1000 Watt	ca. 5	Gurken schälen, halbieren und die Kerne z.B. mit einem Teelöffel entfernen. Gurkenhälften in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Ohne Wasser garen.
Gemüse-zwiebeln	300 g	-	1000 Watt	ca. 6	Zwiebeln pellen und in Streifen schneiden. Mit Butter, Salz und ohne Wasser garen.
Karotten/Möhren	500 g	5 EL Wasser	1000 Watt	ca. 9	Karotten/Möhren putzen, waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker garen.
	250 g	3 EL Wasser	1000 Watt	5 - 6	
Kohlrabi	800 g	8 EL Wasser	1000 Watt	ca. 11	Kohlrabi schälen, waschen und kleinschneiden. Mit Salz und Muskat garen.
	400 g	4 EL Wasser	1000 Watt	ca. 7	
Lauch/Porree	400 g	4 EL Wasser	1000 Watt	ca. 6	Lauch/Porree putzen, waschen und in 1 - 2 cm lange Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer garen.
Maiskolben	500 g	5 EL Wasser	1000 Watt	ca. 8 - 10	Maiskolben putzen, waschen, mit Butter bestreichen, mit Salz bestreuen und garen.
Pilze/Champignons	400 g	-	1000 Watt	ca. 4	Pilze/Champignons putzen, waschen, evtl. kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Nur mit etwas Butter garen.
Rosenkohl	800 g	125 ml Wasser	1000 Watt 440 Watt	9 - 11 5 - 7	Rosenkohl putzen und waschen. Mit Salz und Muskat garen.
	400 g	8 EL Wasser	1000 Watt	9 - 11	
Rote Bete	600 g	12 EL Wasser	1000 Watt	ca. 20	Rote Bete putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, große Scheiben evtl. halbieren. Mit Salz garen.
	300 g	6 EL Wasser	1000 Watt	10 - 11	

Fortsetzung nächste Seite.

Tabellen

Garen von Gemüse Fortsetzung



Gemüseart	Netto-Menge	Flüssigkeits-zugabe	Leistung	Garzeit in Min.	Zubereitung und Hinweise
Rotkohl (Frühkohl)	800 g	15 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	ca. 10 ca. 7	Rotkohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Kümmel und einer Prise Zucker garen.
	400 g	8 EL Wasser	1000 Watt	11 - 12	
Rotkohl (Winterkohl)	800 g	15 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	10 - 11 ca. 12	Rotkohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Kümmel und einer Prise Zucker garen.
	400 g	8 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	10 - 11 7 - 8	
Schwarz-wurzeln	500 g	5 EL Wasser	1000 Watt	9 - 10	Schwarzwurzeln putzen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und sofort in Essigwasser legen. Essigwasser abgießen und anschließend mit Salz garen.
Sellerie (Knollen- und Stangen-sellerie)	800 g	10 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	ca. 7 ca. 7	Sellerie putzen, waschen und kleinschneiden. Mit Salz und etwas Butter garen.
	400 g	5 EL Wasser	1000 Watt	ca. 8	
Spargel	600 g	12 EL Wasser	1000 Watt	ca. 12	Spargel schälen. In einer länglichen Glasform mit Salz, evtl. Zucker und etwas Butter garen.
	300 g	6 EL Wasser	1000 Watt	ca. 6	
Spinat, Mangold	500 g	-	1000 Watt	6 - 7	Spinat oder Mangold putzen, waschen und evtl. kleinschneiden. <u>Ohne Wasser</u> , mit Salz und evtl. Butter garen.
Spitzkohl	800 g	15 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	ca. 10 ca. 7	Spitzkohl putzen, halbieren und Strunk herausschneiden. In feine Streifen schneiden und mit Salz und Kümmel garen.
	400 g	6 EL Wasser	1000 Watt	ca. 10	
Steckrüben/ Kohlrüben	800 g	8 EL Wasser	1000 Watt	ca. 10	Steckrübe/Kohlrübe schälen, waschen und in Würfel schneiden. Mit Salz und einer Prise Zucker garen.
	400 g	4 EL Wasser	1000 Watt	ca. 7	
Weißkohl (Frühkohl)	800 g	15 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	8 - 9 ca. 8	Kohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel garen.
	400 g	8 EL Wasser	1000 Watt	ca. 11	
Weißkohl (Winterkohl)	800 g	15 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	8 - 9 12 - 13	Kohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel garen.
	400 g	8 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	8 - 9 7 - 10	
Wirsing	800 g	15 EL Wasser	1000 Watt 440 Watt	ca. 8 ca. 6	Wirsing putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer garen.
	400 g	8 EL Wasser	1000 Watt	ca. 9	
Zucker-schoten	600 g	6 EL Wasser	1000 Watt	ca. 10	Zuckerschoten entfädeln, Stielansatz entfernen. Mit Salz und Pfeffer garen.
	300 g	3 EL Wasser	1000 Watt	6 - 7	

