Panasonic®

Bedienungsanleitung

Heißluft / Grill / Mikrowellengerät

Modell Nr. NN-CD58JS

NN-CD58JS

INVERTER

NUR FÜR HAUSHALTSÜBLICHEN GEBRAUCH

WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN. Bitte sorgfältig durchlesen und zur weiteren Bezugnahme aufbewahren.

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Mikrowellengerät von Panasonic entschieden haben.

Contents

Bedienungsanleitung 4-48

Sicherheitshinweise 4-9

Entsorgung von Altgeräten 9

Installation und Anschluss 10

Aufstellen des Geräts 10

Wichtige Hinweise für den Benutzer 11-13

Geräteteile 14

Ofenzubehör 15

Bedienfeld 16

Kochmodi 17

Kombinationskochmodi 18

Bedienerführung 18

Einstellen der Uhr 19

Kindersicherung 19

Kochen und Auftauen in der Mikrowelle 20

Hinweise zum Auftauen 21

Auftautabelle 22-23

Grillfunktion 24

Heißluft 25-26

Kombifunktion 27-28

Mehrstufiges Kochen 29

Verwendung des Timers 30-31

Verwendung der Schnellstart-Funktion 32

Verwendung der Zeit-Plus-Funktion 32

Turbo-Auftauen 33

Automatikprogramme 34-36

Junior Menü-Programme 37-39

Automatische Kochprogramme ... 40-41

Auto/Gar-Programme 42-44

Fragen und Antworten 45-46

Pflege des Mikrowellengeräts 47

Spezifikationen 48

Kochbuch 49-108

Geeignete Kochutensilien 49-51

Wie Mikrowellengeräte funktionieren 51

Allgemeine Hinweise 52-53

Mikrowellenleistungsstufen 53

Heißluft 54

Grillfunktion 55

Kombifunktion: Grill oder Heißluft mit Mikrowellenenergie 56

Tipps für das Kochen mit der Kombifunktion 56

Auftauen 57

Aufwärmen 58-59

Aufwärm- und Gartabellen 60-67

Tipps für das Garen mit der Mikrowellenfunktion 68-69

Suppen, Vorspeisen und Eierspeisen 70-71

Suppen- und Vorspeisenrezepte 72-74

Gemüse und stärkehaltige Lebensmittel 75-78

Gemüserezepte 79-82

Fleisch und Geflügel 83-86

Fleisch- und Geflügelrezepte 87-90

Fisch und Meeresfrüchte 91-93

Fischrezepte 94-97

Soßen 98

Soßenrezepte 98-99

Desserts und Gebäck 100-102

Dessertrezepte 103-107

Marmelade/Konfitüre 108

Sicherheitshinweise

- Wichtige Sicherheitshinweise. Bitte sorgfältig durchlesen und zur weiteren Benutzung aufbewahren.
- Dieses Gerät darf von Personen ab 8 Jahren und von Menschen mit verminderten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnden Erfahrungen/Kenntnissen benutzt werden, insofern sie durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person in die sichere Benutzung des Geräts eingewiesen wurden und die betreffenden Gefahren verstehen oder von einer solchen Person beaufsichtigt werden. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung des Geräts darf von Kindern nur unter der Aufsicht eines Erwachsenen erfolgen. Gerät und Kabel außerhalb der Reichweite von Kindern unter 8 Jahren halten.
- Achten Sie beim Aufstellen des Geräts darauf, dass bei Gefahr jederzeit der Stecker gezogen oder die Sicherung am Sicherungskasten ausgeschaltet werden kann.
- Aus Sicherheitsgründen muss ein beschädigtes Anschlusskabel durch den Hersteller, seinen Kundendienst oder eine andere gleichwertig qualifi zierte Person ersetzt werden.
- Warnung! Das Gerät sollte auf Beschädigungen an den Türabdichtungen und an den Türabdichtungsbereichen überprüft werden. Wenn diese Bereiche Schäden aufweisen, darf das Gerät so lange nicht in Betrieb genommen werden, bis diese von einem vom Hersteller geschulten Kundendiensttechniker behoben wurden.
- Warnung! Nehmen Sie an der Tür, dem Gehäuse des Bedienfelds, den Sicherheitsverriegelungsschaltern oder anderen Teilen des Ofens keine Veränderungen vor und führen Sie keine unsachgemäßen eigenmächtigen Reparaturen durch. Das Außengehäuse des Geräts, das

vor einem Kontakt mit der Mikrowellenenergie schützt, darf zu keiner Zeit abgenommen werden.

- Reparaturen dürfen nur von einem qualifiziertem Kundendiensttechniker vorgenommen werden.
- Warnung! Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas- oder Elektroherdes aufstellen.
- Keine Flüssigkeiten und Nahrungsmittel in versiegelten Behältern (z. B. Konserven) erhitzen, da diese platzen können.
- Warnung! Kindern darf die Benutzung des Geräts ohne Aufsicht nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Einweisung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt, das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr einer falschen Bedienung verstehen zu können. Stellen Sie sicher, dass Kinder das heiße Außengehäuse nicht berühren, nachdem das Gerät in Betrieb war.
- Das Gerät ist ausschließlich als Tischgerät geeignet, Es ist nicht als Einbaugerät oder zur Benutzung in einem Schrank gedacht.

Verwendung als Tischgerät:

- Das Gerät muss auf einer ebenen und stabilen Fläche 85 cm über dem Boden mit der Rückseite des Ofens gegen eine Wand aufgestellt werden. Für den ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts müssen die folgenden Abstände zur Wand gewährleistet sein: mindestens 5 cm auf einer Seite, die andere Seite muss offen liegen; 15 cm Freiraum nach oben und 10 cm an der Rückseite.

Sicherheitshinweise

- Wenn Sie Nahrungsmittel in Kunststoff- oder Papierbehältern aufwärmen, überprüfen Sie das Gerät häufig, da diese Art Behälter Feuer fangen, wenn sie überhitzt werden.
- Sollten sich im Gerät Rauch oder Flammen bilden, drücken Sie die Stop/Abbrechen-Taste und lassen Sie die Tür geschlossen, um eventuelle Flammen zu ersticken. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose oder schalten Sie den Strom am Sicherungs- bzw. Verteilerkasten aus.
- Dieses Gerät ist nur zur Benutzung zu Haushaltszwecken ausgelegt.
- Bei Getränken, die im Mikrowellengerät erhitzt wurden, können verspätet explosionsartig heiße Blasen aufsteigen. Fassen Sie den Behälter nur mit größter Vorsicht an.
- Nach dem Erhitzen sollte Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern gut geschüttelt bzw. durchgerührt werden, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.
- Weder rohe Eier, gekochte Eier mit Schale noch gepellte hartgekochte Eier mit der **Mikrowelle** erhitzen oder kochen. Nach Ende des Mikrowellen-Kochvorgangs kann sich noch weiterhin Druck bilden und die Eier können explodieren.
- Die Mikrowelle regelmäßig reinigen und Essensreste entfernen.
- Halten Sie stets den Garraum, die Tür und den Türrahmen sauber. Wenn Nahrungsmittel spritzen oder verschüttete Flüssigkeiten an den Gerätewänden, Türdichtungen und den Türdichtungsbereichen haften,

wischen Sie sie mit einem feuchten Tuch ab. Bei starker Verschmutzung kann eine milde Spülmittellösung benutzt werden. Scharfe Reinigungs- und Scheuermittel sind nicht empfehlenswert.

- **Verwenden Sie auf keinen Fall handelsübliche Backofenreinigungsmittel.**
- Während des **Grill-, Heißluft-** oder **Kombinationsbetriebs** können Spritzer von Speisen und Getränken an den Garraumwänden haften bleiben. Wird das Gerät nicht regelmäßig gereinigt, kann es zur Rauchentwicklung während des Betriebs kommen.
- Wird das Mikrowellengerät nicht in einem sauberen Zustand gehalten, kann dies zu einer Güteminderung der Oberflächen führen, was wiederum eine Beeinträchtigung der Lebensdauer des Geräts mit sich bringen und eventuell eine Gefahr für den Benutzer darstellen kann.
- Warnung! Während des **Grill-, Heißluft- und Kombinationsbetriebs** ist es möglich, dass die erreichbaren Geräteteile heiß werden. Bitte Kinder davon fernhalten. Aufgrund der entstehenden Temperaturen dürfen Kinder das Gerät nur unter Aufsicht Erwachsener benutzen.
- Zur Reinigung des Geräts darf kein Dampfreiniger verwendet werden.
- Benutzen Sie keine aggressiven, scheuernden Reinigungsmittel oder scharfe Metallspachtel, um die Glastür des Geräts zu reinigen, da sie die Oberfläche zerkratzen können, was zu einem Zerspringen des Glases führen kann.
- Während des **Grill-, Heißluft- oder Kombinationsbetriebs** werden Gehäuseoberfläche, Entlüftungsschlitze und die Tür heiß. Seien Sie beim Öffnen/Schließen der Tür deshalb vorsichtig, ebenso

beim Herausnehmen/Hineinstellen von Lebensmitteln und Zubehör.

- Dieses Gerät ist nicht zur Bedienung mit einer externen Zeitschaltuhr oder separaten Fernbedienung gedacht.
- Verwenden Sie nur solche Utensilien, die für die Verwendung in Mikrowellengeräten geeignet sind.
- Das Gerät hat ein Heizelement im Deckenbereich. Nach dem Gebrauch der **Grill-, Heißluft- oder Kombinationsfunktionen** sind die Innenflächen des Ofens sehr heiß. Deshalb sollten die Innenflächen in der Nähe des Heizelements nicht berührt werden. **Hinweis: Nach dem Kochen in diesen Betriebsarten ist das Zubehör des Geräts sehr heiß.**
- Sollte die Elektronik ausfallen, ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, um das Gerät auszuschalten.
- Dieses Kombigerät dient nur zum Erwärmen von Lebensmitteln und Getränken. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Lebensmittel mit einem geringen Feuchtigkeitsgehalt aufwärmen, z. B. Brotprodukte, Schokolade, Kekse und Gebäck. Diese können schnell verbrennen, austrocknen oder Feuer fangen, wenn sie zu lange erhitzt werden. Wir raten davon ab, Nahrungsmittel mit nur geringer Feuchte aufzuwärmen, z. B. Popcorn oder dünne Fladenbrote.
- Das Trocknen von Nahrungsmitteln, Zeitungen oder Kleidungsstücken und das Erwärmen von Wärmekissen, Hausschuhen, Schwämmen, feuchten Tüchern, Weizensäckchen, Wärmflaschen und ähnlichen Produkten kann zu Verletzungen, Entzündung oder einem Brand führen.

Sicherheitshinweise

- Vorsicht: Möglichst keinen Druck von oben auf die offene Tür des Mikrowellengeräts ausüben, da das Gerät nach vorne kippen könnte.
- Die Lampe des Geräts darf nur von einem Servicetechniker ersetzt werden, der vom Hersteller geschult wurde. Versuchen Sie nicht, das Gehäuse der Mikrowelle zu entfernen.
- Vorsicht! Um das Risiko eines unbeabsichtigten Zurücksetzens der thermischen Abschaltung zu vermeiden, darf dieses Gerät nicht über einen externen Schalter, z. B. eine Zeitschaltuhr, versorgt oder an einen Stromkreis angeschlossen werden, der vom Energieversorger regelmäßig aus- und eingeschaltet wird.

Entsorgung von Altgeräten

Nur für die Europäische Union und Länder mit Recyclingsystemen

Dieses Symbol, auf den Produkten, der Verpackung und/oder den Begleitdokumenten, bedeutet, dass gebrauchte elektrische und elektronische Produkte nicht in den allgemeinen Hausmüll gegeben werden dürfen.

Bitte führen Sie alte Produkte zur Behandlung, Aufarbeitung bzw. zum Recycling gemäß den gesetzlichen Bestimmungen den zuständigen Sammelpunkten zu.

Indem Sie diese Produkte ordnungsgemäß entsorgen, helfen Sie dabei, wertvolle Ressourcen zu schützen und eventuelle negative Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt zu vermeiden.

Für mehr Informationen zu Sammlung und Recycling, wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Abfallentsorgungsdienstleister.

Gemäß Landesvorschriften können wegen nicht ordnungsgemäßer Entsorgung dieses Abfalls Strafgelder verhängt werden.

Installation und Anschluss

Überprüfen Sie Ihren Ofen

Das Gerät auspacken, Verpackungsmaterial entfernen und auf Beschädigungen wie z. B. Stoßstellen, gebrochene Türverriegelungen oder Risse in der Tür überprüfen. Sofort den Händler benachrichtigen, wenn das Gerät beschädigt ist. Kein beschädigtes Mikrowellengerät installieren.

Erdungsvorschriften

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

⚠ Wichtig!
Zur Sicherheit von Personen muss dieses Gerät geerdet sein.

Betriebsspannung:

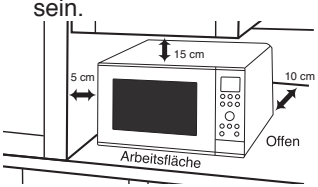
Die Netzspannung muss der auf dem Typenschild des Geräts angegebenen Spannung entsprechen. Wird eine höhere Spannung als angegeben verwendet, so kann ein Brand entstehen oder ein Unfall die Folge sein.

Aufstellen des Geräts

Dieses Gerät ist ausschließlich als Tischgerät geeignet, nicht als Einbaugerät oder für die Verwendung in Schränken. Das Mikrowellengerät darf nicht eingebaut werden.

Verwendung als Tischgerät:

1. Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen und stabilen Fläche mindestens 85 cm über dem Boden mit der Rückseite des Ofens gegen eine Wand auf.
2. Achten Sie beim Aufstellen des Geräts darauf, dass bei Gefahr jederzeit der Stecker gezogen oder die Sicherung am Sicherungskasten ausgeschaltet werden kann.
3. Das Gerät arbeitet ordnungsgemäß, wenn eine ausreichende Luftzirkulation stattfinden kann.
   a. Lassen Sie einen Freiraum von 15 cm oben, 10 cm hinten, 5 cm auf einer Seite und mindestens 40 cm auf der anderen Seite.
   b. Wenn die eine Seite des Geräts ganz an die Wand gerückt wird, darf die andere Seite oder das Oberteil des Geräts nicht blockiert sein.



4. Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas- oder Elektroherdes aufstellen.
5. Die Stellfüße dürfen nicht entfernt werden.
6. Dieses Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch vorgesehen. Es darf nicht im Freien benutzt werden.
7. Das Mikrowellengerät nicht bei zu hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
8. Das Netzanschlusskabel darf die Gerätegehäuseoberfläche nicht berühren, da diese während des Betriebes heiß wird. Das Kabel auch nicht mit anderen heißen Oberflä- in Berührung bringen. Das Netzanschlusskabel nicht über Tischoder Thekenkanten hängen lassen. Das Kabel, den Netzstecker oder das Gerät nicht in Wasser tauchen.
9. Die Lüftungsöffnungen an den Seiten und an der Rückseite des Mikrowellengeräts dürfen nicht abgedeckt werden. Wenn diese Öffnungen während des Betriebs abgedeckt sind, kann das Gerätsich überhitzen. In diesem Fall ist das Mikrowellengerät durch einen Temperatursicherheitsschalter geschützt und nimmt seinen Betrieb erst wieder auf, wenn es abgekühlt ist.

Wichtige Hinweise für den Benutzer

1. Das Mikrowellengerät nur zur Nahrungsmittezubereitung benutzen. Dieses Gerät ist speziell zum Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln entsprechend der Bedienungs- und Kochanleitung konzipiert. Benutzen Sie dieses Gerät nicht dazu, Chemikalien oder sonstige Produkte, die keine Lebensmittel sind, aufzuwärmen.
2. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass Ihre Utensilien/ Behälter zur Benutzung in der Mikrowelle geeignet sind.
3. Nehmen Sie dieses Gerät nicht in Betrieb, wenn **Stromkabel** oder **Stecker** beschädigt sind oder wenn das Gerät fallen gelassen oder beschädigt wurde. Das Durchführen von Reparaturen ist gefährlich, außer für einen vom Hersteller geschulten Kundendiensttechniker.
4. Für nicht qualifizierte Personen ist es gefährlich, Wartungs- oder Reparaturarbeiten vorzunehmen, für die eine Abdeckung, die Schutz vor Mikrowellenenergie bietet, abgenommen werden muss.
5. Bewahren Sie keine Gegenstände im Mikrowellengerät auf, wenn dieses nicht benutzt wird, für den Fall, dass es versehentlich eingeschaltet wird.
6. Das Gerät darf in den Betriebsarten **Mikrowelle** oder **Kombination nicht ohne Lebensmittel in Betrieb genommen werden.** Dies kann zu Beschädigungen des Geräts führen. Ausnahme ist Punkt 1 unter „Heizungsbetrieb“.
7. Dieses Mikrowellengerät dient nur zum Erwärmen von Lebensmitteln und Getränken. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Lebensmittel mit einem geringen Feuchtigkeitsgehalt aufwärmen, z. B. Brotprodukte, Schokolade, Kekse und Gebäck. Diese können schnell verbrennen, austrocknen oder Feuer fangen, wenn sie zu lange erhitzt werden. Wir raten davon ab, Nahrungsmittel mit nur geringer Feuchte aufzuwärmen, z. B. Popcorn oder dünne Fladenbrote. Das Trocknen von Nahrungsmitteln, Zeitungen oder Kleidungsstücken und das Erwärmen von einem Brand führen.
8. Sollten sich im Mikrowellengerät Rauch oder Flammen bilden, drücken Sie die Stop/Abbrechen-Taste und lassen Sie die Tür geschlossen, um eventuelle Flammen zu ersticken. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose oder schalten Sie den Strom am Sicherungs- bzw. Verteilerkasten aus.

Betrieb des Heizelements

1. Bevor Sie die **Heißluft- , Kombinations-** oder **Grillfunktion** zum ersten Mal benutzen, wischen Sie überschüssiges Öl im Garraum weg und nehmen Sie das Gerät ohne Lebensmittel und Zubehör auf **Heißluft** bei 220 °C 5 Minuten lang in Betrieb. Dabei verbrennt das als Korrosionsschutz verwendete Öl. Dies ist das einzige Mal, an dem das Gerät in leerem Zustand benutzt wird.

Vorsicht! Heiße Oberflächen

Die Gehäuseoberfläche, die Entlüftungsschlitze und die Ofentür werden während des Kombinations-/Grill-/ Heißluftbetriebs heiß.

2. Die Gehäuseoberfläche, die Entlüftungsschlitze und die Ofentür werden während des **Heißluft-, Kombinations-** und **Grillbetriebs** heiß. Seien Sie beim Öffnen/ Schließen der Tür deshalb vorsichtig, ebenso beim Herausnehmen/ Hineinstellen von Lebensmitteln und Zubehör.
3. Ihr Mikrowellengerät hat ein Heizelement im Deckenbereich.

⚠ Vorsicht!

Nach dem Gebrauch der **Heißluft-, Kombinations** und **Grillfunktionen** sind die Innenflächen des Ofens sehr heiß. Deshalb gilt besondere Vorsicht, um das Berühren der Heizelemente im Gerät zu vermeiden.

4. Beim **Heißluft-, Kombinations-** und **Grillbetrieb** können die erreichbaren Geräteteile heiß werden. Kinder unter 8 Jahren müssen vom Gerät ferngehalten werden. Im Allgemeinen sollten Kinder das Gerät aufgrund der Hitzeentwicklung nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.

⚠ Vorsicht!

Nach dem Kochen mit diesen Betriebsmodi ist das Zubehör des Geräts sehr heiß.

Garraumbeleuchtung

Wenn die eingebaute Garraumbeleuchtung gewechselt werden muss, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Kochzeiten

Die im Kochbuch angegebenen Garzeiten sind nur ungefähre Werte. Die Kochzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Lebensmittels sowie von der Art des verwendeten Kochgeschirrs.

Gehen Sie zunächst von einer kürzeren Kochzeit aus, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Auftau-, Erwärmungs- oder Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern.

⚠ Wichtig!

Wird die empfohlene Kochzeit überschritten, kann das Lebensmittel leicht verbrennen und ggf. einen Brand auslösen und somit den Garraum zerstören.

Geringe Lebensmittelmengen

Sehr kleine Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt können schnell austrocknen und verbrennen, wenn sie zu lange gegart werden. Kommt es zu einem Brand, die Tür des Mikrowellengeräts geschlossen halten, das Gerät abschalten und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.

Haut einstechen

Bei Lebensmitteln mit Schale/Haut wie z. B. Kartoffeln, Eigelb und Würstchen empfiehlt es sich, sie vor dem Garen in der **Mikrowelle** anzustechen, um ein Platzen zu vermeiden.