Garen von Fisch



Die Zeitangaben beziehen sich auf Fisch mit Kühlschranktemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Lassen Sie den Fisch nach der Garzeit noch 5-10 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, damit ein Temperatenausgleich stattfinden kann und um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 72°C zu erhalten.

Dickere Stücke Fisch benötigen unter Umständen mehr Zeit zum Kochen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise/Tips
Fischfilet, z. B. Rotbarsch, Seelachs oder Scholle	200 g	600 Watt	4 - 5	Fisch in einer mikrowellen- geeigneten Form mit Deckel garen. Fügen Sie pro 100 g Fisch 1 EL Flüssigkeit, z. B. Wasser und Zitrone, Brühe oder Wein dazu.
	400 g	600 Watt	ca. 8	
	600 g	600 Watt	9 - 10	
	800 g	600 Watt	ca. 11	
Fischkotelette, z. B. Lachs oder Dorsch	250 g	600 Watt	5 - 6	
	500 g	600 Watt	ca. 8	
	750 g	600 Watt	ca. 10	
Fisch, ganz, z. B. Forelle, Makrele, Rotbarbe	300 - 500 g	600 Watt	6 - 7	

Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast



Die Zeitangaben sind abhängig von der Temperatur, Form und Struktur des Lebensmittels und können daher nur Anhaltswerte sein.

Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, z.B. Fische ausnehmen und ggf. entschuppen und Geflügel mit Gewürzen einreiben.

Die Lebensmittel werden zum Grillen generell auf den mittleren Rost gelegt. Stellen Sie zusätzlich einen hitzebeständigen Teller unter den Rost, um die Verschmutzung so gering wie möglich zu halten oder um den Bratensaft bzw. Sud aufzufangen.

Garen Sie Hähnchenschenkel und halbe Hähnchen immer zuerst mit der Hautseite nach unten, bevor Sie das Geflügel wenden.

Lebensmittel	1. Seite		2. Seite		Zubehör/ Hinweise
	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.	
4 Grillwürstchen (400 - 500 g)	Grill 3	12 - 14	Grill 3	ca. 10	Mittlerer Rost
4 Frikadellen (à ca. 150 g)	Kombination 3 / 600 Watt und Grill 3	11 - 13 und 3 - 4	Grill 3	3 - 4	Mittlerer Rost
2 Hähnchenschenkel (400 - 500 g)	600 Watt und Grill 3	ca. 6 und ca. 10	Grill 3	ca. 8	Mittlerer Rost
1/2 Hähnchen (500 - 600 g)	Kombination 3 / 250 Watt	ca. 15	Grill 3	ca. 6	Mittlerer Rost
2 Nackenkoteletts (500 - 600 g)	Kombination 3 / 600 Watt und Grill 3	7 - 8 und 5 - 6	Grill 3	5 - 6	Mittlerer Rost
2 Forellen (ca. 500 g)	600 Watt und Grill 3	3 - 4 und 9 - 11	Grill 3	5 - 8	Mittlerer Rost
4 Toast Hawaii	Kombination 3 / 440 Watt	4 - 6	-	-	Mittlerer Rost

Hinweis:

Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die eine Seite und erst nach dem Wenden für die zweite Seite ein.

Tabellen

Garen und Bräunen von Braten



Die Zeitangaben sind abhängig von der Temperatur, Form und Struktur des Lebensmittels und können daher nur Anhaltswerte sein.

Verwenden Sie zum Garen und Bräunen von Fleisch und Geflügel ausschließlich frische Ware. Würzen Sie die Lebensmittel vor der Zubereitung wie gewohnt.

Garen Sie alle Braten (außer Ente) in einer mikrowellengeeigneten und hitzebeständigen Form mit Deckel bei 600 Watt bzw. 1000 Watt an. Geben Sie anschließend die angegebene Menge Flüssigkeit (Brühe, Wein oder Wasser) hinzu und garen das Lebensmittel ohne Abdeckung in Kombination von Grill mit Mikrowelle zu Ende. Um eine Bräunung von beiden Seiten zu gewährleisten, ist ein Wenden erforderlich. Garen Sie Braten immer zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochen- oder Knochenseite nach oben. Geflügel zuerst mit der Brustseite nach unten zubereiten, bevor Sie das Lebensmittel wenden und weitergaren. Bitte beachten Sie die Hinweise laut Tabelle.

Nach dem Garen alle Braten in Alufolie gewickelt ca. 10 Minuten ruhen lassen, damit ein Temperatursgleich stattfindet und sich der Fleischsaft sammeln kann.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise/Tips
Schinkenrollbraten ohne Schwarte	1000g	1 600 Watt und Kombination k 2 / 1 440 Watt	ca. 10 und ca. 40	Nach dem Angaren 200 ml Flüssigkeit zufügen. Nach der Hälfte der Gesamtgarzeit wenden.
Schweinenacken	1400g	1 600 Watt und Kombination k 2 / 1 440 Watt	ca. 15 und ca. 40	Nach dem Angaren 250 ml Flüssigkeit zufügen. Nach der Hälfte der Gesamtgarzeit wenden.
	1600g	1 600 Watt und Kombination k 2 / 1 440 Watt	ca. 18 und ca. 50	Nach dem Angaren 250 ml Flüssigkeit zufügen. Nach der Hälfte der Gesamtgarzeit wenden.
Roastbeef	1000g	1 600 Watt und Kombination k 2 / 1 250 Watt	6 - 8 und 10 - 15	Mit der kreuzweise eingeschnittenen Fettseite nach unten angaren. Anschließend wenden und 200 ml Flüssigkeit zufügen.
	1500g	1 600 Watt und Kombination k 2 / 1 250 Watt	ca. 12 und ca. 20	Mit der kreuzweise eingeschnittenen Fettseite nach unten angaren. Anschließend wenden und 250 ml Flüssigkeit zufügen.
	1800g	1 600 Watt und Kombination k 2 / 1 250 Watt	ca. 15 und 25 - 30	Mit der kreuzweise eingeschnittenen Fettseite nach unten angaren. Anschließend wenden und 300 ml Flüssigkeit zufügen. Nach der Hälfte der Garzeit im Kombinationsbetrieb nochmals wenden.
Kalbsbraten	1000g	1 600 Watt und Kombination k 2 / 1 440 Watt	8 - 10 und 30 - 35	Nach dem Angaren 200 ml Flüssigkeit zufügen. Nach der Hälfte der Gesamtgarzeit wenden.
	1500g	1 600 Watt und Kombination k 1 / 1 440 Watt	12 - 14 und 45 - 50	Nach dem Angaren 250 ml Flüssigkeit zufügen. Nach der Hälfte der Gesamtgarzeit wenden.
	1800g	1 600 Watt und Kombination k 1 / 1 440 Watt	15 - 17 und 55 - 60	Nach dem Angaren 300 ml Flüssigkeit zufügen. Nach der Hälfte der Gesamtgarzeit wenden.
Lammschulter	1000g	1 1000 Watt und Kombination k 3 / 1 440 Watt	4 und 25 - 30	Nach dem Angaren 250 ml Flüssigkeit zufügen. Nach der Hälfte der Gesamtgarzeit wenden.
Lammkeule	1700g	1 1000 Watt und Kombination k 3 / 1 440 Watt	ca. 10 und 40 - 45	Nach dem Angaren 300 ml Flüssigkeit zufügen. Nach der Hälfte der Gesamtgarzeit wenden.
Ente	1600g	Kombination k 3 / 1 600 Watt und Kombination k 3 / 1 440 Watt	12 - 15 und ca. 20	Ente auf einem umgedrehten, hitzebeständigen Teller in einer flachen hitzebeständigen und mikrowellengeeigneten Form.

Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK-) Fertiggerichten



Die meisten tiefgekühlten Fertiggerichte sind bereits mit Zeitangaben für Mikrowelle versehen. Bitte beachten Sie eine Stehzeit (Ausgleichszeit) von ca. 5 Minuten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise/Tips
Fleisch mit Sauce im Kochbeutel, z. B. Königsberger Klopse von Iglo	400 - 450 g	600 Watt	10 - 12	Den Kochbeutel bei 600 Watt ca. 3 Min. antauen, dann die Speise in eine Glasform mit Deckel geben.
Tellergerichte, z. B. Delite von Iglo	350 - 400 g	600 Watt	9 - 11	Die Speisen auf einem Teller abgedeckt erwärmen. Kochbeutel vorher anstecken, nach der Hälfte der Zeit wenden.
Eintöpfe, z. B. Gemüsepfanne oder Fischpfanne von Iglo	600 - 750 g	600 Watt	17 - 20	Die Speisen in einer Glasform mit Deckel garen. Flüssigkeitszugabe laut Hersteller beachten.
Germknödel	ca. 150 g ca. 300 g	600 Watt 600 Watt	3 - 4 6 - 7	Germknödel kurz unter kaltes Wasser halten und in eine Glasform mit Deckel geben.

Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK-) Gemüse



Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühltes Gemüse von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Das Gemüse wird in einem geschlossenen mikrowelleneigneten Gefäß zubereitet. Rühren Sie das Gemüse während des Garens 1-2 mal um und lassen Sie es nach der Garzeit noch ca. 5 Min. geschlossen stehen.

Lebensmittel	Menge	Zutaten	Leistung	Zeit in Min.
Rahm-Spinat	150 g	–	600 Watt	ca. 5
Lauch	200 g	2 EL Wasser, 1 TL Butter	600 Watt	ca. 7
Rosenkohl	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	ca. 12
Kohlrabi	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	11 - 12
Junge Brechbohnen	300 g	1 TL Butter, Salz, Bohnenkraut	600 Watt	ca. 12
Goldmais / Erbsen	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	ca. 7
Gemüse Allerlei	300 g	–	600 Watt	7 - 8
Blattspinat	300 g	–	600 Watt	ca. 12
Rahm-Spinat	300 g	–	600 Watt	8 - 10
Apfel-Rotkohl	450 g	–	600 Watt	13 - 14
Erbsen und Karotten	450 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	12 - 15
Junger Spinat	450 g	–	600 Watt	ca. 13
Paprikastreifen	500 g	–	600 Watt	ca. 13
Schwarzwurzeln	600 g	6 EL Brühe, 1 TL Butter	600 Watt	ca. 15
Rahm-Spinat	600 g	–	600 Watt	17 - 19
Gemüse plus	300 g	laut Herstellerangabe	600 Watt	8 - 10
Rahm-Gemüse	300 - 450 g	laut Herstellerangabe	600 Watt	9 - 13

Tabellen

Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK-) Fisch



Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühlten Fisch von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Der Fisch wird in einem mikrowellengeeigneten Gefäß mit Deckel zubereitet. Lassen Sie den Fisch noch 5 - 10 Min. nach Ende der Garzeit geschlossen stehen, um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 72°C zu erhalten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	200 - 300 g	1000 Watt 600 Watt	ca. 4 2 - 3
2 Forellen	340 - 500 g	1000 Watt 600 Watt	4 - 5 5 - 7
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	400 g	1000 Watt 600 Watt	ca. 4 4 - 5
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	600 g	1000 Watt 600 Watt	ca. 4 ca. 10
Fischfilet in Crèmesauce, z. B. von Iglo	250 g	1000 Watt 600 Watt	3 4 - 5
Gefüllte Regenbogenforelle, z. B. von Costa	250 g	600 Watt	10 - 12
Schollenfilet-Röllchen, z. B. von Costa	320 g	600 Watt	11 - 12