Speisethermometer

Falls Sie den Garzustand mit einem Speisethermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellengerät. Verwenden Sie im Gerät kein herkömmliches Fleischthermometer, da dies Funkenbildung verursachen kann.

Eier

Weder rohe Eier, gekochte Eier mit Schale noch gepellte hartgekochte Eier mit der **Mikrowelle** erhitzen oder kochen. Nach Ende des Mikrowellen-Kochvorgangs kann sich noch weiterhin Druck bilden und die Eier können explodieren.

Wichtige Hinweise für den Benutzer

Flüssigkeiten

Wenn Sie Flüssigkeiten, wie Suppen, Soßen und Getränke in Ihrem Gerät aufwärmen, kann ein Überhitzen der Flüssigkeit über den Siedepunkt hinaus auftreten, ohne dass Anzeichen von Blasenbildung sichtbar wären. Dies kann ein plötzliches Überkochen der heißen Flüssigkeit zur Folge haben.

Zusätzlich sollten Sie folgende Punkte beachten:

a Vermeiden Sie die Verwendung von geraden Gefäßen mit engem Ausguss.
b Überhitzen Sie die Flüssigkeit nicht.
c Rühren Sie die Flüssigkeit einmal um, bevor Sie das Gefäß ins Gerät stellen, sowie nochmals nach der halben Kochzeit.
d Lassen Sie nach Ablauf der Kochzeit das Gefäß kurze Zeit im Gerät stehen, bevor Sie es herausnehmen.

Papier und Kunststoff

Wenn Sie Nahrungsmittel in Kuststoff- oder Papierbehältern aufwärmen, überprüfen Sie die Behälter und behalten sie während des Betriebs im Auge, da diese Feuer fangen könnten.

Verwenden Sie keine recycelten Papierprodukte (z. B. Küchenrolle), es sei denn, das Papierprodukt ist als mikrowellensicher gekennzeichnet. Recycelte Papierprodukte können Unreinheiten enthalten, die während der Benutzung Funken und/oder Feuer verursachen können.

Entfernen Sie die Drahtverschlüsse von Bratbeuteln, bevor Sie den Beutel in das Gerät legen.

Utensilien/Folie

Erwärmen Sie keine geschlossenen Dosen oder Flaschen, da diese explodierten könnten.

Metallbehälter oder Schüsseln mit Metallverzierungen dürfen beim Mikrowellenkochen nicht benutzt werden. Es kann zu Funkenbildung kommen.

Bei Benutzung von Alufolie, Metallspießen oder anderen Metallwaren darauf achten, dass sie mindestens 2 cm von der Gerätewand entfernt sind, um Funkenbildung zu vermeiden.

Babynahrung

Oberteil und Sauger oder Deckel müssen von Babyflaschen oder Gläschen mit Babynahrung abgenommen werden, bevor diese in das Gerät gestellt werden.

Nach dem Erhitzen sollte Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern gut geschüttelt bzw. durchgerührt werden, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann.

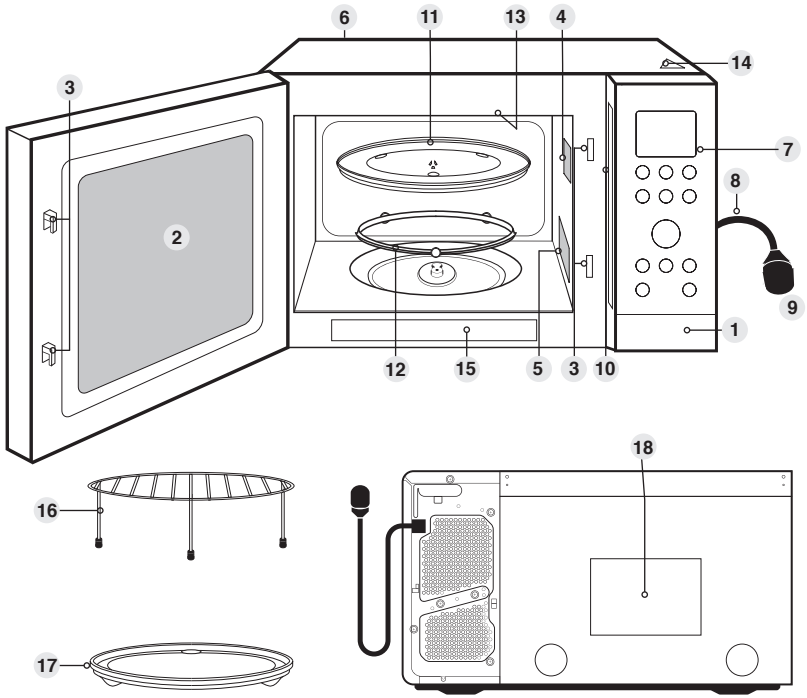
Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.

Betrieb des Kühlgebläses

Nach dem Betrieb des Geräts kann es sein, dass der Gebläsemotor ein paar Minuten nachläuft, um die Elektrokomponenten zu kühlen. Dies ist normal und Sie können das Lebensmittel auch bei laufendem Gebläsemotor herausnehmen. Das Gerät kann währenddessen weiter verwendet werden.

Geräteteile

1. **Türöffnungstaste**
   Drücken Sie diese Taste, um die Tür zu öffnen. Durch Öffnen der Tür während des Garvorgangs wird der Betrieb unterbrochen, das Programm pausiert. Der Kochvorgang wird wieder aufgenommen, sobald die Tür geschlossen und die Start-Taste gedrückt wird. Die Beleuchtung des Geräts schaltet sich ein, sobald die Gerätetür geöffnet wird.
2. **Sichtfenster**
3. **Türsicherheitsverriegelungen**
4. **Gerätelampe**
5. **Abdeckung der Wellenführung** (nicht abnehmen)
6. **Äußere Entlüftungsschlitze**
7. **Bedienfeld**
8. **Stromkabel**
9. **Gerätestecker**
10. **Typenschild**
11. **Glasdrehteller**
12. **Laufring**
13. **Heizelemente**
14. **Warnschild** (heiße Oberflächen)
15. **Schild „Auto Programm-Menü“**
16. **Metallrost**
17. **Emailleblech**
18. **Warnschild**



Hinweis

1. Diese Abbildungen sind nur schematisch.
2. Der Glasdrehteller, Metallrost und Emailleblech sind die einzigen Zubehörteile, die im Lieferumfang dieses Geräts enthalten sind. Alle anderen in dieser Bedienungsanleitung genannten Utensilien müssen separat gekauft werden.

Ofenzubehör

Zubehör

Das Mikrowellengerät ist mit diversem Zubehör ausgestattet. Verwenden Sie dieses bitte laut Anweisung.

Glasdrehteller

1. Das Mikrowellengerät nicht ohne den dazugehörigen Glasdrehteller und Laufring in Betrieb setzen.
2. Benutzen Sie auf keinen Fall einen anderen als den speziell für dieses Gerät konzipierten Glasdrehteller.
3. Den evtl. heißen Glasdrehteller abkühlen lassen, bevor Sie ihn reinigen bzw. mit Wasser abspülen.
4. Der Drehteller kann rechts- oder linksherum laufen.
5. Berührt das Lebensmittel bzw. Kochgeschirr die Garraumwände, läuft der Drehteller nicht weiter, sondern stoppt und beginnt, sich in die entgegengesetzte Richtung zu drehen. Dies stellt keine Fehlfunktion dar.
6. Lebensmittel nicht direkt auf dem Glasdrehteller auftauen, erwärmen oder garen, ausgenommen, wenn Sie Kartoffeln in der Schale in der Mikrowelle garen.

Laufring

1. Der Laufring und die Vertiefung im Garraumboden müssen regelmäßig gereinigt werden, um zu verhindern, dass Geräusche entstehen und sich Nahrungsmittelreste ansammeln.
2. Den Laufring immer zusammen mit dem Glasdrehteller benutzen.

Emailleblech

1. Das Emailleblech ist für das Kochen mit den **Grill-**, **Heißluft-** und **Kombinationsfunktionen** vorgesehen.
2. Das Emailleblech nicht für den reinen **Mikrowellenbetrieb** nutzen.
3. Das Emailleblech muss immer auf den Glasdrehteller gestellt werden (sofern nicht anders angegeben).

Metallrost

1. Der runde Metallrost wird zum Bräunen von kleineren Portionen benutzt und unterstützt die gleichmäßige Hitzeverteilung.
2. Beim **Kombinationsbetrieb** mit **Mikrowelle** oder beim reinen Mikrowellenbetrieb weder Alu- oder Metallspieße verwenden, noch Metallgeschirr direkt auf den Rost stellen.
3. Den Rost nicht für den reinen **Mikrowellenbetrieb** benutzen.

Die folgende Übersicht zeigt die korrekte Verwendung des Zubehörs im Gerät.

	Glasdrehteller	**Emailleblech**	**Metallrost**
Mikrowelle	Ja	Nein	Nein
Grill	Ja	Ja	Ja
Heißluft	Ja	Ja	Ja
Kombination	Ja	Ja	Ja

Bedienfeld

NN-CD58JS

Dieses Gerät verfügt über eine Energiesparfunktion.

Akustisches Signal

Beim Drücken einer Taste ertönt ein Signalton. Sollte dieses Signal nicht ertönen, sind die Einstellungen falsch. Wenn das Gerät von einer Funktion zu einer anderen überwechselt, sind zwei Signaltöne zu hören. Wenn das Vorheizen im Heißluft- oder Kombinationsbetrieb abgeschlossen ist, sind drei Signaltöne zu hören. Nach Beendigung des Kochvorgangs sind fünf Signaltöne zu hören.

1. **Digitalanzeige (Display)**
2. **Mikrowellen-Leistungs-Taste** (Seite 20)
3. **Heißluft-Taste** (Seiten 25-26)
4. **Grill-Taste** (Seite 24)
5. **Auto-Koch-Taste** (Seiten 40-41)
6. **Junior-Menü-Taste** (Seiten 37-39)
7. **Auto/Gar-Taste** (Seiten 42-44)
8. **Drehregler**
   Drehen Sie den Drehregler, um die Zeit bzw. das Gewicht einzustellen. Der Drehregler wird auch für die Funktion „Zeit Plus“ verwendet. (Seite 32)
9. **Timer/Uhr-Taste (Zeit)** (Seite 19, 30-31)
10. **Turbo-Auftauen – Gewichtsautomatik** (Seite 33)
11. **Schnellstart-Taste (Quick 30)** (Seite 32)
12. **Stop/Abbrechen-Taste:**
    Vor dem Garen:
    Durch einmaliges Drücken löschen Sie Ihre Eingaben
    Während des Garens:
    Durch einmaliges Drücken pausiert das Kochprogramm. Ein weiteres Drücken löscht alle Ihre Anweisungen und stattdessen wird ein Doppelpunkt oder die Uhrzeit im Display angezeigt.
13. **Start-Taste:**
    Betätigen Sie die Start-Taste, um Das Gerät in Betrieb zu nehmen. Wird während des Garens die Tür geöffnet oder die Stop/Abbrechen-Taste einmal gedrückt, müssen Sie die Start-Taste nochmals betätigen, um den Garvorgang fortzusetzen.

Hinweis

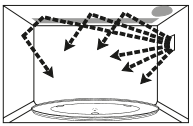
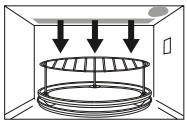
Im Stand-by-Modus ist die Helligkeit des Displays reduziert. Das Gerät geht beim ersten Einschalten und 6 Minuten nach Abschluss des letzten Betriebsvorgangs in den Stand-by-Modus über.

Wenn Sie einen Betriebsvorgang wählen und die Start-Taste nicht drücken, wird der Vorgang nach 6 Minuten automatisch storniert.

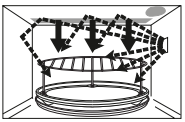
Das Display kehrt in den Zeitanzeige-Modus zurück.

Kochmodi

Die Darstellungen unten sind Beispiele für das Zubehör. Dies kann je nach Rezept/ Gericht variieren. Weitere Informationen finden Sie im Kochbuch.

Kochmodi	Verwendung	Geeignete Kochutensilien	Gefäße
MIKROWELLE 	• Auftauen • Aufwärmen • Schmelzen (Butter, Schokolade, Käse) • Kochen (Fisch, Gemüse, Obst, Eier) • Zubereitung: Obstkompott, Marmelade, Soßen, Pudding, Gebäck, Karamell, Fleisch, Fisch. • Kuchen backen (ohne Bräunung) **Kein Vorheizen**	-	Stellen Sie Ihr eigenes Pyrex®-Geschirr direkt auf den Glasdrehteller. **Kein Metall.**
GRILL 	• Grillen von Fleisch oder Fisch. • Überbacken von Toast. • Bräunen von Gratins oder Kuchen mit Baiser. **Kein Vorheizen**	Metallrost auf Emailleblech	Stellen Sie Ihr eigenes Pyrex®-Geschirr oder hitzebeständige Teller oder Schüsseln auf das Emailleblech und stellen dieses auf den Glasdrehteller.
HEISSLUFT	• Backen von Kleingebäck mit kurzen Garzeiten: Blätterteig, Kekse, Biskuitrolle. • Besonderes Gebäck, Brötchen oder Brioches, Biskuit. • Backen von Pizza und Blechkuchen. **Vorheizen ist ratsam**	Emailleblech	Hitzebeständige Metallform auf das Emailleblech stellen. **Stellen Sie die Form nicht direkt auf den Glasdrehteller.**

Kombinationskochmodi

Kochmodi	Verwendung	Geeignetes Zubehör	Gefäße
GRILL + MIKROWELLE 	• Zubereiten von Lasagne, Fleisch, Kartoffel- oder Gemüsegratins. **Kein Vorheizen**	Metallrost auf Emailleblech	Mikrowellengeeignetes und hitzebeständiges Geschirr direkt auf Metallrost, diesen auf Emailleblech, dieses auf Glasdrehteller. **Kein Metall.**
HEISSLUFT + MIKROWELLE	• Kuchen backen • Blätterteigge-bäck **Vorheizen ist ratsam**	Emailleblech	Mikrowellengeeignetes und hitzebeständiges Geschirr direkt auf Emailleblech. **Kein Geschirr direkt auf den Glasdrehteller stellen.** **Kein Metall.**

Bedienerführung

Um Ihnen die Programmierung Ihres Geräts zu vereinfachen, wird im Display eine Bedienerführung angezeigt. Wenn Sie mit der Bedienung Ihres Geräts vertraut sind, können Sie die Bedienerführung abschalten.

Zum Abschalten der Bedienerführung:

Timer/Uhr
viermal drücken.

Digitalanzeige

Es erscheint ein Doppelpunkt oder die Uhrzeit im Display.

Zum Anschalten:

Timer/Uhr
viermal drücken.

Digitalanzeige

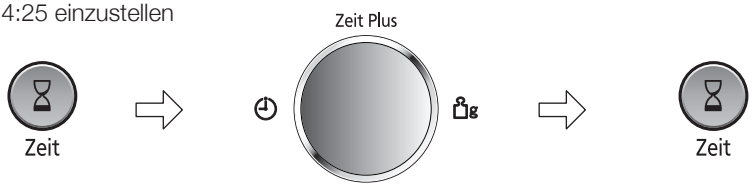
Es erscheint ein Doppelpunkt oder die Uhrzeit im Display.

Einstellen der Uhr

Wenn das Gerät zum ersten Mal an das Stromnetz angeschlossen wird, erscheint „HERZLICH WILLKOMMEN VOR GEBRAUCH DIESES GERAETES BITTE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN“ im Display.

Beispiel

Um 14:25 einzustellen



Zweimal auf Timer/Uhr-Taste drücken. „ZEIT EINGEBEN“ erscheint im Display und der Doppelpunkt beginnt zu blinken.

Drehregler drehen. Zeit durch Drehen des Drehreglers einstellen. Die Zeit erscheint im Display.

Timer/Uhr drücken Der Doppelpunkt hört auf zu blinken. Die Uhrzeit ist jetzt eingestellt.

Hinweis

1. Um erneut die Tageszeit einzustellen, bitte Schritt 1 bis 3 wiederholen.
2. Die eingestellte Tageszeit bleibt erhalten, solange die Stromzufuhr nicht unterbrochen wird.
3. Dies ist eine 24-Stunden-Uhr, d. h. 2:00 nachmittags = 14:00, nicht 2:00.

Kindersicherung

Durch Verwendung der Kindersicherung wird das Bedienfeld des Geräts außer Betrieb gesetzt; die Tür kann jedoch weiterhin geöffnet werden. Die Kindersicherung kann eingestellt werden, wenn das Display einen Doppelpunkt oder die Uhrzeit anzeigt.

Einstellen:

Die Starttaste dreimal drücken Die Uhrzeit wird nicht mehr angezeigt. Die aktuelle Uhrzeit geht dabei nicht verloren. wird im Display angezeigt.

Einstellen:

Stop/Abbrechen-Taste dreimal drücken Die Uhrzeit wird wieder im Display angezeigt.

Hinweis

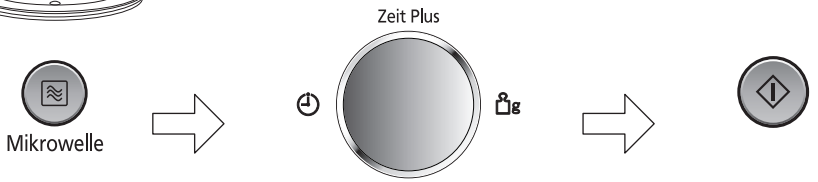
Zum Aktivieren oder Deaktivieren der Kindersicherung wird die Starttaste dreimal oder Stopp / Abbrechen dreimal innerhalb von 10 Sekunden gedrückt.

Kochen und Auftauen in der Mikrowelle

Dabei muss der Glasdrehteller immer im Gerät sein.
Es stehen sechs verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen zur Verfügung (siehe Tabelle unten).

Benutzung des Zubehörs:

Glasdrehteller



Wählen Sie die gewünschte Mikrowellen-Leistungsstufe
Drücken Sie diese Taste, bis die gewünschte Leistung auf dem Display erscheint. Auch das Mikrowellensymbol erscheint. Wenn Sie 270 W auswählen, erscheint ebenfalls .

Zeit einstellen
Kochzeit durch Drehen des Drehreglers einstellen. Ihr Gerät kann für bis zu 90 Minuten mit 600 W, 440 W, 300 W, 270 W und 100 W programmiert werden. 1000 W kann für bis zu 30 Minuten programmiert werden.

Drücken Sie die Start-Taste.
Die Zeit im Display läuft rückwärts.

Drücken	Leistungsstufe	Wattzahl	Max. verfügbare Zeit
1-mal	MAX	1000 W	30 Minuten
2-mal	Min. (Auftauen)	270 W	90 Minuten
3-mal	Medium/Erwärmen	600 W	90 Minuten
4-mal	Niedrig/Fertiggaren	440 W	90 Minuten
5-mal	Köcheln	300 W	90 Minuten
6-mal	Ausquellen	100 W	90 Minuten

Diese Tabelle gibt die ungefähre Wattzahl für jede Leistungsstufe an.

Hinweis

1. Für mehrstufiges Kochen siehe Seite 29.
2. Die Ruhezeit kann nach der Mikrowellenleistung und der Zeiteinstellung programmiert werden. Informationen zur Verwendung des Timers finden Sie auf den Seiten 30-31.
3. Sie können die Kochzeit bei Bedarf während des Kochens verändern. Drehen Sie den Drehregler, um die Garzeit zu verlängern oder zu verkürzen. Die Kochzeit lässt sich in Schritten von jeweils 1 Minute verlängern/verkürzen (bis zu 10 Minuten). Wenn Sie den Drehregler auf Null setzen, wird der Kochvorgang beendet.
4. Bei Mikrowellenfunktion keine Metallgefäße verwenden.
5. Zeitangaben für das manuelle Auftauen finden Sie in der Auftautabelle auf den Seiten 22-23.

Hinweise zum Auftauen

Tipps zum Auftauen

Prüfen Sie das Auftauergebnis mehrfach während des Auftauens, auch wenn Sie die Automatikprogramme wählen. Beachten Sie die Ruhezeiten.

Ruhezeit

Einzelne Portionen können fast sofort nach dem Auftauen gegart werden. Es ist normal, dass größere Portionen in der Mitte noch gefroren sind. Lassen Sie diese vor dem Garen **mindestens eine Stunde ruhen.** Während dieser Ruhezeit verteilt sich die Temperatur gleichmäßig und das Nahrungsmittel wird durch Wärmeleitung aufgetaut. **Hinweis:** Falls das Lebensmittel nicht sofort weiterverarbeitet wird, sollten Sie es im Kühlschrank aufbewahren. Niemals aufgetaute Lebensmittel wieder einfrieren, bevor sie nicht gekocht wurden.

Braten und Geflügel

Vorzugsweise sollten Braten auf einen umgedrehten Teller oder ein Kunststoffgestell gelegt werden, sodass sie nicht im Saft liegen. Es ist äußerst wichtig, dass empfindliche oder herausstehende Teile der Lebensmittel mit kleinen Stücken Alufolie geschützt werden, damit sie nicht garen. **Es ist ungefährlich, kleine Stücke Alufolie im Gerät zu verwenden, vorausgesetzt sie kommen mit den Garraumwänden nicht in Kontakt.**

Hackfleisch, gewürfeltes Fleisch und Meeresfrüchte

Da das Äußere dieser Lebensmittel sehr schnell auftaut, muss man sie trennen, Blöcke während des Auftauvorgangs häufig in Stücke teilen und aufgetaute Stücke entfernen.

Kleine Portionen/Fleischteile

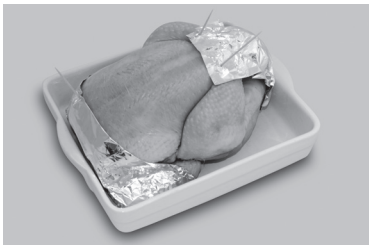
Koteletts und Hähnchenteile müssen so rasch wie möglich voneinander getrennt werden, damit sie gleichmäßig auftauen. Fetthaltige Teile und Enden tauen schneller auf. Legen Sie diese in die Mitte des Drehtellers oder schützen Sie sie mit Folie.

Brot

Damit die Mitte des Brotes richtig auftaut, ist eine Ruhezeit von 5-30 Minuten erforderlich. Die Ruhezeit kann verkürzt werden, wenn die Scheiben getrennt und Brötchen/ Brotlaibe halbiert werden.

Akustisches Signal

Während der automatischen Auftauprogramme sind Signaltöne zu hören. Die Signaltöne erinnern daran, das Kochgut zu prüfen, umzurühren, die Stücke zu trennen oder kleinere Teile abzudecken. Wird dies versäumt, könnten die Nahrungsmittel ungleichmäßig auftauen.



Auftautabelle

Wählen Sie die Mindestleistung 270 W und berechnen die Garzeit anhand der nachstehenden Tabelle. Verlängern Sie bei größeren Mengen die Garzeit entsprechend. Bei den angegebenen Zeiten handelt es sich lediglich um Richtwerte. Öffnen Sie zwischendurch die Gerätetür und kontrollieren Sie, wie weit das Produkt aufgetaut ist. Gegebenenfalls setzen Sie den Auftauprozess anschließend fort. Es ist nicht erforderlich, Nahrungsmittel beim Auftauen abzudecken.

Nahrungsmittel	Gewicht/ Menge	Zeit	Ruhezeit
Fleisch			
Bratfleisch am Knochen #*	500 g	18-20 Min.	60 Min.
Braten ohne Knochen #*	500 g	18-22 Min.	70 Min.
Kotelett #	500 g	8-12 Min.	15 Min.
Schnitzel #	250 g	6-7 Min.	15 Min.
Dünnes Steak*	430 g (2 St.)	11-12 Min.	15 Min.
Entrecote*	150 g	4-6 Min.	15 Min.
Hackfleisch, Mett*	500 g	10-12 Min.	15 Min.
Hamburger*	100 g (1 St.)	3-4 Min.	5 Min.
	400 g (4 St.)	10-12 Min.	15 Min.
Gulasch*	500 g	12-14 Min.	15 Min.
Geflügel im Ganzen #	500 g	12-15 Min.	60 Min.
Geflügelstücke #*	1 kg (4 St.)	18-22 Min.	30 Min.
Stubenküken #	400 g	15 Min.	30 Min.
Fisch			
im Ganzen #	450 g (2 St.)	11-13 Min.	15 Min.
Filets #	500 g (4 St.)	13-14 Min.	15 Min.
Fischsteak*	450 g (2 St.)	10-12 Min.	15 Min.
Dicke Fischstücke*	120 g (2 St.)	9 Min.	15 Min.
Garnelen*	200 g	7 Min.	10 Min.
Verschiedenes			
Butter*	250 g	2-3 Min.	10 Min.
Frucht-Coulis*	200 g	4-5 Min.	10 Min.
Käse*	450 g	3-5 Min.	10 Min.
Beerenobst* (dünn verteilt)	250 g	5-6 Min.	10 Min.
	500 g	10-12 Min.	15 Min.
Fruchtsaftkonzentrat*	200 ml	4 Min.	5 Min.

Hinweis

Diese Nahrungsmittel nach der Hälfte der Auftauzeit wenden und Enden und vorstehende Teile zum Schutz mit Folie abdecken.

* Während des Auftauens die Nahrungsmittel mehrmals umrühren, wenden oder voneinander trennen.

Auftautabelle

Wählen Sie die Mindestleistung 270 W und berechnen die Garzeit anhand der nachstehenden Tabelle. Verlängern Sie bei größeren Mengen die Garzeit entsprechend. Bei den angegebenen Zeiten handelt es sich lediglich um Richtwerte. Öffnen Sie zwischendurch die Gerätetür und kontrollieren Sie, wie weit das Produkt aufgetaut ist. Gegebenenfalls setzen Sie den Auftauprozess anschließend fort. Es ist nicht erforderlich, Nahrungsmittel beim Auftauen abzudecken.

Nahrungsmittel	Gewicht/ Menge	Zeit	Ruhezeit
Fertige Desserts			
Rührkuchen	300 g (1 St.)	5-6 Min.	10 Min.
Schwarzwälder Torte	550 g (1 St.)	5-6 Min.	15 Min.
Bayrische Creme	110 g (1 Portion)	10 Sek.	15 Min.
Himbeerkuchen	470 g (1 St.)	10 Min.	15 Min.
Schokoladenkuchen	500 g (1 St.)	5 Min.	60 Min.
Zitronentarte	110 g (1 St.)	3 Min.	5 Min.
Teige			
Mürbteig #	500 g	6-7 Min.	20 Min.
Pizzateig* - ausgerollt *	220 g	5-6 Min.	20 Min.

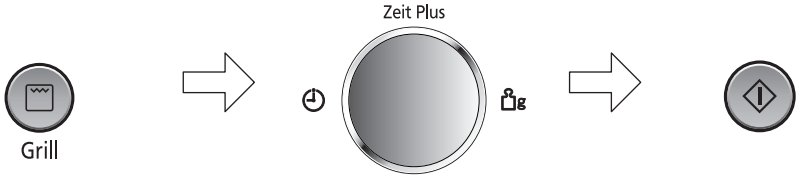
Hinweis

Diese Nahrungsmittel nach der Hälfte der Auftauzeit wenden und Enden und vorstehende Teile zum Schutz mit Folie abdecken.

* Während des Auftauens die Nahrungsmittel mehrmals umrühren, wenden oder voneinander trennen.

Grillfunktion

Mit der Grillfunktion des Geräts lassen sich viele Speisen effizient zubereiten, z. B. Koteletts, Würstchen, Steaks, Toast etc. Es gibt drei verschiedene Grilleinstellungen. Dabei muss der Glasdrehteller immer im Gerät sein.



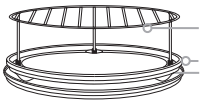
Drücken, um die Grillstufe zu wählen

Zeit einstellen
Kochzeit durch Drehen des Drehreglers einstellen. Die maximale Zeit ist 90 Minuten.

Drücken Sie die Start-Taste.
Die Zeit im Display läuft rückwärts.

Drücken	Leistungsstufe	Wattzahl
1-mal	Grill 1 (hoch)	1300 W
2-mal	Grill 2 (mittel)	950 W
3-mal	Grill 3 (niedrig)	700 W

Benutzung des Zubehörs:



Metallrost
Emailleblech
Glasdrehteller

Hinweis

1. Lebensmittel auf den Metallrost legen und diesen auf das Emailleblech stellen.
2. Decken Sie zu grillende Speisen niemals ab.
3. Heizen Sie den Grill **nicht** vor.
4. Der Grill funktioniert nur bei geschlossener Gerätetür. Es ist nicht möglich, den Grill bei geöffneter Gerätetür zu benutzen.
5. Während des reinen **Grillbetriebs** werden keine Mikrowellen freigesetzt.
6. Die meisten Speisen müssen nach der halben Grillzeit umgedreht werden. Hierzu öffnen Sie die Gerätetür und entnehmen den Metallrost **vorsichtig** mithilfe von Topflappen.
7. Wenn Sie die Speise umgedreht haben, stellen Sie sie wieder in das Gerät und schließen die Tür. Drücken Sie die Starttaste. Die im Anzeigenfeld pausierte Grillzeit läuft weiter rückwärts. Sie können während des Grillvorgangs jederzeit die Gerätetür öffnen, um den Garzustand der Speise zu überprüfen.
8. Sie können die Kochzeit bei Bedarf während des Kochens verändern. Drehen Sie den Regler, um die Garzeit zu verlängern oder zu verkürzen. Die Kochzeit lässt sich in Schritten von jeweils 1 Minute verlängern/ verkürzen (bis zu 10 Minuten). Wenn Sie den Drehregler auf Null setzen, wird der Kochvorgang beendet.
9. Der Grill glüht während des Vorgangs in Intervallen. Das ist normal. Reinigen Sie das Gerät immer nach Verwendung des Grills und vor Verwendung der Mikrowellen- oder der Kombifunktion.

Heißluft

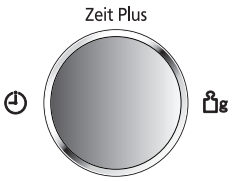
Mit dieser Funktion können Sie verschiedene Temperaturen im Heißluftbetrieb auswählen, und zwar 40 °C sowie 100-220 °C in Schritten von 10 °C. Um eine schnelle Auswahl der am häufigsten benutzten Gartemperaturen zu ermöglichen, beginnen die Temperaturen bei 150 °C und zählen weiter bis 220 °C, dann 40 °C, 100 °C, 110 °C usw.

Benutzung des Zubehörs:

Drücken, um die gewünschte Ofentemperatur auszuwählen

Zum Vorheizen, Start drücken. (Dieser Schritt wird ausgelassen, wenn ein Vorheizen nicht erforderlich ist.)

Öffnen Sie nach dem Vorheizen die Tür und stellen Sie die Lebensmittel in das Gerät.



Zeit einstellen
Kochzeit durch Drehen des Drehreglers einstellen. Die maximale Garzeit beträgt 9 Stunden.

Drücken Sie die Start-Taste.
Die Zeit im Display läuft rückwärts.

Hinweise zum Vorheizen

1. Die Tür des Geräts darf während des Vorheizens nicht geöffnet werden. Nach dem Vorheizen sind 3 Signaltöne zu hören und das „P“ blinkt im Display-Fenster.
2. Wenn Sie ohne Vorheizen kochen möchten, stellen Sie die Kochzeit ein, nachdem Sie die gewünschte Temperatur gewählt haben, und drücken Sie Start.
3. Das Gerät hält die eingestellte Temperatur ca. 30 Minuten lang aufrecht. Wenn keine Lebensmittel in das Gerät gestellt werden, bricht dieses das Kochprogramm automatisch ab und „TUER OEFFNEN“ erscheint im Display. Falls keine Kochzeit eingestellt wird, zeigt das Gerät nach 6 Minuten wieder die Uhrzeit an.
4. Das Gerät kann nicht auf 40 °C vorgeheizt werden.

Heißluft

Hinweis

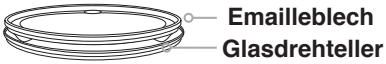
1. Beträgt die gewählte Kochzeit weniger als eine Stunde, erfolgt der Countdown Sekunde um Sekunde.
2. Beträgt die gewünschte Kochzeit mehr als eine Stunde, erfolgt der Countdown Minute um Minute, bis nur noch „1H 00“ (1 Stunde) verbleibt. Das Display zeigt daraufhin Minuten und Sekunden an und führt einen Countdown Sekunde um Sekunde durch.
3. Sie können die Kochzeit bei Bedarf während des Kochens verändern. Drehen Sie den Regler, um die Garzeit zu verlängern oder zu verkürzen. Die Kochzeit lässt sich in Schritten von jeweils 1 Minute verlängern/verkürzen (bis zu 10 Minuten). Wenn Sie den Drehregler auf Null setzen, wird der Kochvorgang beendet.
4. Die gewählte Temperatur lässt sich nach Drücken der Start-Taste wieder aufrufen und ändern. Drücken Sie die Heißluft-Taste einmal, um die Temperatur im Display anzuzeigen. Während die Temperatur angezeigt wird, können Sie diese durch Drücken der Heißluft-Taste ändern.
5. Im Heißluftbetrieb muss der Glasdrehteller mit darauf gelegtem Emailleblech im Gerät sein.

Kombifunktion

Die Kombifunktion ist ideal für viele Gerichte. Durch die Mikrowellenenergie werden sie schnell gegart, und die Heißluft- oder Grillfunktion sorgt für eine schön gebräunte Kruste. Dies geschieht gleichzeitig, sodass die meisten Gerichte in 1/2 bis 2/3 der üblichen Garzeit fertig sind. Es gibt zwei Kombinationseinstellungen:

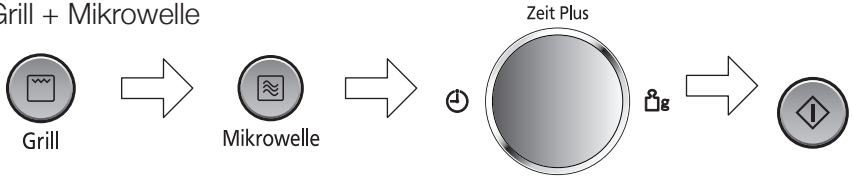
1. **Grill 1, 2 oder 3 + Mikrowelle 600 W, 440 W, 300 W oder 100 W (Vorheizen ist nicht möglich).**
2. **Heißluft 100-220 °C + Mikrowelle 600 W, 440 W, 300 W oder 100 W (mit oder ohne Vorheizen).**

Benutzung des Zubehörs:



Im Kombinationsbetrieb muss der Glasdrehteller mit darauf gelegtem Emailleblech im Gerät sein, sofern nicht anders angegeben.

Grill + Mikrowelle



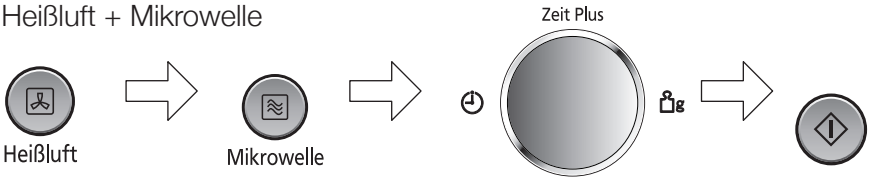
Wählen Sie die gewünschte Grillstufe

Wählen Sie die gewünschte Mikrowellenleistung

Zeit einstellen
Kochzeit durch Drehen des Drehreglers einstellen. Die Zeit kann auf bis zu 9 Stunden eingestellt werden.

Drücken Sie die Start-Taste.
Die Zeit im Display läuft rückwärts.

Heißluft + Mikrowelle



Wählen Sie die gewünschte Temperatur

Stellen Sie die gewünschte Mikrowellen-Leistungsstufe ein (Start drücken zum Vorheizen).

Zeit einstellen
Kochzeit durch Drehen des Drehreglers einstellen. Die Zeit kann auf bis zu 9 Stunden eingestellt werden.

Drücken Sie die Start-Taste.
Die Zeit im Display läuft rückwärts.

Kombifunktion

Hinweise zum Vorheizen

1. Beim kombinierten Grill- und Mikrowellenbetrieb kann der Ofen nicht vorgeheizt werden.
2. Bei der Verwendung von Heißluft + Mikrowelle kann der Ofen vorgeheizt werden. Drücken Sie die Start-Taste, nachdem Sie die Mikrowellen-Leistungsstufe und die Heißluft-Temperatur ausgewählt haben. Beim Vorheizen im Kombinationsbetrieb werden keine Mikrowellen abgegeben.

Note

1. Der Metallrost kann sowohl für den reinen Grillbetrieb als auch für den Grillkombinationsbetrieb verwendet werden. Benutzen Sie niemals Metallzubehör, das nicht mit dem Mikrowellengerät geliefert wurde. Stellen Sie das Emailleblech unter den Metallrost, um Fett- und Essensspritzer aufzufangen.
2. Verwenden Sie den Metallrost nur laut Bedienungsanleitung. Verwenden Sie ihn **nicht** in einem manuellen Programm zur Zubereitung einer Speise mit einem Gewicht unter 200 g. Bereiten Sie geringere Mengen nur im reinen **Grill-** oder **Mikrowellenbetrieb** zu, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.
3. Sie können die Kochzeit bei Bedarf während des Kochens verändern. Drehen Sie den Regler, um die Garzeit zu verlängern oder zu verkürzen. Die Kochzeit lässt sich in Schritten von jeweils 1 Minute verlängern/ verkürzen (bis zu 10 Minuten). Wenn Sie den Drehregler auf Null setzen, wird der Kochvorgang beendet.
4. Decken Sie die zu garende Speise im Grillkombinationsbetrieb niemals ab.
5. Es ist nicht möglich, den Grill im Kombinationsbetrieb vorzuheizen.
6. Funken können auftreten, wenn das Gewicht der Speise zu gering, der Metallrost beschädigt ist oder versehentlich ein Metallbehälter verwendet wurde. Funken sind als blaue Lichtblitze im Gerät zu erkennen. Wenn dies der Fall ist, schalten Sie das Gerät sofort aus.
7. Einige Speisen werden im Grillkombinationsbetrieb ohne die Verwendung des Metallrosts zubereitet. Solche Speisen sind z. B. Braten, Gratins, Aufläufe und gratinierte Süßspeisen und sollten in einem hitzebeständigen, nichtmetallischen Behälter unmittelbar auf dem Glasdrehteller platziert werden.
8. Benutzen Sie **keinesfalls Mikrowellenbehälter aus Kunststoff** in Kombinationsprogrammen (es sei denn, sie sind ausdrücklich dafür geeignet). Verwendetes Geschirr muss der Hitze des Obergrills bestehen können - ideal ist hitzebeständiges Glasgeschirr, z. B. Pyrex® oder Keramikgeschirr.
9. Sie können auch Metallformen und Folienbehälter mit glatten Rändern im Kombinationsbetrieb verwenden, solange Sie sie direkt auf das Emailleblech und dieses auf den Glasdrehteller stellen. Sie dürfen nicht direkt auf den Metallrost gestellt werden, da sich Funken bilden könnten.

Vorsicht!

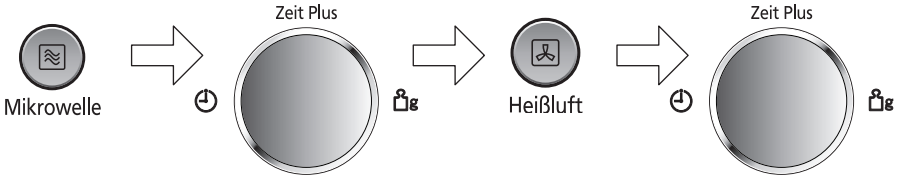
Verwenden Sie Topfhandschuhe, wenn Sie Zubehör entnehmen. Berühren Sie aufgrund der hohen Temperaturen niemals das äußere Fenster und die innen liegenden Metallteile der Tür oder des Geräts, wenn Sie Speisen in das Gerät stellen bzw. entnehmen.

Mehrstufiges Kochen

2- oder 3-stufiges Kochen

Beispiel

Um auf 600 W für 2 Minuten, auf 180 °C für 15 Minuten und auf Grill 1 für 10 Minuten zu garen.

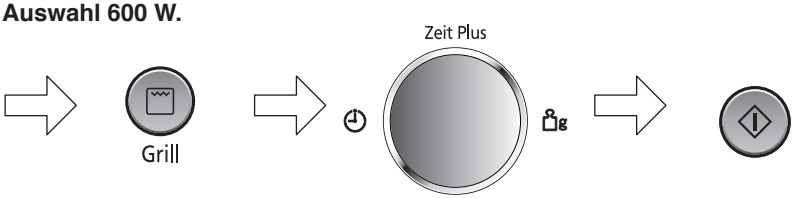


Drücken Sie die Mikrowellen-Leistungstaste dreimal zur Auswahl 600 W.