Aufbacken von tiefgekühlten (TK-) Brötchen



Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf fertiggebackene Brötchen (z. B. vom Bäcker) oder industriell vorgebackene Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Legen Sie die Brötchen zum Aufbacken zuerst mit der Oberseite nach unten auf den mittleren Rost und wenden Sie sie nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit.







































Lebensmittel	Menge/Gewicht	1. Seite		2. Seite	
		Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.
Weizenbrötchen	2 - 4 Stück (à ca. 30 g)	Kombination k 2 /1 100 Watt	2 - 3	Grill k 2	1 - 2
Vollkornbrötchen	2-4 Stück (à 40-50 g)	Kombination k 1 /1 100 Watt	2 - 3	Kombination k 1 /1 100 Watt	2 - 3
Croissants	2 Stück (à 40-50 g)	Kombination k 2 /1 100 Watt	2 - 3	Grill k 2	ca. 2
	4 Stück (à 40-50 g)	Kombination k 1 /1 100 Watt	ca. 4	Grill k 2	ca. 2
Industriell vorgebackene Brötchen, z. B. von Coppenrath & Wiese oder Harry	2 Stück (à 30-50 g)	Kombination k 2 /1 100 Watt	3 - 4	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	2 - 3

Hinweis:

Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die eine Seite und erst nach dem Wenden für die zweite Seite ein.

Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produkten

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf industriell vorgefertigte Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Es sind ausschließlich nur Tiefkühl-Produkte geeignet, die auch im Backofen zubereitet werden können. Nehmen Sie die Lebensmittel grundsätzlich aus der Verpackung. Falls erforderlich, wenden Sie die Tiefkühl-Produkte nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit. Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehöranangaben.

Industriell vorgefertigte TK- Produkte	1. Seite		2. Seite		Zubehör
	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.	
2 belegte Baguettes (ca. 250 g), z.B. von Iglo	 600 Watt und Grill  3	ca. 5 und 3 - 4	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
2 Knoblauch-Kräuter-Baguettes (ca. 150 g), z.B. von Iglo	Kombination  2/  440 Watt	ca. 5	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
Mini-Pizzen, 2 Stück (ca. 300 g), z.B. von Wagner	Kombination  2/  250 Watt	9 - 10	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
Pizza (300 - 400 g), z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer	 600 Watt und Kombination  1/  250 Watt	ca. 2 und 10 - 12	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
Pizza (ca. 450 g), z.B. von Wagner	 600 Watt und Grill  3	ca. 8 und 3 - 4	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
Pommes frites (ca. 300 g), z.B. von McCain	 600 Watt und Grill  3	ca. 6 und ca. 10	Grill  3	3 - 4	In eine flache, hitzebeständige und mikrowelleneignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
Kroketten (ca. 300 - 450 g), z.B. von McCain	Kombination  3 /  250 Watt	13 - 15	Grill  3	4 - 5	In eine flache, hitzebeständige und mikrowelleneignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
Röstis (ca. 450 g), z.B. von McCain	Kombination  3 /  250 Watt	13 - 15	Grill  3	4 - 5	Auf den mittleren Rost legen.
4 Schinkenrösti oder kartoffelpuffer (240 - 300 g), z.B. von McCain	 1000 Watt und Grill  3	3 - 4 und ca. 10	Grill  3	ca. 6	Auf den mittleren Rost legen.
2 Cheeseburger, Chicken burger oder Fischburger (280 - 320 g), z.B. von Iglo	 600 Watt und Kombination  1/  600 Watt	ca. 3 und ca. 3	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
1- 2 Frühlingsrollen (150 - 300 g), z.B. von Dr. Oetker	Kombination  3 /  600 Watt	5 - 7	Grill  3	ca. 2	Auf den mittleren Rost legen.
2 Eis-Croissants (ca. 150 g), z.B. von Iglo	Grill  2	3 - 4	Grill  2	2 - 3	Auf den mittleren Rost legen.
2 Backcamemberts (ca. 150 g), z.B. von Alpenhain	 600 Watt und Grill  3	1 - 2 und ca. 4	Grill  3	ca. 4	In eine flache, hitzebeständige und mikrowelleneignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
2 Zwiebelkuchen oder Quiche Lorraine (ca. 300 g), z.B. von Dr. Oetker	Kombination  1 /  600 Watt	6 - 7	-	-	Auf den mittleren Rost legen.
Aufläufe oder Schlemmerfilet (250 - 450 g), z.B. von Delite, Dr. Oetker, Feinkost Käfer	Kombination  1 /  600 Watt	8 - 13	-	-	In eine mikrowelleneignete, hitzebeständige Auflaufform geben und auf den mittleren Rost stellen.