Die Garzeit mit dem Drehregler auf 2 Minuten einstellen.

Heißluft-Taste viermal drücken, um 180 °C auszuwählen.

Die Garzeit mit dem Drehregler auf 15 Minuten einstellen.



Grill-Taste einmal drücken, um Grill 1 auszuwählen.

Die Garzeit mit dem Drehregler auf 10 Minuten einstellen.

Drücken Sie die Start-Taste.
Das Kochprogramm startet, und die im Display angezeigte Zeit läuft rückwärts.

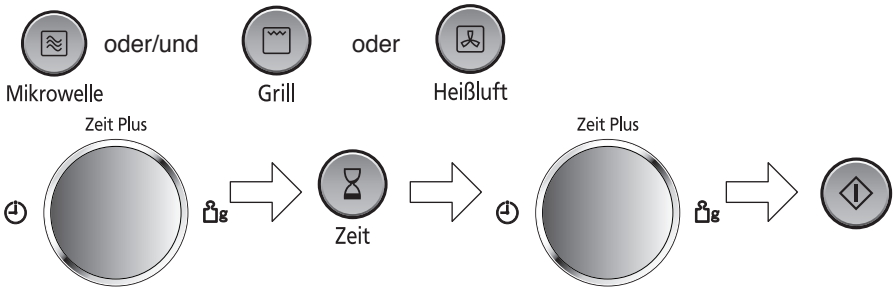
Hinweis

1. Geben Sie bei dreistufigem Kochen ein anderes Kochprogramm ein, bevor Sie die Start-Taste drücken.
2. Wenn Sie während des Kochens einmal Stop/Abbrechen drücken, stoppt der Betrieb. Wenn Sie Start drücken, wird der Betrieb fortgesetzt. Wenn Sie noch einmal Stop/Abbrechen drücken, wird das gewählte Programm abgebrochen.
3. Wenn das Gerät nicht läuft, wird das ausgewählte Programm durch einmaliges Drücken von Stop/Abbrechen abgebrochen.
4. Automatikprogramme und Vorheizen können nicht in Verbindung mit mehrstufigem Kochen verwendet werden.
5. Die Vorwahlzeit/Ruhezeit-Funktion kann in Verbindung mit dem mehrstufigen Kochen benutzt werden.

Verwendung des Timers

Der Timer kann vor oder nach einem Kochprogramm verwendet werden. Mit dieser Funktion kann eine Ruhezeit nach dem Kochen eingestellt oder der Beginn des Kochvorgangs verzögert werden.

1. Um eine Ruhezeit einzustellen:



Wählen Sie das gewünschte Kochprogramm, indem Sie die gewünschte Leistungsstufe und die Garzeit einstellen.

Drücken Sie Timer/Uhr

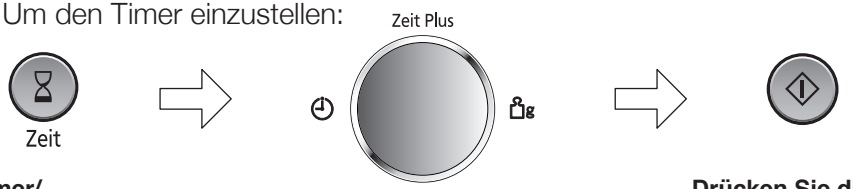
Gewünschte Ruhezeit einstellen (max. 9 Stunden). Auf der Anzeige erscheint ein „H“ für die Stunden.

Start-Taste drücken. Das Kochprogramm beginnt. Anschließend beginnt der Timer für die eingestellte Ruhezeit.

Hinweis

1. Es können drei Kochstufen programmiert werden, einschließlich Ruhezeit.
2. Wird die Gerätetür während der Ruhezeit oder der Benutzung als Kurzzeitmesser geöffnet, wird der Countdown im Display-Fenster fortgesetzt.
3. Diese Funktion kann auch als Kurzzeitmesser benutzt werden. In diesem Fall drücken Sie Timer/Uhr, stellen die Zeit ein und drücken die Start-Taste.
4. Bei Verwendung eines Automatikprogramms und Vorheizen kann die Ruhezeit nicht programmiert werden.
5. Beträgt die programmierte Ruhezeit mehr als eine Stunde, läuft die Uhr in Minutenschritten rückwärts. Bei Ruhezeiten unter einer Stunde läuft die Zeit in Sekundenschritten rückwärts.

2. Um den Timer einzustellen:



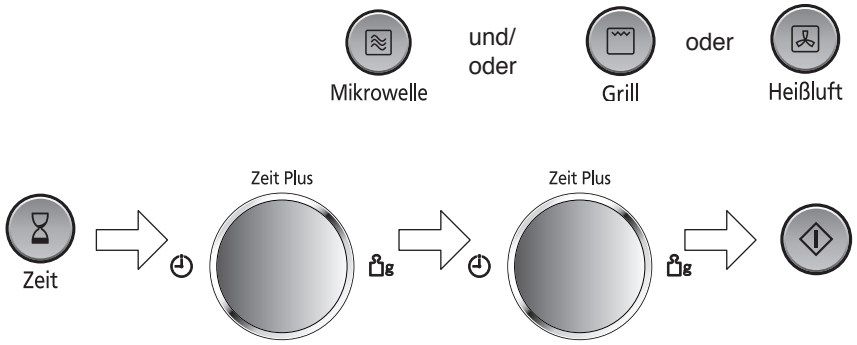
Timer/ Uhr drücken

Gewünschte Zeit mit dem Drehregler einstellen (max. 9 Stunden). Auf der Anzeige erscheint ein „H“ für die Stunden.

Drücken Sie die Start-Taste. Die Zeit läuft rückwärts.

Verwendung des Timers

3. Um einen verzögerten Beginn (Vorwahlzeit) einzustellen:



Drücken Sie Timer/Uhr

Gewünschte Verzögerungszeit mit dem Drehregler einstellen (max. 9 Stunden). Auf der Anzeige erscheint ein „H“ für die Stunden.

Wählen Sie das gewünschte Kochprogramm, indem Sie die gewünschte Leistungsstufe und die Garzeit einstellen

Drücken Sie die Start-Taste. Die Verzögerungszeit läuft rückwärts; anschließend beginnt das Kochprogramm.

Hinweis

1. Es können drei Kochstufen programmiert werden, einschließlich verzögertem Kochbeginn.
2. Wenn die programmierte Verzögerungszeit eine Stunde überschreitet, erfolgt der Countdown in Minuteneinheiten. Bei Ruhezeiten unter einer Stunde läuft die Zeit in Sekundenschritten rückwärts.
3. Die Verzögerung des Kochbeginns kann nicht vor Auto-Programmen und Vorheizen programmiert werden.
4. Wenn die Tür des Geräts während der Verzögerungszeit geöffnet wird, wird der Countdown der Zeit im Display fortgesetzt.

Verwendung der Schnellstart-Funktion

Mit dieser Funktion können Sie die Kochzeit schnell in 30-Sekunden-Schritten einstellen.

Quick 30

Drücken Sie die Schnellstart-Taste, um die gewünschte Kochzeit einzustellen (bis zu 5 Minuten). Einmal drücken entspricht 30 Sekunden. Die Zeit erscheint im Display. Die Leistungsstufe ist auf 1000 W (Max) voreingestellt.

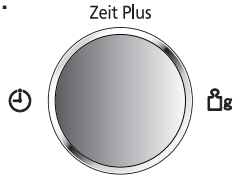
Drücken Sie die Start-Taste. Der Kochvorgang startet und die auf dem Display angezeigte Zeit zählt rückwärts. Nach Beendigung des Kochvorgangs sind fünf Signaltöne zu hören.

Hinweis

1. Diese Funktion steht nur im Mikrowellenbetrieb zur Verfügung. Falls gewünscht, können Sie auch andere Leistungsstufen verwenden. Wählen Sie die gewünschte Leistungsstufe, bevor Sie die Schnellstart-Funktion wählen.
2. Wenn Sie die Zeit über die Schnellstart-Funktion wählen, kann der Drehregler nicht verwendet werden.
3. Diese Funktion ist nach manuellem Kochen aufgrund der Zeit-Plus-Funktion 1 Minute lang nicht verfügbar.
4. Wenn Sie sie innerhalb 1 Minute nutzen möchten, drücken Sie Stopp/Abbrechen.

Verwendung der Zeit-Plus-Funktion

Mit dieser Funktion können Sie die Kochzeit am Ende eines Kochprogramms verlängern.



Drehen Sie nach dem Kochen den Drehregler, um die Zeit-Plus-Funktion auszuwählen. Maximale Kochzeit: Mikrowellen-Leistung: 1000 W (Max) bis zu 30 Minuten; andere Mikrowellen-Leistungsstufen: maximal 90 Minuten; Grill: 90 Minuten, Heißluft, Kombination und Timer: 9 Stunden.

Drücken Sie die Start-Taste. Zeit wird hinzugefügt. Die Zeit im Display läuft rückwärts.

Hinweis

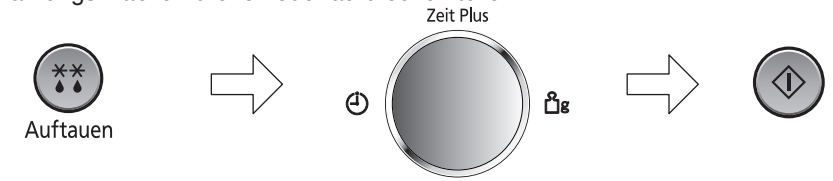
1. Diese Funktion ist nur in den Funktionsarten Mikrowelle, Grill, Heißluft, Kombination und Timer verfügbar, nicht bei Automatikprogrammen.
2. Nach 1 Minute Kochen ist die Zeit-Plus-Funktion nicht verfügbar.
3. Nach mehrstufigem Kochen und während des Kochens ist die Zeit-Plus-Funktion verfügbar.
4. Die Leistungsstufe ist die gleiche wie bei der letzten Kochstufe.

Turbo-Auftauen

Mit dieser Funktion können Sie Hackfleisch, Koteletts, Hühnchenteile, Bratenteile und Brot auftauen.

Drücken Sie die **Turbo-Auftauen-**Taste, um die korrekte Auftaukategorie auszuwählen. Stellen Sie anschließend das Gewicht des Nahrungsmittels in Gramm ein.

Nahrungsmittel sollten in ein geeignetes Gefäß gelegt werden. Ganze Hähnchen oder Fleischbraten sollten auf eine umgedrehte Untertasse oder einen Rost gelegt werden. Koteletts, Hühnchenteile und Brotscheiben sollten nur in einer Lage aufgelegt werden. Es ist nicht erforderlich, Nahrungsmittel abzudecken. Bei den Gewichtsautomatik-Programmen zum Auftauen kommt die **Chaostheorie** zum Einsatz, um ein schnelles und gleichmäßigeres Auftauen zu gewährleisten. Das **Chaos**-System nutzt Mikrowellenstöße nach dem Zufallsprinzip, wodurch der Auftauvorgang beschleunigt wird. Während das Programm läuft, ertönt immer wieder ein Signalton. Überprüfen Sie das Nahrungsmittel, wenn Sie diesen hören. **Es ist wichtig, dass Sie das Nahrungsmittel häufig umrühren und wenden und, falls erforderlich, abdecken** (siehe Seite 21). Wenn Sie den ersten Signalton hören, sollten Sie das Nahrungsmittel drehen und **abdecken** (falls möglich). Beim zweiten Signalton sollten Sie das Nahrungsmittel umdrehen oder aufbrechen/teilen.



Wählen Sie das gewünschte Programm aus, indem Sie die Taste ein-, zwei, oder dreimal drücken. Das Mikrowellen-Symbol ≋ und das Auftau-Symbol ⁂ werden ebenfalls angezeigt.

Stellen Sie das Gewicht des Nahrungsmittels mit dem Drehregler ein. Ein langsames Drehen des Drehreglers erhöht das Gewicht in 10-Gramm-Schritten. Durch ein schnelles Drehen des Drehreglers wird die Zeit schneller erhöht.

Drücken Sie die Start-Taste. Die Zeit im Display läuft rückwärts.

Programm	Lebensmittel	Gewicht	Geeignetes Zubehör	Kochanleitung
1. BROT Auftauen 1-mal drücken ≋	Brot und Brötchen	100-900 g	Flacher Teller	Wenn während des Auftauens der Signalton ertönt, Brot wenden. 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.
2. HACKFLEISCH / KOTELETTS Auftauen 2-mal drücken ≋	Kleinere Fleischstücke, Hackfleisch, Hühnchenteile, Steaks und Koteletts.	200-1200 g	Flacher Teller	Wenn das Signal ertönt, wenden und abdecken. 15 bis 30 Minuten ruhen lassen.
3. GROSSE TEILE Auftauen 3-mal drücken ≋	Ganze Hähnchen, Bratenstücke.	400-2000 g	Umgedrehte Untertasse auf einem flachen Teller.	Wenn das Signal ertönt, wenden und abdecken. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

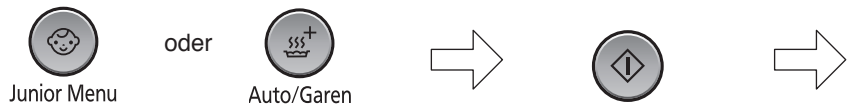
≋ = Microwave

Automatikprogramme

Diese Funktion ermöglicht es Ihnen, 26 verschiedene Nahrungsmittel zu garen bzw. aufzuwärmen, indem Sie nur das Gewicht einstellen.
Das Gerät bestimmt die Mikrowellen-Leistungsstufe und/oder Heißluft-Einstellung und/oder Kombinations-Einstellung sowie die Garzeit automatisch. Wählen Sie die Nahrungsmittelkategorie aus und stellen Sie das Gewicht ein. Das Gewicht wird in Gramm eingestellt.

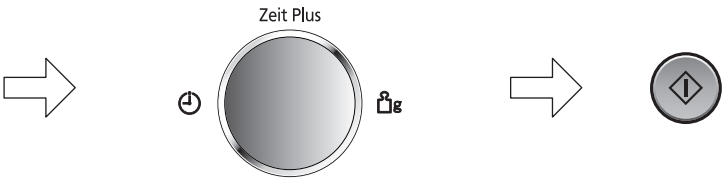
Automatikprogramme mit Vorheizen

Ein Vorheizen ist notwendig für die Junior-Menü-Programme 7 (GEKUEHLTE PANIERTE PRODUKTE), 8 (TK PANIERTE PRODUKTE), 9 (FRISCHE GEMUESE POMMES), 10 (TK GEMUESE POMMES); sowie für die Auto/Gar-Programme 21 (TK PIZZA), 22 (TK POMMES FRITES), 23 (FISCH UND CHIPS), 24 (HUHN).



Wählen Sie das gewünschte Programm aus, indem Sie die entsprechende Taste drücken. Siehe auch Seiten 37-39 und 42-44.

Start-Taste drücken, um den Ofen vorzuheizen. Mit Emailleblech auf Glasdrehteller vorheizen.



Stellen Sie das Gewicht des Nahrungsmittels mit dem Drehregler ein. Nach dem Vorheizen sind Signaltöne zu hören und „P“ blinkt im Display. Stellen Sie das Nahrungsmittel in den Ofen und stellen Sie mit dem Drehregler das Gewicht ein. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das heiße Emailleblech berühren.

Drücken Sie die Start-Taste.

Automatikprogramme

Für die anderen Automatikprogramme muss das Gerät nicht vorgeheizt werden. Gehen Sie für diese wie folgt vor:

Automatikprogramme ohne Vorheizen

Wählen Sie das gewünschte Autogewicht-Programm aus, indem Sie die entsprechende Taste drücken. Siehe Seiten 37-44.

Stellen Sie das Nahrungsmittel in das Gerät und stellen Sie mit dem Drehregler das Gewicht ein. Überspringen Sie diesen Schritt für das Müsliriegel-Programm.

Drücken Sie die Start-Taste.

Wenn Sie ein Automatikprogramm auswählen, erscheinen das entsprechende Kochmodus-Symbol und die Symbole der benötigten Zubehörteile im Display. Diese Symbole bedeuten:

Mikrowelle	Tiefgefroren
Grill	Emailleblech
Heißluft	Metallrost

Hinweis

Die Autogewicht-Programme wurden entwickelt, um das Garen oder Aufwärmen Ihrer Speisen zu erleichtern. Sie dürfen ausschließlich für die beschriebenen Nahrungsmittel verwendet werden.

1. Garen Sie nur Nahrungsmittel innerhalb der angegebenen Gewichtsbereiche (siehe Seite 36).
2. Verwenden Sie nur das auf den Seiten 37-44 angegebene Zubehör.
3. Junior-Programme 4-5 und alle automatischen Kochprogramme nutzen ausschließlich Mikrowellen. Junior-Programme 6-11 und Auto/Gar Programme 20-24 nutzen eine Kombination aus Mikrowellen und Heißluft bzw. Grill. Auto/Gar-Programme 25-29 nutzen Heißluft.
4. Decken Sie Nahrungsmittel bei Verwendung eines Kombinations- oder Heißluft-Programms nicht ab, wenn dies nicht ausdrücklich empfohlen wird, da dies die gewünschte Bräunung verhindern wird. Zudem können Plastikabdeckungen unter der Hitze schmelzen.
5. Nach dem Kochen mit einem Automatikprogramm sollten die meisten Nahrungsmittel eine Weile ruhen, damit sich die Wärme weiter bis zur Mitte ausbreiten kann.
6. Prüfen Sie vor dem Servieren, dass die Nahrungsmittel gründlich durchgegart und ausreichend heiß sind.
7. Wiegen Sie Nahrungsmittel immer selbst und verlassen Sie sich nicht auf die Gewichtsangaben auf der Packung.

Automatikprogramme

Höchts-/Mindestgewichte für Autogewicht-Programme

Programm		Mindestgewicht	Maximalgewicht
Auftauen	1. BROT	100 g	900 g
	2. HACKFLEISCH/KOTELETTS	200 g	1200 g
	3. GROSSE TEILE	400 g	2000 g
Junior Menu	4. PUERIERTES GEMUESE	100 g	400 g
	5. PUERIERTE FRUECHTE	100 g	400 g
	6. JUNIOR NUDELAUFLAUF	200 g	600 g
	7. GEKUEHLTE PANIERTE PRODUKTE	100 g	500 g
	8. TK PANIERTE PRODUKTE	100 g	500 g
	9. FRISCHE GEMUESE POMMES	100 g	500 g
	10. TK GEMUESE POMMES	100 g	500 g
	11. MUESLIRIEGEL	N/A	N/A
Auto Kochen	12. CURRY AUFWAERMEN	300 g	800 g
	13. CHINESISCHER ART AUFWAERMEN	300 g	450 g
	14. NUDELN AUFWAERMEN	300 g	1600 g
	15. EINTOEPFE AUFWAERMEN	300 g	900 g
	16. FRISCHES GEMUESE	100 g	800 g
	17. FRISCHER FISCH	200 g	800 g
	18. BREI MIT MILCH	50 g	200 g
	19. BREI MIT WASSER	50 g	200 g
Auto/Garen	20. PELLKARTOFFELN	200 g	1500 g
	21. TK PIZZA	130 g	450 g
	22. TK POMMES FRITES	200 g	500 g
	23. FISCH UND CHIPS	200 g	500 g
	24. HUHN	900 g	2000 g
	25. RIND BLUTIG	500 g	2000 g
	26. RIND MEDIUM	500 g	2000 g
	27. RIND DURCHGEBRATEN	500 g	2000 g
	28. LAMM MEDIUM	1000 g	2000 g
	29. LAMM DURCHGEBRATEN	1000 g	2000 g

Junior Menü-Programme

Das Junior-Menü bietet verschiedene Programme für Babys, Kleinkinder und ältere Kinder. Es spart Zeit und ist äußerst praktisch. Pürierte Früchte und püriertes Gemüse sind ideal während des Abstillens. Hausgemachte Pürees/Breie schmecken großartig und kosten weniger als Gläschen oder Beutel. Zusätzliche Portionen können in Eiswürfelformen eingefroren und später aufgetaut und aufgewärmt werden. Gesunde Gemüse-Pommes und Nudelaufläufe sind ideal für Kinderbäuche. Ein gesunder Müsliriegel ist ideal als Pausensnack.