Hinweis:

Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die eine Seite und erst nach dem Wenden für die zweite Seite ein.

Alphabetisches Rezeptregister

A

Apfelspeise, Bayerische	35
Auberginen-Tomaten-Auflauf	26

B

Blindhuhn, Westfälisches	25
Blumenkohl, Überbackener	26
Bratapfel	Tips und Tricks 49
Brombeer-Mascarpone-Soufflé	35
Bunter Hackbraten	28

E

Eierstich	Tips und Tricks 49
Einmachen, Marmelade	Tips und Tricks 49
Ente, Gefüllte	30

F

Fischgulasch	27
Fischterriner	24
Fruchtgrütze	36
Fruchtsauce, Süße	34

G

Geflügeltopf, Grüner	31
Gefüllte Ente	30
Gefüllte Putenschnitzel mit Mango Chutney	31
Gefüllter Kalbsbraten	29
Gemüseauflauf	26
Gemüsetopf	25
Gratinierte Schnitzel mit Roquefort	28
Gratinierte Schollenfilets auf Fenchel	27

H

Hackbraten, Bunter	28
Hackfleischsauce	34
Hähnchen im Lauchbett	30
Helle Sauce	34
Hollandaise Sauce	34
Honigmöhren, Überbackene	32
Hühnerfrikassee	31

K

Kabeljaugratin mit Paprika	27
Käse-Eier	Tips und Tricks 49
Käserisotto	33
Kalbsbraten, Gefüllter	29
Kalbsklößchenragout	29
Kartoffelgratin	33
Kartoffelsuppe	25

L

Lammkeule, Gebratene	29
----------------------	----

M

Mangold-Lachs-Rouladen	27
Marmelade einkochen	Tips und Tricks 49
Mexico-Gemüse	32
Milchreis	35
Möhrenflan mit Kressesauce	24

P

Paprikaschoten mit Sauerkraut	32
Putenbrust mit Pilzen	31
Putencurry mit Linsen	25
Putenschnitzel mit Mango Chutney, Gefüllte	31
Putenunterschenkel mit Preiselbeersauce	30

Q

Quarksoufflé	36
--------------	----

R

Rahmkartoffeln	33
Roastbeef Italienisch	29
Rührei	Tips und Tricks 49

S

Sauce, Helle	34
Sauce Hollandaise	34
Schnitzel mit Roquefort, Gratinierte	28
Schokoladen-Brownies	36
Schokoladenmousse	35
Schokoladenpudding (aus Puddingpulver)	Tips und Tricks 49
Schollenfilets auf Fenchel, Gratinierte	27
Schweinefilet in pikanter Sauce	28
Schweinenacken in Apfel-Lauchsauce	28
Semmelknödel	33
Spinatlasagne	26
Süße Fruchtsauce	34
Suppengemüse in Senfsauce	32

U

Überbackene Honigmöhren	32
Überbackene Zwiebelsuppe	24
Überbackener Blumenkohl	26

V

Vanillepudding (aus Puddingpulver)	Tips und Tricks 49
Vanillesauce	34
Vanillesoße (aus Soßenpulver)	Tips und Tricks 49

W

Westfälisches Blindhuhn	25
Wirsing-Hähnchen-Rouladen	30

Z

Zucchinioufflé	24
Zwetschgen-Apfel-Auflauf	36
Zwiebelsuppe, Überbackene	24

STREICHFÄHIGE BUTTER:

Kühlschrankschmelzharte Butter (250 g) wird bei 250 Watt in 30 - 60 Sek. streichfähig.

BUTTER SCHMELZEN:

100 g Butter in einem kleinen Schälchen mit Deckel bei 440 Watt in 1-2 Min. schmelzen lassen.

MANDELN HÄUTEN:

50 g Mandeln mit 5 EL Wasser bei 1000 Watt in ca. 2 Min. zum Kochen bringen, noch etwa 2 Min. stehenlassen und anschließend häuten.