Programm	Gewicht	Geeignetes Zubehör	Kochanleitung
4. PUERIERTES GEMUESE Junior Menu 1-mal drücken ≋	100 g - 400 g	-	Dieses Programm ist geeignet für Pastinaken, Kartoffeln, Butternusskürbisse, Karotten, Süßkartoffeln und Kohlrüben. Das gegarte Gemüse wird anschließend püriert und ist für Babys während des Abstillens geeignet. Schälen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in gleich große Stücke. In ein Pyrex®-Gefäß geben. Geben Sie jeweils die folgende Menge Wasser hinzu: 100 g - 150 g Gemüse = 75 ml Wasser. 155 g - 300 g Gemüse = 100 ml Wasser. 305 g - 400 g Gemüse = 150 ml Wasser. Deckel aufsetzen. Junior-Menü-Taste einmal drücken. Gewicht des Gemüses einstellen. Start-Taste drücken. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Nach dem Garen 10 Minuten ruhen lassen. Gemüse mit der Flüssigkeit mit einem Mixer pürieren. Falls erforderlich, durch Zugeben von etwas Wasser verdünnen bzw. durch Zugeben von Baby-Reisflocken verdicken. Prüfen Sie die Temperatur, bevor Sie Ihrem Kind zu essen geben.
5. PUERIERTE FRUECHTE Junior Menu 2-mal drücken ≋	100 g - 400 g	-	Dieses Programm ist geeignet für Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Papaya und Mango. Die gegarten Früchte werden anschließend püriert und sind für Babys während des Abstillens geeignet. Schälen Sie die Früchte und schneiden Sie sie in gleich große Stücke. In ein Pyrex®-Gefäß geben. Geben Sie jeweils die folgende Menge Wasser hinzu: 100 g - 150 g Frucht = 75 ml Wasser. 155 g - 300 g Frucht = 100 ml Wasser. 305 g - 400 g Frucht = 150 ml Wasser. Deckel aufsetzen. Junior-Menü-Taste zweimal drücken. Gewicht der Früchte einstellen. Start-Taste drücken. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Nach dem Garen 10 Minuten ruhen lassen. Früchte mit der Flüssigkeit mit einem Mixer pürieren. Falls erforderlich, durch Zugeben von etwas Wasser verdünnen bzw. durch Zugeben von Baby-Reisflocken verdicken. Prüfen Sie die Temperatur, bevor Sie Ihrem Kind zu essen geben.

≋ = Microwave

Junior Menü-Programme

<table>
<tr><th>Programm</th><th>Gewicht</th><th>Geeignetes Zubehör</th><th>Kochanleitung</th></tr>
<tr><td>6. JUNIOR NUDELAU-FLAUF

Junior Menu

3-mal drücken

≋+▭</td><td>200 g
400 g
600 g</td><td>-</td><td>Für die Zubereitung eines frischen Nudelauflaufs mit frischen Nudeln (Penne, Spaghetti, Fusilli), Käse- oder Tomatensoße und geriebenem, mildem Käse: Ein geeignetes, quadratisches, flaches Pyrex®-Gefäß verwenden. Folgende Mengen verwenden:
<table><tr><th></th><th>200 g</th><th>400 g</th><th>600 g</th></tr><tr><td>Nudeln</td><td>70 g</td><td>150 g</td><td>250 g</td></tr><tr><td>Soße</td><td>115 g</td><td>220 g</td><td>300 g</td></tr><tr><td>Käse</td><td>15 g</td><td>30 g</td><td>50 g</td></tr></table>Weitere Zutaten wie Schinken, Tunfisch oder Mais können hinzugefügt werden. Verwenden Sie in diesem Fall entsprechend weniger Soße. Junior-Menü-Taste dreimal drücken. Gewicht einstellen: 200 g, 400 g oder 600 g. Start-Taste drücken.</td></tr>
<tr><td>7. GEKUEHLTE PANIERTE PRODUKTE

Junior Menu

4-mal drücken

P ≋+♨</td><td>100 g - 500 g</td><td> </td><td>Für die Zubereitung von gekühlten panierten Produkten wie panierten Hähnchenstreifen, Fischstäbchen, Hähnchen-Popkorn, Hähnchen-Nuggets oder paniertem Hühnerfilet: Junior-Menü-Taste viermal drücken. Start-Taste drücken, um den Ofen vorzuheizen.
Nach dem Vorheizen sind Signaltöne zu hören und „P“ blinkt im Display. Alle Verpackungen entfernen und gekühlte panierte Produkte auf das Emailleblech legen und dieses auf den Metallrost stellen. Gewicht einstellen und Start drücken. Nach halber Garzeit wenden.</td></tr>
<tr><td>8. TK PANIERTE PRODUKTE

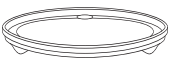
Junior Menu

5-mal drücken

P ≋+♨</td><td>100 g - 500 g</td><td> </td><td>Für die Zubereitung von tiefgekühlten panierten Produkten wie tiefgekühltem Hähnchen-Popkorn, tiefgekühlten Hähnchen-Nuggets, tiefgekühlten Putenstücken, tiefgekühlten Fischstäbchen oder tiefgekühlten Scampis: Junior-Menü-Taste fünfmal drücken. Start-Taste drücken, um den Ofen vorzuheizen.
Nach dem Vorheizen sind Signaltöne zu hören und „P“ blinkt im Display. Alle Verpackungen entfernen und tiefgekühlte panierte Produkte auf das Emailleblech legen und dieses auf den Metallrost stellen. Gewicht einstellen und Start drücken. Nach halber Garzeit wenden.</td></tr>
</table>

≋ = Mikrowelle ▭ = Grill ♨ = Heißluft P = Vorheizen erforderlich

Junior Menü-Programme

Programm	Gewicht	Geeignetes Zubehör	Kochanleitung
9. FRISCHE GEMUESE POMMES Junior Menu 6-mal drücken P ≋+⁂	100 g - 500 g		Für die Zubereitung von frischen Gemüse-Pommes aus Süßkartoffeln, Kartoffeln, Karotten, Pastinaken oder Zucchini: Gemüse schälen und stabförmig zuschneiden. In einem Gefäß mit einem Esslöffel Pflanzenöl schwenken. Junior-Menü-Taste sechsmal drücken. Start-Taste drücken, um den Ofen vorzuheizen. Nach dem Vorheizen sind Signaltöne zu hören und „P“ blinkt im Display. Gemüse auf das Emailleblech legen und dieses auf den Metallrost stellen. Gewicht einstellen und Start drücken. Nach halber Garzeit wenden.
10. TK GEMUESE POMMES Junior Menu 7-mal drücken P ≋+⁂	100 g - 500 g		Für die Zubereitung tiefgekühlter, gekaufter Gemüse-Pommes aus Süßkartoffeln, Karotten und Pastinaken: Junior-Menü-Taste siebenmal drücken. Start-Taste drücken, um den Ofen vorzuheizen. Nach dem Vorheizen sind Signaltöne zu hören und „P“ blinkt im Display. Alle Verpackungen entfernen und tiefgekühlte Gemüse-Pommes auf das Emailleblech legen und dieses auf den Metallrost stellen. Gewicht einstellen und Start drücken. Nach halber Garzeit wenden.
11. MUESLI-RIEGEL Junior Menu 8-mal drücken ≋+⁂	-		Müsliriegel nach dem Rezept unten vorbereiten. Pyrex®-Gefäß auf Emailleblech stellen. Junior-Menü-Taste achtmal drücken. Start-Taste drücken.

Zutaten

Für 8 Portionen
150 g Datteln, gehackt
100 g fettarme Margarine
3 EL Honig
50 g Aprikosen, gehackt
3 EL gemischte Körner
150 g Haferflocken
Gefäß: Große Pyrex®-Rührschüssel Quadratisches Pyrex®-Gefäß 18 cm x 18 cm

1. Gehackte Datteln, fettarme Margarine und Honig in eine Pyrex®-Rührschüssel geben.
2. Schüssel auf Glasdrehteller stellen und bei 600 W für 3-4 Minuten erhitzen.
3. Die restlichen Zutaten zugeben. Rühren, bis alle Zutaten vermischt sind.
4. Quadratisches Pyrex®-Gefäß einfetten und mit Backpapier auslegen.
5. Mischung mit einem Löffel in das Gefäß geben und mit einem Metalllöffel fest andrücken.

≋ = Mikrowelle ▭ = Grill ⁂ = Heißluft P = Vorheizen erforderlich

Automatische Kochprogramme

Programm	Gewicht	Geeignetes Zubehör	Kochanleitung
12. CURRY AUFWAERMEN Auto Kochen 1-mal drücken	300 g - 800 g	-	Programm zum Aufwärmen eines gekühlten Curry-Fertiggerichts, das umgerührt werden kann *: Das Gericht muss in einem mikrowellengeeigneten Container sein. Die Schutzfolie muss durchgestochen sein. Auf Glasdrehteller stellen und Auto-Koch-Taste einmal drücken. Gewicht einstellen und Start drücken. Nach halber Garzeit umrühren. 1 Minuten ruhen lassen. Stellen Sie sicher, dass das Gericht heiß ist. Vor dem Servieren umrühren.
13. CHINESISCHER ART AUFWAERMEN Auto Kochen 2-mal drücken	300 g - 450 g	-	Programm zum Aufwärmen eines gekühlten Fertiggerichts chinesischer Art *: Das Gericht muss in einem mikrowellengeeigneten Container sein. Die Schutzfolie muss durchgestochen sein. Auf Glasdrehteller stellen und Auto-Koch-Taste zweimal drücken. Gewicht einstellen. Start-Taste drücken. Nach halber Garzeit umrühren. 1 Minuten ruhen lassen. Stellen Sie sicher, dass das Gericht heiß ist. Vor dem Servieren nochmals umrühren.
14. NUDELN AUFWAERMEN Auto Kochen 3-mal drücken	300 g - 1600 g	-	Programm zum Aufwärmen eines gekühlten Nudel-Fertiggerichts, das umgerührt werden kann *: Das Gericht muss in einem mikrowellengeeigneten Container sein. Die Schutzfolie muss durchgestochen sein. Auf Glasdrehteller stellen und Auto-Koch-Taste dreimal drücken. Gewicht einstellen und Start drücken. Nach halber Garzeit umrühren. 1 Minuten ruhen lassen. Stellen Sie sicher, dass das Gericht heiß ist. Vor dem Servieren umrühren.
15. EINTOPFE AUFWAERMEN Auto Kochen 4-mal drücken	300 g - 900 g	-	Programm zum Aufwärmen eines gekühlten Auflauf-Fertiggerichts *: Das Gericht muss in einem mikrowellengeeigneten Container sein. Die Schutzfolie muss durchgestochen sein. Auf Glasdrehteller stellen und Auto-Koch-Taste viermal drücken. Gewicht einstellen. Start-Taste drücken. Nach halber Garzeit umrühren. 1 Minuten ruhen lassen. Stellen Sie sicher, dass das Gericht heiß ist. Vor dem Servieren nochmals umrühren.

= Mikrowelle

* Hinweis

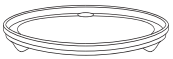
Diese Programme sind nicht für Gerichte geeignet, die nicht umgerührt werden können, z. B. Lasagne oder mit Kartoffelbrei überbackene Fleischgerichte.

Automatische Kochprogramme

Programm	Gewicht	Geeignetes Zubehör	Kochanleitung
16. FRISCHES GEMUESE Auto Kochen 5-mal drücken	100 g - 800 g	-	Zum Garen von frischem Gemüse. Das vorbereitete Gemüse in einem flachen Behälter auf den Glasdrehteller stellen. 15 ml Wasser je 100 g Gemüse zugeben. Mit perforierter Klarsichtfolie oder einem Deckel abdecken. Die Auto-Koch-Taste fünfmal drücken. Gewicht einstellen. Start-Taste drücken. Nach halber Garzeit umrühren.
17. FRISCHER FISCH Auto Kochen 6-mal drücken	200 g - 800 g	-	Zum Garen von frischem Fisch. Dünnere Teile schützen. In einem flachen Behälter auf den Glasdrehteller stellen. 15-45 ml Wasser zugeben. Mit perforierter Klarsichtfolie oder einem Deckel abdecken. Die Auto-Koch-Taste sechsmal drücken. Gewicht einstellen. Start-Taste drücken.
18. BREI MIT MILCH Auto Kochen 7-mal drücken	50 g - 200 g	-	Dieses Programm ist geeignet für die Zubereitung von Haferflockenbrei mit normalen Haferflocken. Befolgen Sie die Anweisungen auf der Packung bezüglich dem benötigten Verhältnis von Haferflocken zu Milch. Verwenden Sie Vollmilch oder teilentrahmte Milch. Dieses Programm ist nicht für die Zubereitung von Haferflockenbrei mit Wasser oder Magermilch geeignet. Eine große, runde Schüssel verwenden. Nicht abdecken. Auf das Glasdrehteller stellen. Die Auto-Koch-Taste siebenmal drücken. Gewicht der Haferflocken einstellen. Start-Taste drücken. Bei Ertönen der Signaltöne umrühren. 2 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren umrühren.
19. BREI MIT WASSER Auto Kochen 8-mal drücken	50 g - 200 g	-	Dieses Programm ist geeignet für die Zubereitung von Haferflockenbrei mit normalen Haferflocken. Befolgen Sie die Anweisungen auf der Packung bezüglich dem benötigten Verhältnis von Haferflocken zu Wasser. Dieses Programm ist nicht für die Zubereitung von Haferflockenbrei mit Milch geeignet. Eine große, runde Schüssel verwenden. Nicht abdecken. Auf das Glasdrehteller stellen. Die Auto-Koch-Taste achtmal drücken. Gewicht der Haferflocken einstellen. Start-Taste drücken. Bei Ertönen der Signaltöne umrühren. 2 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren umrühren.

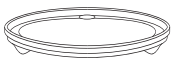
= Mikrowelle

Auto/Gar-Programme

Programm	Gewicht	Geeignetes Zubehör	Kochanleitung
20. PELLKAR-TOFFELN Auto/Garen 1-mal drücken ≋+🌀	200 g - 1500 g		Für die Zubereitung von Backkartoffeln mit knuspriger, trockener Schale: Für ein optimales Resultat mittelgroße Kartoffeln (200 g bis 250 g) verwenden. Kartoffeln waschen, trocknen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf Emailleblech legen und dieses auf den Glasdrehteller stellen. Auto/Gar-Taste einmal drücken. Gesamtgewicht der Kartoffeln einstellen und Start drücken.
21. TK PIZZA Auto/Garen 2-mal drücken P ≋+🌀	130 g - 450 g		Zum Aufwärmen und Bräunen tiefgefrorener Fertigpizza. Auto/Gar-Taste zweimal drücken. Start-Taste drücken, um den Ofen vorzuheizen. Nach dem Vorheizen sind Signaltöne zu hören und „P“ blinkt im Display. Alle Verpackungen entfernen und Pizza auf Metallrost legen. Diesen auf das Emailleblech stellen und auf den Glasdrehteller stellen. Gewicht einstellen und Start drücken.
22. TK POMMES FRITES Auto/Garen 3-mal drücken P ≋+🌀	200 g - 500 g		Für die Zubereitung tiefgefrorener Kartoffelprodukte, z. B. Kartoffelpuffer oder Kroketten, die unter dem Grill zubereitet werden können. Auto/Gar-Taste dreimal drücken. Start-Taste drücken, um den Ofen vorzuheizen. Nach dem Vorheizen sind Signaltöne zu hören und „P“ blinkt im Display. Kartoffelprodukte auf dem Emailleblech verteilen. Dieses auf Metallrost stellen und auf Glasdrehteller stellen. Gewicht einstellen. Start-Taste drücken. Während des Garens wenden. Für ein optimales Resultat nur in einer Lage garen. **Hinweis:** Kartoffelprodukte unterscheiden sich erheblich. Wir empfehlen, ein paar Minuten vor Ende der Garzeit die Bräunung zu prüfen.

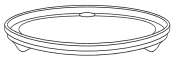
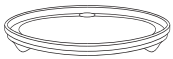
≋ = Mikrowelle ▭ = Grill 🌀 = Heißluft P = Vorheizen erforderlich

Auto/Gar-Programme

Programm	Gewicht	Geeignetes Zubehör	Kochanleitung
23. FISCH UND CHIPS Auto/Garen 4-mal drücken P ≋+	200 g - 500 g		Dieses Programm ist geeignet für gekauften tiefgekühlten Fisch in Backteig bzw. panierten Fisch und gekaufte tiefgekühlte Pommes. Dieses Programm ist für 1 Portion Fisch mit Pommes geeignet. Der Fisch muss zwischen 100 g und 250 g wiegen, die Pommes zwischen 100 g und 300 g. Auto/Gar-Taste viermal drücken. Start-Taste drücken, um den Ofen vorzuheizen. Nach dem Vorheizen sind Signaltöne zu hören und „P“ blinkt im Display. Fisch und Pommes auf dem Emailleblech verteilen. Dieses auf Metallrost stellen und auf Glasdrehteller stellen. Gewicht des Fischs mit Pommes einstellen. Start-Taste drücken. Den Fisch und die Pommes wenden, wenn die Signaltöne ertönen. Für ein optimales Resultat nur in einer Lage garen.
24. HUHN Auto/Garen 5-mal drücken P ≋+	900 g - 2000 g		Für die Zubereitung frischer Hähnchen ohne Füllung: Bereiten Sie die Füllung separat zu. Auto/Gar-Taste fünfmal drücken. Start-Taste drücken, um den Ofen vorzuheizen. Nach dem Vorheizen sind Signaltöne zu hören und „P“ blinkt im Display. Hähnchen auf das Emailleblech legen und dieses auf den Glasdrehteller stellen. Das Gewicht des Hähnchens einstellen und Start-Taste drücken. Hähnchen zunächst mit der Brust nach unten auf das Blech legen und wenden, wenn die Signaltöne ertönen; dabei auf den heißen Bratensaft achten. 5 Minuten ruhen lassen.
25. RIND BLUTIG Auto/Garen 6-mal drücken 	500 g - 2000 g		Für die Zubereitung von frischem Roastbeef - englische Art, Rare (Oberschale, Rumpsteak oder Unterschale): Auf Emailleblech legen und dieses auf Glasdrehteller stellen. Auto/Gar-Taste sechsmal drücken, das Gewicht einstellen und Start drücken. Nach dem Kochen 10-20 Minuten ruhen lassen.

≋ = Mikrowelle = Grill = Heißluft P = Vorheizen erforderlich

Auto/Gar-Programme

Programm	Gewicht	Geeignetes Zubehör	Kochanleitung
26. RIND MEDIUM Auto/Garen 7-mal drücken	500 g - 2000 g		Für die Zubereitung von frischem Roastbeef - Medium (Oberschale, Rumpsteak oder Unterschale): Auf Emailleblech legen und dieses auf Glasdrehteller stellen. Auto/Gar-Taste siebenmal drücken, das Gewicht einstellen und Start drücken. Nach dem Kochen 10-20 Minuten ruhen lassen.
27. RIND DURCHGE-BRATEN Auto/Garen 8-mal drücken	500 g - 2000 g		Für die Zubereitung von frischem Roastbeef - Durchgebraten (Oberschale, Rumpsteak oder Unterschale): Auf Emailleblech legen und dieses auf Glasdrehteller stellen. Auto/Gar-Taste achtmal drücken, das Gewicht einstellen und Start drücken. Nach dem Kochen 10-20 Minuten ruhen lassen.
28. LAMM MEDIUM Auto/Garen 9-mal drücken	1000 g - 2000 g		Für die Zubereitung von frischer Lammhaxe mit Knochen - Medium: Auf Emailleblech legen und dieses auf Glasdrehteller stellen. Auto/Gar-Taste neunmal drücken, das Gewicht einstellen und Start drücken. Nach dem Kochen 10-20 Minuten ruhen lassen.
29. LAMM DURCHGE-BRATEN Auto/Garen 10-mal drücken	1000 g - 2000 g		Für die Zubereitung von frischer Lammhaxe mit Knochen - Durchgebraten: Auf Emailleblech legen und dieses auf Glasdrehteller stellen. Auto/Gar-Taste zehnmal drücken, das Gewicht einstellen und Start drücken. Nach dem Kochen 10-20 Minuten ruhen lassen.

≋ = Mikrowelle ⎓ = Grill = Heißluft P = Vorheizen erforderlich

Fragen und Antworten

F: Warum lässt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten?

A: Lässt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten, dann überprüfen Sie bitte Folgendes:

1. Steckt der Netzstecker fest in der Steckdose? Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und warten Sie 10 Sekunden, bevor Sie ihn wieder einstecken.
2. Überprüfen Sie den Trennschalter und die Sicherung. Stellen Sie den Trennschalter zurück und wechseln Sie die Sicherung aus, wenn diese ausgelöst wurde oder durchgebrannt ist.
3. Wenn Trennschalter und Sicherung in Ordnung sind, schließen Sie ein anderes Gerät an die gleiche Steckdose an. Wenn das andere Gerät funktioniert, liegt das Problem wahrscheinlich beim Gerät. Wenn das andere Gerät nicht funktioniert, liegt das Problem wahrscheinlich bei der Steckdose. Wenn das Problem bei Ihrem Gerät zu liegen scheint, kontaktieren Sie einen autorisierten Kundendienst.

F: Das Mikrowellengerät verursacht Fernsehstörungen. Ist das normal?

A: Einige Radios, Fernseher, W-LAN, kabellose Telefone, Babyphon, Bluetooth- oder sonstige kabellose Geräte können gestört werden, wenn Sie mit der Mikrowelle kochen. Diese Störungen sind ähnlich wie die durch Kleingeräte wie Mixer, Staubsauger, Haartrockner etc. verursachten Störungen. Dies sind keine Anzeichen für ein Problem an Ihrem Gerät.

F: Das Gerät will mein Programm nicht akzeptieren. Warum?

A: Das Gerät akzeptiert keine falschen Programme. Eine vierte Phase wird z. B. nicht akzeptiert.

F: Manchmal kommt warme Luft aus den Lüftungsöffnungen des Geräts. Warum?

A: Die Wärme, die von den gekochten Speisen abgegeben wird, erwärmt die Luft im Innern des Geräts. Die erwärmte Luft wird vom Luftstrom aus dem Gerät getragen. In dieser Luft befinden sich keine Mikrowellen. Die Lüftungsöffnungen des Geräts dürfen während des Kochens nie blockiert werden.

F: Kann ich die voreingestellte Temperatur während des Kochens oder Vorheizens mit **Heißluft** überprüfen?

A: Ja. Drücken Sie die **Heißluft-**Taste, und die Temperatur des Ofens wird 2 Sekunden lang im Display angezeigt.

F: Kann ich meine Lieblingsrezepte problemlos mit **Heißluft/Grill** zubereiten?

A: Ja. Sie können Ihr Lieblingsrezept genauso zubereiten wie in einem herkömmlichen Ofen. Überprüfen Sie die Anweisungen im Kochbuch hinsichtlich der empfohlenen Temperatur und Kochzeiten.

F: „D“ erscheint im Display und das Gerät will nicht kochen. Warum?

A: Das Gerät wurde im **Demo-Modus** programmiert. Dieser Modus dient nur zu Demonstrationszwecken im Einzelhandel. Zum Deaktivieren dieses Modus drücken Sie einmal die **Mikrowellen-Leistungs-**Taste und viermal die **Stop/Abbrechen-**Taste.

Fragen und Antworten

F: Kann ich ein konventionelles Backthermometer im Gerät verwenden?

A: Nur bei den Betriebsarten **Heißluft/Grill**. Das Metall in manchen Thermometern kann zur Funkenbildung in Ihrem Gerät führen, weshalb in den Betriebsarten **Mikrowelle** und **Kombination** keine Thermometer verwendet werden dürfen.

F: Wenn ich im **Kombinationsbetrieb** koche, macht mein Gerät Summ- und Klickgeräusche. Wodurch werden diese Geräusche verursacht?

A: Die Geräusche treten auf, wenn das Gerät im Kombinationsbetrieb automatisch von **Mikrowelle** auf **Heißluft/Grill** umschaltet. Dies stellt keine Fehlfunktion dar.

F: Mein Gerät riecht merkwürdig und erzeugt Rauch, wenn ich die **Heißluft-, Kombinations-** und **Grillfunktion** benutze. Warum?

A: Nach mehrfacher Benutzung wird empfohlen, das Gerät zu reinigen und es ohne Lebensmittel, Glasdrehteller und Laufring auf **Grillstufe** 5 Minuten laufen zu lassen. Dadurch werden etwaige Nahrungsmittelreste, Ablagerungen oder Fett verbrannt, welche Geruch und/oder Rauch erzeugen können.

F: Das Gerät stoppt den Mikrowellen-Garvorgang und die Meldung „H97“ oder „H98“ erscheint im Display. Warum?

A: Diese Fehlermeldung weist auf ein Problem bei der Mikrowellenerzeugung hin. Bitte wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstvertreter.

F: Der Lüfter läuft nach dem Kochen weiter. Warum?

A: Nach Gebrauch des Geräts kann der Lüftermotor zu Kühlung der elektrischen Bauteile weiterlaufen. Dies ist völlig normal. Das Gerät kann währenddessen weiter verwendet werden.

F: Auf dem Display ist keine Bedienerführung mehr zu sehen, nur noch Nummern. Warum?

A: Die Bedienerführung wurde abgeschaltet, indem viermal die Taste Timer/Uhr betätigt wurde. Wenn ein Doppelpunkt oder die Uhrzeit angezeigt werden, betätigen Sie viermal die Taste Timer/Uhr, um die Bedienerführung wieder einzuschalten.

Pflege des Mikrowellengeräts

1. Vor dem Reinigen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
2. Halten Sie stets den Garraum, die Tür und den Türrahmen sauber. Wenn Nahrungsmittel spritzen oder verschüttete Flüssigkeiten an den Gerätewänden, Türdichtungen und den Türdichtungsbereichen haften, wischen Sie sie mit einem feuchten Tuch ab. Bei starker Verschmutzung kann eine milde Spülmittellösung benutzt werden. Scharfe Reinigungs- und Scheuermittel sind nicht empfehlenswert.
   Verwenden Sie auf keinen Fall handelsübliche Backofenreinigungsmittel.
3. Verwenden Sie zur Reinigung der gläsernen Mikrowellentür keine Scheuermittel oder scharfe Metallschaber, da dies eine Beschädigung der Oberfläche zur Folge haben und zum Zerspringen des Glases führen könnten.
4. Das Gehäuse des Geräts sollte mit einem weichen Tuch abgewischt werden. Achten Sie darauf, dass kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät sonst Schaden nehmen könnte.
5. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie es mit einem trockenen, weichen Tuch. Verwenden Sie in keinem Fall scharfe Reinigungs- bzw. Scheuermittel. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Geräts kommt, lassen Sie die Tür des Geräts beim Säubern geöffnet. Drücken Sie nach dem Reinigen die **Stop/Abbrechen-**Taste, um das Display zurückzusetzen.
6. Wenn sich in, um oder vor der Tür des Geräts Dampf ansammelt, wischen Sie sie mit einem weichen Tuch ab. Dies kann auftreten, wenn das Gerät bei hoher Luftfeuchtigkeit betrieben wird, und lässt keinesfalls auf eine Fehlfunktion des Geräts schließen.
7. Gelegentlich muss der Glasdrehteller zwecks Reinigung herausgenommen werden. Waschen Sie den Drehteller mit warmer Spülmittellösung ab.
8. Der Laufring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden und die Ansammlung von Lebensmittelresten verhindert. Der Laufring kann mit Wasser mit milder Spülmittellösung abgewaschen werden.
   Bei wiederholtem Gebrauch sammeln sich Kochdünste an, die aber die Bodenfläche und den Laufring in keiner Form beeinträchtigen. Achten Sie darauf, dass Sie den Laufring und Drehteller nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
9. Während des **Grill-, Heißluft-** oder **Kombinationsbetriebs** können Spritzer von Speisen und Getränken an den Garraumwänden haften bleiben. Wird das Gerät nicht regelmäßig gereinigt, kann es zur Rauchentwicklung während des Betriebs kommen.
10. Ein Dampfreiniger darf nicht zur Reinigung verwendet werden.
11. Dieses Gerät sollte nur durch qualifiziertes Personal gewartet werden. Im Hinblick auf Wartung und Reparatur wenden Sie sich an einen autorisierten Fachhändler in Ihrer Nähe.
12. Wird das Mikrowellengerät nicht in einem sauberen Zustand gehalten, kann dies zu einer Güteminderung der Oberflächen führen, was wiederum eine Beeinträchtigung der Lebensdauer des Geräts mit sich bringen und eventuell eine Gefahr für den Benutzer darstellen kann.
13. Die Luftabzüge immer freihalten. Überprüfen Sie, dass die Luftabzüge an der Ober-, Unter- und Rückseite des Geräts nicht durch Staub oder anderes Material verstopft werden. Wenn die Lüftungsöffnungen verstopft sind, kann dies zu einem Überhitzen des Geräts und möglicherweise zu einer gefährlichen Situation führen.

Spezifikationen

Hersteller		**Panasonic**
Modell		**NN-CD58JS**
Stromversorgung		**230 V 50 Hz**
Betriebsfrequenz:		**2450 MHz**
Leistungs-aufnahme:	**Maximal**	**2390 W**
	Mikrowelle	**1140 W**
	Grill	**1380 W**
	Heißluft-ofen	**1400 W**
Ausgangs-leistung:	**Mikrowelle**	**1000 W (IEC-60705)**
	Grill	**1300 W**
	Heißluft-ofen	**1300 W**
Außenmaße B x T x H (mm)		**520 mm (B) x 395 mm (T) x 310 mm (H)**
Garraumabmessungen B x T x H (mm)		**359 mm (B) x 352 mm (T) x 217 mm (H)**
Gewicht ohne Verpackung (ca., ohne Zubehör)		**14,3 kg**
Geräuschpegel		**50 dB**

Die angegebenen Gewichte und Abmessungen sind Annäherungswerte.

Dieses Produkt ist ein Gerät, das dem Europäischen Standard für Funktionsfähigkeit unter elektromagnetischer Umgebungsbeeinflussung (EMC = electromagnetic compatibility = elektromagnetische Verträglichkeit) EN 55011 entspricht. Gemäß dieser Norm ist dieses Produkt ein Gerät der Gruppe 2, Klasse B und hält alle Grenzwerte ein. Gruppe 2 bedeutet, dass in diesem Gerät absichtlich Hochfrequenz-Energie für das Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln als elektromagnetische Strahlung erzeugt wird. Klasse B sagt aus, dass dieses Produkt in einem normalen Wohnbereich betrieben werden darf.

Hergestellt von:
Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.
888, 898 Longdong Road. Pudong, Shanghai, 201203, China.

Importeur: Panasonic Marketing Europe GmbH

Vertreter EU: Panasonic Testing Centre
Winsbergring 15, 22525 Hamburg, Deutschland

Geeignete Kochutensilien

Garen mit der Mikrowellenfunktion

- Für kurze Garzeiten verwenden Sie nur weißes Küchenpapier. Verwenden Sie kein gemustertes Küchenpapier.
- Verwenden Sie nur mikrowellengeeigneten Kunststoff. Verwenden Sie kein Melamin.
- Lebensmittel mit hohem Fett- oder Zuckergehalt dürfen nicht in Kunststoffbehältern gegart werden.
- Für sehr kurze Garzeiten verwenden Sie nur Stroh- oder Korbgeschirr. Achten Sie darauf, dass diese keine Metallteile enthalten.
- Keramik- oder Steingutgeschirr dürfen nur verwendet werden, wenn sie vollständig emailliert sind.
- Hinweise zum Gebrauch des mit Ihrem Mikrowellengerät gelieferten Zubehörs finden Sie auf Seite 15 der Bedienungsanleitung.
- Verwenden Sie **kein** Porzellan mit Gold- oder Silberdekor. Dies könnte zu einer Funkenbildung und zur Beschädigung des Dekors führen.

Garen mit der Kombifunktion

- Bei der Kombifunktion können glatte Metallbehälter verwendet werden, die auf das Emailleblech gestellt werden. Weitere Informationen siehe Seite 18. Verwenden Sie keine Springformen oder Teller aus emailliertem Eisen.
- Wenn Sie eine Funkenbildung beobachten, schalten Sie das Gerät aus und garen Sie die Speise auf traditionelle Weise (Grill und Heißluft) weiter oder verwenden Sie, wenn möglich, ein anderes, für die Kombifunktion geeignetes Gefäß.
- Stellen Sie **keinesfalls** Metallbehälter direkt auf den Metallrost.

Geeignete Kochutensilien

Kurzinfo zum Kochzubehör

Kochgeschirr		Mikrowelle	Grill	Heißluft	Kombination (Mikrowelle + Grill oder Mikrowelle + Heißluft)
Hitzebeständiges Glas		✓	✓	✓	✓
Mikrowellen-sicheres Kunststoffge-schirr		✓	×	×	×
Hitzebeständiges Porzellan und Keramik Verwenden Sie kein Geschirr mit Metallrand oder -dekor und keine Krüge oder Tassen mit angeklebten Henkeln.		✓	✓	✓	✓
Hitzebeständige/s Keramik, Tongeschirr, Steingut		×	✓	✓	×
Folien-/ Metall- gefäße		×	✓	✓	×
Weiden-, Holz-, Strohkörbchen		×	×	×	×
Klarsichtfolie		✓	×	×	×
Aluminiumfolie Mit kleinen Stücken Aluminiumfolie können Lebensmittel beim Kochen oder Auftauen vor dem Überhitzen **geschützt** werden. Achten Sie darauf, dass die Folie nicht die Seitenwände oder die Decke des Garraums berührt.		✓	✓	✓	×

Geeignete Kochutensilien

Die Wahl des richtigen Kochgeschirrs ist wichtig, damit die Gerichte gut gelingen.

Ausprobieren der Eignung von Geschirr - nur bei der Mikrowellenfunktion.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Gefäß für den Einsatz in Ihrem Mikrowellengerät geeignet ist, können Sie dies anhand folgender Methode ausprobieren:

1. Füllen Sie einen mikrowellengeeigneten Messbecher mit 300 ml kaltem Wasser.
2. Stellen Sie den Messbecher auf den Glasdrehteller neben das zu testende Gefäß. Falls das zu testende Gefäß groß ist, stellen Sie den Messbecher oben auf das leere Gefäß.
3. Erhitzen Sie das Ganze auf **1000 W** 1 Minute lang.

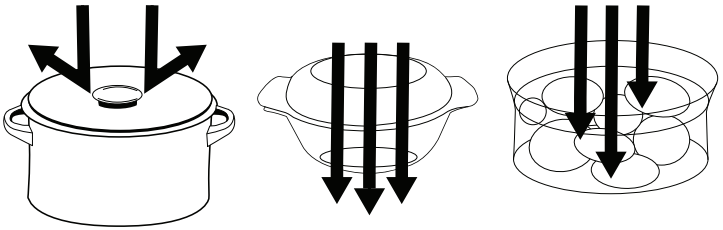
Ergebnis

Falls das Gefäß für den Mikrowellenbetrieb geeignet ist, bleibt es kühl, während das Wasser im Messbecher sich warm anfühlt. Falls sich das getestete Gefäß warm anfühlt, dürfen Sie es nicht verwenden, da es die Mikrowellenenergie aufnimmt.

Hinweis

Dieser Test gilt nicht für Gefäße mit Kunststoff- oder Metallboden, wie z. B. Le Creuset®-Geschirr. Solches Geschirr darf nicht verwendet werden, weil es sich dabei um emailliertes Gusseisen handelt.

Wie Mikrowellengeräte funktionieren



Mikrowellengeräte haben drei Eigenschaften:

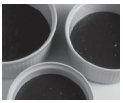
Beim herkömmlichen Garen müssen sich Herdplatte oder Backofen zunächst selbst und dann die Back-/Bratform erwärmen, bevor die Hitze zur Speise gelangt. Dies ist ein langer Prozess, bei dem viel Energie verloren geht. Bei Mikrowellengeräten erreicht die Hitze die Speise direkt und ohne Umwege.

Die Mikrowellen dringen direkt in die Speise ein und bringen die darin enthaltenen Wasser-, Fett- oder Zuckermoleküle zum Schwingen. Bei der dabei erzeugten Reibung entsteht Wärme, die die Speisen direkt erhitzt (vergleichbar mit der Wirkung, die entsteht, wenn man die Hände aneinanderreibt, um sie zu wärmen). Diese Eigenschaft wird als Absorption bezeichnet und bedeutet die Übertragung der Mikrowellenenergie auf die Wassermoleküle.

Mikrowellen haben außerdem die Eigenschaft, durch bestimmte Materialien hindurchzugehen, insbesondere durch Glas, Porzellan, Keramik oder Papier, ohne das Material selbst zu erhitzen. Falls ein solcher Behälter doch warm wird, geschieht dies, weil die Hitze von der Speise auf ihn übergeht.

Doch Mikrowellen werden von Metallen reflektiert, das heißt, sie werden von den Wänden und dem Metalleinsatz in der Tür zurückgeworfen und wieder auf die Speisen gelenkt. Daher dürfen beim Garen mit der Mikrowelle keine Metallbehälter oder Teller mit Gold- oder Silberdekor verwendet werden.

Allgemeine Hinweise



Geschirrgröße

Halten Sie sich an die im Rezept angegebene Geschirrgröße, da diese einen Einfluss auf die Gar- und Aufwärmzeit hat. Dieselbe Menge an Lebensmitteln erwärmt sich schneller, wenn sie in einem größeren Behälter verteilt ist.

Menge

Kleine Mengen garen schneller als große; kleine Portionen lassen sich auch schneller aufwärmen als große.

Abstand

Speisen garen schneller und gleichmäßiger, wenn sie mit Abstand angeordnet werden. Speisen sollten **keinesfalls** gestapelt werden.

Form

Gleichmäßige Formen garen gleichmäßig. In runden Behältern garen Speisen im Mikrowellengerät gleichmäßiger als in eckigen.

Dichte

Poröse, luftige Lebensmittel erwärmen sich schneller als dichte, schwere.

Deckel

Speisen mit Klarsichtfolie oder dem zum Geschirr gehörenden Deckel abdecken. Fisch, Gemüse, Eintöpfe, Suppen abdecken. Kuchen, Soßen, Kartoffeln in der Schale und Backwaren nicht abdecken. Weitere Informationen finden Sie in den Gartabellen und Rezepten.

Anordnen

Einzelteile wie. z. B. Hähnchenstücke oder Koteletts sollten mit den dickeren Stellen nach außen in das Geschirr gelegt werden.

Zutaten

Speisen, die Fett, Zucker oder Salz enthalten, erhitzen sich sehr schnell. Es kann also sein, dass die Füllung viel heißer ist als die Teighülle. Seien Sie vorsichtig beim Essen. Achten Sie darauf, die Speisen **nicht** zu überhitzen, selbst wenn der Teig nicht sehr heiß zu sein scheint.

Starttemperatur

Je kälter die Speisen, umso länger dauert es, bis sie erwärmt sind. Speisen aus dem Kühlschrank brauchen länger zum Aufwärmen als bei Zimmertemperatur aufbewahrte Speisen. Die Lebensmitteltemperatur sollte vor dem Kochen bei 5-8 °C liegen.

Wenden und Umrühren

Bestimmte Speisen müssen während des Garvorgangs umgerührt werden. Fleisch und Geflügel sollten nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden.

Flüssigkeiten

Alle Flüssigkeiten müssen **vor, während und nach dem Erhitzen** umgerührt werden. Insbesondere Wasser muss vor und während des Erhitzens umgerührt werden, um ein Aufwallen zu vermeiden. Flüssigkeiten, die zuvor gekocht wurden, nicht erwärmen. **Nicht überhitzen.**

Allgemeine Hinweise

Speisen prüfen

Es ist sehr wichtig, dass Sie Speisen während und nach der empfohlenen Garzeit prüfen, auch wenn Sie ein **Automatikprogramm** verwendet haben (genauso wie Sie dies beim Kochen auf einem herkömmlichen Herd tun würden). Geben Sie die Speisen gegebenenfalls noch einmal in das Gerät, um sie weiterzukochen.

Reinigen

Da Mikrowellen alle Partikel von Speisen erwärmen, muss das Gerät stets sauber gehalten werden. Hartnäckige Speisereste können mit einem speziellen Ofenreiniger entfernt werden, der auf ein weiches Tuch gesprüht wird. Gerät nach dem Reinigen immer trockenwischen. Kunststoffteile und Türbereich aussparen. Vermeiden Sie es, direkt in den Innenraum des Geräts zu sprühen.

Mikrowellenleistungsstufen

Die sechs möglichen Leistungsstufen funktionieren wie ein Thermostat bei herkömmlichen Backöfen und regeln die Garzeit. Manche Gerichte - beispielsweise Suppen und Eintöpfe - müssen auf verschiedenen Einstellungen zubereitet werden (1000 W für 10 Minuten, um das Gericht zum Kochen zu bringen, anschließend 1 Stunde auf 300 W). An Ihrem Gerät können Sie drei aufeinanderfolgende Garphasen einstellen (siehe Bedienungsanleitung).