MANDELN BRÄUNEN:

50 g gehobelte Mandeln in ein kleines Schälchen geben und bei 600 Watt in 4-5 Min. bräunen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

... ODER AUCH ZUM RÖSTEN FÜR Z. B.:

60 g Pinienkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., 50 g Kokosraspel bei 600 Watt in 2 - 3 Min., 50 g Sesamsamen bei 600 Watt in ca. 6 Min., 50 g Sonnenblumenkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., 50 g Brotwürfel (Croûtons) mit 30 g Butter (bei 440 Watt in 0,5 - 1 Min. geschmolzen) bei 1000 Watt in ca. 4 Min. Alles zwischendurch mehrmals umrühren.

TROCKENOBST EINWEICHEN:

200 g getrocknetes Obst mit ca. 250 ml Flüssigkeit in eine Schale geben und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. erhitzen. Die Früchte haben dann genügend Flüssigkeit aufgenommen, um weiterverarbeitet werden zu können.

KRISTALLISIERTEN HONIG VERFLÜSSIGEN:

500 g Honig bei 440 Watt in 3 - 4 Min. wieder verflüssigen.

HEFETEIG GEHENLASSEN:

Teig aus 500 g Mehl bei 100 Watt 5 - 7 Min. gehenlassen.

BLANCHIEREN VON GEMÜSE:

500 g vorbereitetes Gemüse und 50 ml Wasser in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt ca. 5 Min. blanchieren. Anschließend wie gewohnt in Eiswasser tauchen.

SCHOKOLADE SCHMELZEN:

100 g Schokolade in kleine Stücke brechen und bei 440 Watt in 2 - 3 Min. schmelzen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

GELATINE SCHMELZEN:

6 Blatt Gelatine nach Herstellerangabe einweichen. Tropfnaß in ein kleines Schälchen geben und bei 250 Watt in ca. 1 Min. schmelzen lassen.

TORTENGUSS:

Den Tortenguß nach Päckchenangabe in einem kleinen Schälchen oder einem Meßbecher anrühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen bis er klar aussieht. Zwischendurch einmal durchrühren.

ZUCKER KAREMELLISIEREN:

3 EL Zucker mit 1-2 EL Wasser in einem hitzebeständigen Schälchen gut vermischen und bei 600 Watt in 3 - 4 Min. karamellisieren lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

SCHOKOLADENPUDDING/VANILLEPUDDING:

1 Paket Puddingpulver nach Angabe mit 500 ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals kräftig rühren.

VANILLESOSSE:

1 Paket Vanille Soßenpulver mit 300 ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 600 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch umrühren.

BRATAPFEL:

1 Apfel (ca. 200 g) waschen, das Kerngehäuse ausstechen und z. B. mit Rosinen füllen. Auf einen Teller setzen und bei 600 Watt in ca. 5 Min. garen.

MARMELADE EINKOCHEN:

500 g Früchte waschen, putzen und evtl. kleinschneiden. Mit 200 g Gelierzucker Extra in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 9 - 10 Min. erhitzen und aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren. In Gläser füllen und wie gewohnt verschließen.

KÄSE-EIER:

Zwei Eier in ein Trinkglas gleiten lassen und das Eigelb mit einer Nadel mehrmals einstechen. Würzen, mit Kräutern und einer dicken Schicht geriebenem Käse bestreuen. Bei 440 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.

RÜHREI:

4 Eier mit 8 EL Milch, Kräutern und Gewürzen verquirlen. Bei 440 Watt in ca. 7 Min. stocken lassen. Zwischendurch umrühren und mit einer Gabel zerpfücken.

EIERSTICH:

Zwei Eier mit 8 EL Milch, Salz und Muskat verquirlen und in zwei leicht gefettete Tassen geben. Bei 440 Watt in ca. 4 Min. stocken lassen. Anschließend stürzen und in kleine Würfel schneiden.

GLÜHWEIN:

Rotwein mit Zimt und Zucker nach Geschmack, 2 Gewürznelken und 1 Zitronenscheibe in ein hitzebeständiges Grogglas mit Stößel geben und bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen.

F00035R20GP