Einstellung	Leistungsstufe (Watt)	Vorgehensweise
Max	1000 W	Erwärmen von Soßen, stärkehaltigen Speisen, gegarten Gerichten und Flüssigkeiten; Dünsten von Obst, Gemüse und rotem Fleisch.
Min	270 W	Alle Auftauvorgänge, die nicht mit einem Automatikprogramm durchgeführt werden können. Zum Auftauen von Fleisch, Fisch, Obst und Gebäck siehe Auftautabellen (Seiten 22-23).
Medium/ Erwärmen	600 W	Garen von Fisch, weißem Fleisch, Geflügel, Kuchen, Soßen; Erwärmen von Milch und TK-Gerichten mit Soße.
Niedrig/ Fertiggaren	440 W	Empfindliche Gerichte mit Ei, Quiches, Erwärmen von Babynahrung und Eintöpfen.
Köcheln	300 W	Langsames Garen, Schmoren, Eintöpfe, Pasteten, Erwärmen von rotem Fleisch.
Ausquellen	100 W	Zum Warmhalten von Speisen, um Butter streichfähig oder Eiscreme portionierfähig zu machen, um Käse oder Obst auf Raumtemperatur zu bringen.

Hinweis

1. Während des Garens können Sie die Garzeit verlängern, indem Sie den Drehregler drehen, um die Zeit-Plus-Funktion auszuwählen (siehe Seite 32).
2. Auf 1000 W können Sie höchstens 30 Minuten lang garen. Die Höchstdauer für die Auftaustufe und andere Leistungsstufen beträgt 90 Minuten.

Heißluft

Bei dieser herkömmlichen Garmethode (100-220 °C) garen Sie die Speisen mithilfe der vom Gebläse oben im Ofen erzeugten Hitze. Bei der Heißluftfunktion kommen **keine Mikrowellen** zum Einsatz: **Sie können deshalb alle Metallformen und andere hitzebeständige Gefäße benutzen. Hinweis:** Sie können eine Temperatur von 100-220 °C in Schritten von 10 °C einstellen. Bei der Kurzwahl beginnt die Temperatureinstellung mit 150 °C.

Vorheizen

Denken Sie daran, den Ofen vorzuheizen, wenn Sie Fleisch oder Teigwaren zubereiten. Am besten stellt man das Zubehör vor dem Aufheizen in den Ofen und öffnet die Tür währenddessen nicht. Siehe Bedienungsanleitung, Seite 25. Das Heißluftgebläse oben im Ofen bräunt die Kuchenoberfläche rasch; daher kann es erforderlich sein, die in anderen Kochbüchern genannten Temperaturen um 20 °C zu verringern.

Geeignetes Zubehör

Um eine schöne Bräunung zu erreichen, muss der Ofen mit dem Emailleblech vorgeheizt werden. Zum Bräunen von Gratins oder zum Grillen relativ dünner Fleischstücke können Sie das Geschirr auf den Metallrost und diesen auf das Emailleblech stellen.

Prüfen Sie die Speisen mehrfach und decken Sie Kuchen oder Quiches gegebenenfalls mit einem Stück Backfolie ab, um eine zu starke Bräunung zu vermeiden. Sie können die Temperatur auch während des Garvorgangs senken, indem Sie die Heißluft-Taste einmal drücken, um die Temperatur im Display anzeigen zu lassen. (drücken Sie die Heißluft-Taste einmal, um die Temperatur im Display anzuzeigen. Durch mehrfaches Drücken können Sie die Temperatureinstellung anschließend um jeweils 10 °C ändern). Siehe Seite 26.

⚠ Warnung
In den Betriebsarten Heißluft und Grill wird das Zubehör im Gerät sehr heiß. Achten Sie darauf, sich nicht zu verbrennen.

Grillfunktion

Heizen Sie den Grill nicht vor.

Der Quarz-Grill Ihres Geräts dient zum Bräunen und Knusprigbraten verschiedener Speisen.

Das Gerät verfügt über 3 Grilleinstellungen:

1-mal drücken	**Grill 1 1300 W**
2-mal drücken	**Grill 2 950 W**
3-mal drücken	**Grill 3 700 W**

Legen Sie die zu grillende Speise auf den Metallrost oder in ein flaches Gefäß und dann auf den Metallrost. Stellen Sie diesen auf das Emailleblech. Bei schweren Gerichten stellen Sie das Gefäß direkt auf das Emailleblech.

Die zu grillende Speise sollte normalerweise nach der Hälfte der Grillzeit gewendet werden. Decken Sie zu grillende Speisen niemals ab.

Die **Grillfunktion alleine ist ohne Mikrowellen.**

Ungefähre Grillzeiten (Grill 1)		
	Erste Seite	**Zweite Seite**
Steak (230 g, 2 St.), medium	ca. 10 Min.	ca. 6 Min.
Entrecote (am Knochen), 1000 g, englisch	18-22 Min. (Grill 2)	ca. 20 Min. (Grill 2)
Schweinekoteletts (320 g, 2 St.)	11-12 Min.	ca. 10-15 Min.
Fleischspieße (250 g, 4 St.)	ca. 10 Min.	ca. 8 Min.
Würstchen (320 g, 4 St.)	7-9 Min.	ca. 7 Min.
Hähnchenschenkel (300 g, 1 St.)	10-12 Min.	10-12 Min.
Toast	2-3 Min.	2 Min.

⚠ Achtung
Das Zubehör und der Geräteinnenraum werden sehr heiß. Verwenden Sie Ofenhandschuhe.

Kombifunktion: Grill oder Heißluft mit Mikrowellenenergie

Was ist die Kombifunktion?

Bei der Kombifunktion werden Mikrowellen mit der traditionellen Garmethode kombiniert, um den Geschmack der traditionellen Zubereitung zu erreichen und dabei die Garzeiten zwischen einem Drittel und der Hälfte zu verringern.

Welche Lebensmittel sind geeignet?

Überwiegend große Stücke, die gekocht oder gebraten werden sollen und eine lange Garzeit haben, z. B. Braten, Fisch, Aufläufe oder Kuchen. Für kleinere Stücke (Kekse, Teigwaren, Steaks, Brioches, Baiser, Brandteig etc.), Soufflés und kleine Bratenstücke aus rotem Fleisch ist die Kombifunktion nicht geeignet.

Wie funktioniert das?

Siehe Seite 27.

Wann sollten Sie vorheizen?

Beim langsamen Garen, bei den meisten Kuchen, Puddings und Aufläufen ist ein Vorheizen des Ofens nicht erforderlich. Bei Gerichten mit kurzer Garzeit, Bratenstücken, Quiches, Tortenböden, Pasteten, Blätterteig etc. muss der Ofen vorgeheizt werden.

Bei der Kombifunktion nur mit dem Grill darf und kann der Ofen nicht vorgeheizt werden. Da der Innenraum des Ofens kleiner als bei herkömmlichen Backöfen ist, achten Sie besonders gut darauf, sich nicht zu verbrennen, wenn Sie das Gericht in den Ofen stellen.

Wie sollte vorgeheizt werden?

- **Mit Vorheizen:**

Drücken Sie die Start-Taste, nachdem Sie die Mikrowellen-Leistungsstufe und die Heißluft-Temperatur ausgewählt haben. Für das Vorheizen werden keine Mikrowellen benutzt. Es ist empfehlenswert, das erforderliche Zubehör vor dem Vorheizen bereits in den Ofen zu stellen. Wenn der Ofen die gewünschte Temperatur erreicht hat, erklingen drei Signaltöne und im Display blinkt „P“. Stellen Sie das Gericht in den Ofen (ohne die Stop/Abbrechen-Taste zu betätigen), stellen Sie die Garzeit ein und drücken Sie auf Start. Falls Sie keine Garzeit einstellen und Start drücken, hält der Ofen seine Temperatur 30 Minuten lang und schaltet sich dann aus.

- **Ohne Vorheizen:**

Stellen Sie das Gericht in das Gerät, wählen Sie die Kombifunktion, geben Sie die Kochzeit ein und drücken Sie die Start-Taste.

Tipps für das Kochen mit der Kombifunktion

Vergewissern Sie sich zunächst, ob das gewünschte Gericht für das Kochen mit der Kombifunktion geeignet ist.

Gefäß:

- Pyrex®-Geschirr oder feuerfeste Porzellangefäße: direkt auf das Emailleblech oder den Metallrost oder den Glasdrehteller stellen.
- Metallgefäße (glatt, keine Springformen): nur auf das Emailleblech stellen. Keinesfalls auf den Metallrost stellen. Metallformen werden für Kuchen und Quiches empfohlen, um eine gute Bräunung des Bodens und der Seiten zu gewährleisten.

Garzeit:

Die Garzeit beträgt etwa zwei Drittel bis die Hälfte der üblichen Garzeit.

Überprüfen Sie das Gericht während des Garprozesses mehrfach. Öffnen Sie die Ofentür, überprüfen Sie das Gericht und drücken Sie anschließend die Start-Taste, um den Garprozess fortzusetzen.

Temperatur und Leistung:

Sie erreichen keine guten Ergebnisse, wenn Sie beim Kochen mit der Kombifunktion eine hohe Mikrowellenleistung wählen. Erhöhen Sie die Temperatur um 20-30 °C, sodass die Garzeit kürzer ist, und stellen Sie je nach Größe und Art der Speise eine Leistung von 100-440 W ein, je nach Größe und Art des Lebensmittels. Falls Sie unsicher sind, welche Kombination Sie wählen sollten, suchen Sie in diesem Buch nach einem Rezept, das dem Gericht, das Sie zubereiten wollen, möglichst ähnlich ist, und wählen Sie dann die empfohlene Kombination.

Auftauen

Manuelles Auftauen

Tiefgekühlte Nahrungsmittel, die für den automatischen Auftauprozess nicht geeignet sind, können manuell aufgetaut werden. Hierzu wählen Sie die Leistungsstufe 270 W und stellen die Auftauzeit manuell ein (Auftauzeiten siehe Tabelle).

Beim zyklischen Auftauen beträgt die Leistung rund 270 W. Hierbei teilt das Gerät die Gesamtauftauzeit in 8 Abschnitte ein und wechselt zwischen Auftauen und Ruhezeit ab. Dieses Verfahren soll dafür sorgen, dass die Mitte des Nahrungsmittels aufgetaut ist, bevor das Äußere gekocht ist.

Zeitangaben für das manuelle Auftauen finden Sie auf den Seiten 22-23.

Allgemeine Empfehlungen zur Ruhezeit

Kleine Stücke können direkt nach dem Auftauen gegart werden. Es ist normal, dass große Portionen in der Mitte noch leicht gefroren sind. Sie müssen vor dem Garen mindestens eine Stunde ruhen. Während dieser Zeit gleicht sich die Temperatur aus, und das Produkt taut durch die geleitete Wärme gleichmäßig auf. Hinweis: Soll das Produkt nicht sofort gegart werden, bewahren Sie es im Kühlschrank auf. Aufgetaute Produkte dürfen nicht wieder eingefroren werden, ohne sie vorher zu kochen.

Braten mit Knochen und ganzes Geflügel

Es kann erforderlich sein, dünne und hervorstehende Teile mit kleinen Stücken Alufolie zu schützen, damit sie beim Auftauen nicht bereits garen. Es ist nicht gefährlich, kleine Folienstücke in Ihrem Gerät zu verwenden, sofern sie nicht die Gerätewände berühren.

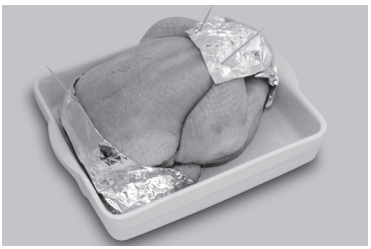
Hackfleisch, gewürfeltes Fleisch, kleine Meeresfrüchte

Da diese Nahrungsmittel außen rasch auftauen, müssen sie während des Auftauens herausgenommen und gemischt werden.

Kleine Stücke

Schnitzel und Hähnchenteile müssen so rasch wie möglich voneinander getrennt werden, damit sie gleichmäßig auftauen. Fetthaltige Teile (wie Lammkoteletts) tauen schneller auf.

Kontrollieren Sie die Nahrungsmittel während des Auftauens und wenden Sie sie mehrfach, auch wenn Sie ein Automatikprogramm wählen. Nehmen Sie aufgetaute Fleischstücke sofort heraus.



Aufwärmen

Mit Ihrem Gerät können Sie Speisen entweder erwärmen, indem Sie die Zeit und Methode manuell einstellen, oder bei vielen beliebten Gerichten die Automatikprogramme wählen, bei denen die Zeit und die beste Methode bereits für Sie ausgewählt wurden.

Manuelles Erwärmen (Mikrowellen- oder Kombifunktion):

Soßen und Produkte, die flüssig oder „nass“ sind, sollten nur mit Mikrowellenleistung erwärmt werden (Gerichte in Soße, Ravioli, pürierte Speisen, Suppen, Gemüse, stärkehaltige Nahrungsmittel etc.). Speisen, bei denen eine Bräunung oder Kruste erwünscht ist (Aufläufe, Quiches, Pasteten, Pizza, Blätterteig etc.) sollten mit der Kombifunktion erhitzt werden.

Gefäße und Zubehör:

Nur Mikrowelle: Das Produkt in mikrowellengeeignetes Geschirr, Pyrex®-Geschirr oder ofenfestes Porzellangeschirr geben. Falls die Nahrungsmittel in Plastikbeuteln verpackt sind, sollten sie herausgenommen werden, um ein gleichmäßiges Erwärmen zu gewährleisten. Solche Verpackungen lassen sich außerdem nur schwer entfernen, wenn sie glühend heiß sind.

Speisen, die in zwei getrennten Packungen enthalten sind (z. B. Reis und Fleisch bei einem Currygericht), sollten nach Möglichkeit gemischt werden, um eine gleichmäßige Temperatur zu gewährleisten. Der Teil des Gerichts, der mehr Fett enthält (z. B. Fleisch), sollte in die Mitte oder nach unten gelegt werden. Die Teile, die dichter sind oder mehr Wasser enthalten (z. B. Gemüse oder Kartoffeln), sollten rundherum gelegt werden. Geschirr oder Teller mit Klarsichtfolie oder einem Deckel abdecken. Auf den meisten Fertiggerichten ist beschrieben, wie sie in der Mikrowelle erwärmt werden sollen. Halten Sie sich an die Herstellerangaben, kontrollieren Sie jedoch die Temperatur des Gerichts, bevor Sie es essen und verlängern Sie gegebenenfalls die Erwärmzeit.
Kombifunktion: Sämtliche Verpackungen entfernen.
Es ist empfehlenswert, mikrowellengeeignetes und hitzebeständiges Geschirr zu verwenden, das Sie je nach Dicke auf das Emailleblech oder den Metallrost stellen.

Stellen Sie **keinesfalls** Metall- oder Aluminiumbehälter direkt auf den Metallrost. Vorheizen (bei Heißluftfunktion) ist häufig zu empfehlen. Siehe Tabellen auf den Seiten 60-67.

Allgemeine Hinweise zum Erwärmen mit einem Deckel

Allgemein gilt, dass „nasse“ Speisen oder Gerichte mit Soße, die in der Mikrowelle erwärmt werden sollen, mit einem Deckel oder Klarsichtfolie abgedeckt werden müssen; „trockene“ Gerichte, Gerichte mit Kruste oder Speisen, die gebacken werden sollen, sollten nicht abgedeckt werden. Soßen, Getränke und Suppen, die vor und nach dem Erwärmen umgerührt werden müssen, sollten nicht oder nur mit einer Untertasse abgedeckt werden. Achten Sie darauf, dass die Produkte nicht überkochen.

Fertiggerichte in Einzelportionen

Legen Sie die „dichten“ Nahrungsmittel an den Rand und verteilen Sie die flüssigeren Bestandteile gleichmäßig. Falls das Gericht ohne Soße ist, fügen Sie stärkehaltigen Produkten einen Stich Butter oder ein anderes Speisefett hinzu. Eine Standardportion ist in 2-3 Minuten auf 1000 W erwärmt. Wenn Sie zwei Portionen gleichzeitig erwärmen wollen, stellen Sie sie mithilfe einer mikrowellengeeigneten Stapelvorrichtung oder eines umgedrehten Tellers übereinander. Denken Sie daran, die Portionen nach der Hälfte des Erwärmprozesses umzutauschen. Die Gesamtzeit beträgt ca. 5-6 Minuten auf 1000 W.

Aufwärmen

Aluminiumschalen und Metallbehälter

Speisen in solchen Behältern müssen in mikrowellengeeignete Gefäße umgefüllt werden.

Suppen - Eintöpfe

Diese Gerichte werden beim Auftauen flüssig; achten Sie daher darauf, ein geeignetes Gefäß zu verwenden. Denken Sie daran, Blöcke zu zerkleinern und die Stücke während des Erwärmens umzurühren.

Gefüllte Pasteten

Die Füllung solcher Pasteten enthält häufig viel Fett, Zucker oder Salz. Sie erwärmt sich daher schneller als der Teig und kann viel heißer sein. Achten Sie darauf, solche Speisen nicht zu lange zu erhitzen und sich nicht zu verbrennen. Es ist nicht empfehlenswert, solche Speisen mit der Mikrowellenfunktion zu erwärmen, da die Teighülle weich wird. Kombifunktion verwenden.

Babyfläschchen und Babynahrung

Warnung!

Nach dem Erwärmen müssen Sie immer die Temperatur der Milch bzw. der Nahrung prüfen (z. B. auf Ihrem Handrücken), **bevor** Sie das Kind füttern, um schwere innere Verbrennungen zu vermeiden. Babyfläschchen sollten kräftig geschüttelt werden, da die Temperatur des Inhalts an unterschiedlichen Stellen der Flasche variieren kann.

Sterilisieren

Wir empfehlen, die Mikrowelle nicht zur Sterilisierung von Babyfläschchen zu verwenden. Falls Sie einen Mikrowellensterilisator verwenden, nehmen Sie die vom Hersteller vorgegebene Wassermenge und halten Sie sich genau an die Anweisungen des Herstellers.

Temperatur

Speisen aus dem Kühlschrank brauchen länger zum Erwärmen als bei Zimmertemperatur aufbewahrte Speisen.

Kontrollieren Sie stets die Temperatur, bevor Sie mit dem Essen beginnen, auch wenn Sie die im Buch oder auf der Packung angegebenen Garzeiten eingehalten haben. Im Zweifelsfalle verlängern Sie die Erwärmzeit.

Rühren

Denken Sie daran, die Gerichte während des Erwärmens so oft wie möglich umzurühren, damit sich die Temperatur zwischen Rand und Mitte ausgleichen kann. Speisen, die nicht umgerührt werden können (wie z. B. Aufläufe) müssen in der Mitte durchgeschnitten und kontrolliert werden.

Ruhezeit

Da sich die Wärme auch nach dem Erwärmen im Gerät weiter ausbreitet, ist es wichtig, die Gerichte einige Minuten ruhen zu lassen. Bei Einzelportionen empfehlen wir 2-3 Minuten, bei Familienportionen 8-10 Minuten. Diese Ruhezeit ist besonders bei den Automatikprogrammen wichtig.

Aufwärm- und Gartabellen

Anleitung zum Erwärmen frischer und tiefgefrorener Gerichte in der Mikrowelle.

Erwärmen: Das Symbol „+“ steht für die Kombifunktion, „G“ steht für die Grillfunktion, „HL“ steht für die Heißluftfunktion. Sofern nicht anders angegeben („ungekocht“), sind die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht und werden nach dieser Anleitung aufgewärmt. Entfernen Sie vor der Zubereitung unbedingt sämtliche Verpackungen.

Ruhezeit: Es ist wichtig, die Nahrungsmittel nach dem Erwärmen ruhen zu lassen: 3-6 Minuten für leichte Speisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Hauptgerichte sowie 10 Minuten für Speisen wie gebackene Gerichte und Pasteten. Am besten sollten die Nahrungsmittel in der Mikrowelle ruhen.

Lebensmittel	Gewicht/ Menge	Frisch	Tiefgekühlt
Leichte Speisen und Snacks			
Getoastetes Schinken-Käse-Sandwich (2 & 5)	100 g (1 St.)	G1 + 100 W 4 Min.	G1 + 300 W 4 Min.
	200 g (2 St.)	G1 + 300 W 4-5 Min.	G1 + 440 W 4 Min.
Meeresfrüchtegratin (in Muschelschale) (1)	120 g (1 St.)	G1 + 440 W 2-3 Min.	G2 + 600 W 3-4 Min.
	180 g (2 St.)	-	G1 + 600 W 5 Min.
Schinken-Käse-Croissant (6 & 7)	150 g (1 St.)	HL 200 °C + 300 W 2-3 Min.	HL 180 °C + 440 W 3-4 Min. dann 1 Min. Ruhezeit
Blätterteigrolle mit Käsefüllung (2 & 5)	150 g (1 St.)	G1 + 300 W 2-3 Min.	G1 + 440 W 3-4 Min.
Schinken-Käse-Pastete oder Spinat + Ziegenkäse (2, 5 & 7)	150 g (1 St.)	G1 + 440 W 2-3 Min. dann HL 150 °C 2 Min.	HL 200 °C + 440 W 3-4 Min. dann 3 Min. Ruhezeit
Fleischpasteten (2)	150 g (1 St.)	G1 + 300 W 2-4 Min.	G1 + 440 W 2-3 Min.
Käsebaguette/-waffel (2 & 7)	100/120 g (1 St.)	HL 220 °C + 300 W 2-3 Min.	HL 180 °C + 440 W 3 Min. dann 2 Min. Ruhezeit
Hot-Dog-Würstchen (2)	120 g (1 St.)	G1 + 300 W 2-3 Min.	G1 + 440 W 3-4 Min. dann 2 Min. Ruhezeit
Gefüllte Teigtaschen (2 & 5)	120 g (1 St.)	-	G1 + 440 W 3-4 Min. dann 1 Min. Ruhezeit

(1) Aus der Verpackung nehmen, auf hitzebeständigen, mikrowellengeeigneten Teller legen und auf den Metallrost stellen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Metallrost legen. (3) In mikrowellengeeignetem Behälter auf den Glasdrehteller stellen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren. (6) Backpapier auf Emailleblech. (7) Ofen auf 220 °C vorheizen.

Aufwärm- und Gartabellen

Lebensmittel	Gewicht/ Menge	Frisch	Tiefgekühlt
Leichte Speisen und Snacks			
Hähnchen in Blätterteig (6 & 7)	150 g (1 St.)	HL 180 °C + 300 W 2-3 Min. dann 3 Min. Ruhezeit	-
Große Wurst im Brötchen (5, 6 & 7)	400 g (1 St.)	HL 180 °C + 440 W 5 Min. dann 5 Min. Ruhezeit	-
Törtchen (roh) (6 & 7)	250 g (20 St.)	-	HL 220 °C + 100 W 12-15 Min. dann 2 Min. Ruhezeit
Törtchen (gebacken) (6 & 7)	320 g (24 St.)	-	HL 210 °C + 100 W 7-8 Min. dann 2 Min. Ruhezeit
Mini-Käsewindbeutel (6 & 7)	220 g (30 St.)	-	HL 220 °C + 100 W 3 Min. dann 2 Min. Ruhezeit
Große Frühlingsrollen (2 & 7)	280 g (4 St.)	HL 220 °C + 100 W 6-7 Min.	HL 220 °C + 300 W 7-8 Min. dann 2 Min. Ruhezeit
Samosas (2, 5 & 7)	240 g (4 St.)	HL 220 °C + 100 W 5 Min.	HL 220 °C + 440 W 4-5 Min. dann 2 Min. Ruhezeit
Gefüllte gebackene Kartoffeln (1)	250 g (1 St.)	G2 + 300 W 6-8 Min.	G2 + 600 W ca. 4-5 Min. dann 2 Min. Ruhezeit
Meeresfrüchtepasteten (2 & 7)	140 g (1 St.)	HL 180 °C + 100 W 2-3 Min. dann 2 Min. Ruhezeit	HL 180 °C + 440 W 3-4 Min. dann 2 Min. Ruhezeit
	400 g (1 St.)	HL 160 °C + 440W 3-4 Min. dann 3 Min. Ruhezeit	-
Pfannkuchen (gefüllt/ ungefüllt) (1 & 5)	150 g (1 St.)	G1 + 440 W 2-3 Min. dann 1 Min. Ruhezeit	G1 + 600 W 4 Min., dann 2 Min. Ruhezeit
	300 g (2 St.)	-	G1 + 600 W 6 Min., dann 2 Min. Ruhezeit
Dicke, pikante Pfannkuchen (1)	200 g (1 St.)	G1 + 440 W 3 Min.	G1 + 600 W 3-4 Min. dann 1 Min. Ruhezeit

(1) Aus der Verpackung nehmen, auf hitzebeständigen, mikrowellengeeigneten Teller legen und auf den Metallrost stellen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Metallrost legen. (3) In mikrowellengeeignetem Behälter auf den Glasdrehteller stellen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren. (6) Backpapier auf Emailleblech. (7) Ofen auf 220 °C vorheizen.

Aufwärm- und Gartabellen

Lebensmittel	Gewicht/ Menge	Frisch	Tiefgekühlt
Leichte Speisen und Snacks			
Spanische Tortilla (1 & 5)	200 g (1 St.)	G1 + 300 W 5 Min.	-
	500 g (1 St.)	G1 + 440 W 5 Min.	-
Pizza Cascione (2 & 5)	200 g (1 St.)	G1 + 300 W 4 -5 Min.	G1 + 440 W 5-6 Min.
Minipizza mit 3 Käsesorten (2 & 7)	90 g (3 St.)	-	HL 220 °C + 100 W 4-6 Min. dann 1 Min. Ruhezeit
	270 g (9 St.)	-	HL 220 °C + 300 W 5-7 Min. dann 2 Min. Ruhezeit
Pizza mit dünnem Boden (2 & 7)	180 g (1 St.)	HL 180 °C + 100 W 4 Min. dann 1 Min. Ruhezeit	-
	300 g (1 St.)	HL 150 °C + 100 W 5 Min. dann 3 Min. Ruhezeit	-
Pizza mit dickem Boden (2 & 7)	350 g (1 St.)	HL 170 °C + 100 W 5-6 Min.	HL 150 °C + 300 W 8-10 Min.
Pizza mit ungebackenem Boden (2 & 7)	290 g (1 St.)	-	HL 150 °C + 440 W 5-6 Min., dann 4 Min. HL 150 °C
Pizza mit ungebackenem Boden (6 & 7)	600 g (1 St.)	-	HL 160 °C + 440 W 7-8 Min., dann 6 Min. HL 170 °C
Flammkuchen (2 & 7)	180 g (1 St.)	HL 180 °C + 100 W 3-4 Min. dann 3 Min. Ruhezeit	HL 150 °C + 300 W 5-7 Min. dann 3 Min. Ruhezeit
Käse-brezel (2 & 7)	110 g (1 St.)	-	HL 200 °C + 300 W 3 Min.
Quiche Lorraine (2 & 7)	120 g (1 St.)	HL 150 °C + 100 W 4-5 Min. dann 1 Min. Ruhezeit	HL 150 °C + 440 W 4-5 Min. dann 3 Min. Ruhezeit
	400 g (1 St.)	HL 160 °C + 300 W 4-5 Min. dann 2 Min. Ruhezeit	HL 150 °C + 440 W 7-8 Min. dann 5 Min. Ruhezeit

(1) Aus der Verpackung nehmen, auf hitzebeständigen, mikrowellengeeigneten Teller legen und auf den Metallrost stellen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Metallrost legen. (3) In mikrowellengeeignetem Behälter auf den Glasdrehteller stellen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren. (6) Backpapier auf Emailleblech. (7) Ofen auf 220 °C vorheizen.

Aufwärm- und Gartabellen

Lebensmittel	Gewicht/ Menge	Frisch	Tiefgekühlt
Leichte Speisen und Snacks			
Südfranzösischer Zwiebelkuchen (2 & 7)	300 g (2 St.)	-	HL 140 °C + 440 W 5-6 Min. dann 4 Min. Ruhezeit
Pikante dünne Tarte (2 & 7)	120 g (1 St.)	-	HL 180 °C + 300 W 5-6 Min. dann 3 Min. Ruhezeit
Schweine- fleischpastete mit Riesling (2, 5 & 7)	500 g (1 St.)	-	HL 150 °C + 440W 11 Min. dann 4 Min. Ruhezeit
Große Schinken-Käse-Pastete (2, 5 & 7)	500 g (1 St.)	-	HL 150 °C + 440W 8-10 Min. dann 5 Min. Ruhezeit
Kleine Schweine-fleischpastetchen (ungekocht) (6 & 7)	400 g (4 St.)	-	HL 180 °C 22 Min.
Kleine Schweine-fleischpastetchen (zum Aufwärmen) (6 & 7)	100 g (1 St.)	HL 200 °C + 300 W 2 Min. dann 1 Min. Ruhezeit	-
	200 g (2 St.)	HL 200 °C + 300 W 3 Min. dann 1 Min. Ruhezeit	-
Focaccia mit Frühstückspeck und Käse (2 & 7)	250 g (1 St.)	HL 180 °C + 100 W 2-3 Min.	HL 180 °C + 300 W 3-4 Min. dann 1 Min. Ruhezeit
Hauptgerichte			
Überbackene Gerichte (Kartoffelgratin, Moussaka, Lasagne, Tartiflette, Hack- auflauf, Nudelauflauf) (3)	400 g	G1 + 600 W 4-6 Min.	G1 + 600 W 11-13 Min.
	500-600 g	G1 + 600 W 7-9 Min.	1000 W 5 Min., dann G1 + 600 W 10-12 Min.
	900 g-1 kg	G1+ 600 W 10-11 Min.	1000 W 8 Min., dann G1 + 600 W 10-12 Min.
Gemüseauflauf (mit oder ohne Fleisch) (3)	500-600 g	-	G1 + 600 W 13-15 Min.
	1 kg	G2 + 600 W 12-15 Min.	1000 W 8 Min., dann G1 + 600 W 10-12 Min.
Klößchen + 2 EL Wasser (2 & 7)	320 g (4 St.)	-	HL 150 °C + 440 W 5-6 Min., dann 4 Min. HL 150 °C
Klößchen + 2 EL Wasser (2, 4 & 5)	320 g (4 St.)	1000 W 1 Min., dann 300 W 5 Min.	-

(1) Aus der Verpackung nehmen, auf hitzebeständigen, mikrowellengeeigneten Teller legen und auf den Metallrost stellen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Metallrost legen. (3) In mikrowellengeeignetem Behälter auf den Glasdrehteller stellen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren. (6) Backpapier auf Emailleblech. (7) Ofen auf 220 °C vorheizen.

Aufwärm- und Gartabellen

Lebensmittel	Gewicht/ Menge	Frisch	Tiefgekühlt
Hauptgerichte			
Kartoffelgratin (1)	240 g (2 St.)	-	G2 + 600 W 6 Min. dann 2 Min. Ruhezeit
Gefüllte Tomaten (3 & 4)	300 g (2 St.)	1000 W 3 Min. 30 Sek. dann 2 Min. Ruhezeit	-
	1 kg (8 St.)	1000 W 10-11 Min.	-
Kohlrouladen (3, 4 & 5)	1,05 kg (6 St.)	-	1000 W 24-25 Min.
Fischgratin (3)	400 g	-	G1 + 600 W 10-11 Min.
Beilagen			
Ofen-Pommes, Kartoffelkroketten, Kartoffelrösti, Bratkartoffeln und andere Kartoffelgerichte (1, 5 & 7)	300 g - 600 g	-	HL 220 °C + 600 W 8-10 Min.
Pommes dauphines (5, 6 & 7)	400 g	-	HL 220 °C + 600 W 7 Min., dann HL 220 °C 4 Min.
Gemüse (3, 4 & 5)	100 g	1000 W 1 Min.- 1 Min. 30 Sek.	-
	200 g	1000 W 1-2 Min.	-
Kartoffelbrei (3, 4 & 5)	200 g	1000 W 1-2 Min.	1000 W 3-4 Min.
	400 g	1000 W 3-4 Min.	1000 W 8 Min.
Gemüsepüree (3, 4 & 5)	200 g	1000 W 1-2 Min.	1000 W 3-4 Min.
	400 g	1000 W 3-4 Min.	1000 W 8 Min.
Reis (3, 4 & 5)	200 g	1000 W 1-2 Min.	1000 W 3-4 Min.
	500 g	1000 W 3 Min. 30 Sek.-4 Min.	1000 W 6-7 Min.
Spaghetti in Soße (3, 4 & 5)	200 g	1000 W 1-2 Min.	-
	500 g	1000 W 4 Min.	-
	1 kg	1000 W 7-8 Min.	1000 W 13-14 Min.

(1) Aus der Verpackung nehmen, auf hitzebeständigen, mikrowellengeeigneten Teller legen und auf den Metallrost stellen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Metallrost legen. (3) In mikrowellengeeignetem Behälter auf den Glasdrehteller stellen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren. (6) Backpapier auf Emailleblech. (7) Ofen auf 220 °C vorheizen.

Aufwärm- und Gartabellen

Lebensmittel	Gewicht/ Menge	Frisch	Tiefgekühlt
Fleisch und Fisch			
Enten-Confit (1)	210 g (1 St.)	G1 + 300 W 7-8 Min.	-
	430 g (2 St.)	G1 + 300 W 11 Min.	-
Gekochtes Fleisch (3, 4 & 5)			
- Hacksteak	100 g	600 W 1-2 Min.	-
- weißes Fleisch	100 g (2 St.)	600 W 1-2 Min.	-
- rotes Fleisch	120 g (3 St.)	440 W 50-60 Sek.	-
- Hähnchenschenkel	200 g	1000 W 1-2 Min.	-
Hähnchenbrust Cordon bleu (2 & 5)	100 g (1 St.)	G1 + 300 W 4-5 Min.	G1 + 440 W 3-4 Min.
Chicken Nuggets (1 & 5)	200 g (9 St.)	G1 + 100 W 7-9 Min.	G1 + 300 W 7 Min.
Panierte Fischfilets (2 & 5)	150 g (1 St.)	G1 + 100 W 6-7 Min.	-
	300 g (2 St.)	G1 + 300 W 5-6 Min.	G1 + 440 W 6 Min.
Verschiedenes			
Soße (4 & 5)	250 g	1000 W 2 Min.	1000 W 3-4 Min.
	500 g	1000 W 3-4 Min.	1000 W 6-8 Min.
Getränke (3 & 5)			
- 1 Tasse	200 ml	1000 W 1-1 Min. 30 Sek.	-
- 2 Tassen	400 ml	1000 W 2-2 Min. 30 Sek.	-
Milch (3 & 5)			
- 1 Schüssel/Becher	250 ml	600 W 2-3 Min.	-
- 1 Krug	600 ml	600 W 4-5 Min.	-

(1) Aus der Verpackung nehmen, auf hitzebeständigen, mikrowellengeeigneten Teller legen und auf den Metallrost stellen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Metallrost legen. (3) In mikrowellengeeignetem Behälter auf den Glasdrehteller stellen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren. (6) Backpapier auf Emailleblech. (7) Ofen auf 220 °C vorheizen.

Aufwärm- und Gartabellen

Lebensmittel	Gewicht/ Menge	Frisch	Tiefgekühlt
Verschiedenes			
Babynahrung (Gläschen ohne Deckel) (4)			
- bei Raumtemperatur	130 g	600 W 50 Sek., umrühren und vor Servieren prüfen	-
	200 g	600 W 1 Min.- 1 Min. 10 Sek., umrühren und vor Servieren prüfen	-
- aus dem Kühlschrank	130 g	600 W 60-70 Sek., umrühren und vor Servieren prüfen	-
	200 g	600 W 1 Min. 20 Sek.- 1 Min. 30 Sek., umrühren und vor Servieren prüfen	-
Brot			
- Bauernbrot (3 & 5)	450 g	-	G1 + 300 W 5-6 Min., dann 5 Min. Ruhezeit
- Vollkornbrot (3 & 5)	400 g	-	
Brezel (ungebacken) (6 & 7)	300 g (4 St.)	-	HL 160 °C + 100 W 10 - 11 Min.
Croissants (2 & 7)	100 g (2 St.)	HL 160 °C 2 -3 Min.	HL 160 °C + 100 W 2-3 Min. dann 1 Min. Ruhezeit
Blinis (2 & 5)	100 g (2 St.)	G1 + 100 W 3 Min.	G1 + 300 W 3-4 Min.
Desserts			
Donuts/ Schmalzgebäck (2, 5 & 7)	75 g (1 St.)	-	HL 220 °C + 100 W 2 Min. dann 2 Min. Ruhezeit
	150 g (2 St.)	-	HL 220 °C + 100 W 3 Min. dann 3 Min. Ruhezeit
Baskischer Kuchen (2, 5 & 7)	620 g (6 Personen)	-	HL 160 °C + 300 W 6 Min. dann 6 Min. Ruhezeit
Schokoladenfondant (2, 5 & 7)	450 g	-	HL 150 °C 4 Min. + 300 W 5 Min. dann 7 Min. Ruhezeit

(1) Aus der Verpackung nehmen, auf hitzebeständigen, mikrowellengeeigneten Teller legen und auf den Metallrost stellen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Metallrost legen. (3) In mikrowellengeeignetem Behälter auf den Glasdrehteller stellen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren. (6) Backpapier auf Emailleblech. (7) Ofen auf 220 °C vorheizen.

Aufwärm- und Gartabellen

Lebensmittel	Gewicht/ Menge	Frisch	Tiefgekühlt
Desserts			
Dreikönigskuchen (Blätterteig-Mandel-Kuchen) (2 & 5)	120 g (für 1 Person)	G1 + 300 W 1 Min., dann 2 Min. G3	-
	400-500 g (für 6 Personen)	G1 + 300 W 2-3 Min. dann Ruhezeit	-
Makronen (3)	190 g (16 St.)	-	300 W 1-1 Min. 20 Sek., dann 5 Min. Ruhezeit
Schokoladenpud-ding (zum Kochen) (1)	70 g (1 St.)	G1 + 300 W 2-3 Min.	-
	100 g (1 St.)	-	G1 + 440 W 2 Min.-3 Min.
Zitronen-Meringue-Torte (6 & 7)	480 g	-	HL 200 °C + 100 W 3-5 Min. dann 5 Min. Ruhezeit
Flacher Aprikosenkuchen (2 & 7)	600 g	-	HL 170 °C + 300 W 3 Min. dann 3 Min. Ruhezeit
Flacher Apfelkuchen (2 & 7)	260 g	-	HL 150 °C + 300 W 5-6 Min. dann 5 Min. Ruhezeit
Apfelkuchen (normannische Art) (2 & 7)	500 g	-	HL 150 °C + 440 W 5 Min. dann 5 Min. Ruhezeit
Tarte Tatin (6 auf einem Teller, Äpfel nach unten)	130 g	-	HL 220 °C + 440 W 2-3 Min. dann 4 Min. Ruhezeit
	600 g	-	HL 160 °C + 440 W 7 Min., dann 5 Min. Ruhezeit
Zuckerkuchen (2 & 7)	350 g	-	HL 180 °C + 100 W 3 Min., dann 5 Min. Ruhezeit
Apfel-Rhabarber-Kuchen (2 & 7)	90 g (1 Scheibe)	-	HL 150 °C + 300 W 2-3 Min. dann 3 Min. Ruhezeit
	700 g (8 Scheiben)	-	HL 150 °C + 440 W 5 -7 Min. dann 10 Min. Ruhezeit
Apfelstrudel (6 & 7)	600 g	-	HL 200 °C + 600 W 7 Min., dann 16 Min. HL 180 °C

(1) Aus der Verpackung nehmen, auf hitzebeständigen, mikrowellengeeigneten Teller legen und auf den Metallrost stellen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Metallrost legen. (3) In mikrowellengeeignetem Behälter auf den Glasdrehteller stellen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren. (6) Backpapier auf Emailleblech. (7) Ofen auf 220 °C vorheizen.

Tipps für das Garen mit der Mikrowellenfunktion

- **Streichfähig machen von Butter nach Entnahme aus dem Kühlschrank**
  Entfernen Sie zuvor die Verpackung. Auf 100 W 30-40 Sekunden weich werden lassen (für 250 g).

- **Quellenlassen von Trockenfrüchten**
  Geben Sie 6 EL Wasser zu 200 g Trockenpflaumen oder Rosinen (für bestimmte Kuchenrezepte kann auch Rum verwendet werden). Umrühren und auf 1000 W 2-3 Minuten erhitzen. 2 Minuten ruhen lassen.

- **Käse auf Raumtemperatur bringen**
  Käse, der im Kühlschrank aufbewahrt wurde, sollte in das Gerät gelegt und je nach Größe auf 300 W 30 Sekunden-1 Minute lang temperiert werden.

- **Mandeln oder Haselnüsse häuten**
  Mit heißem Wasser bedecken und auf 1000 W 3-6 Minuten erhitzen (bis das Wasser kocht). Mit kaltem Wasser abschrecken und abgießen. Die äußere Haut lässt sich nun leichter entfernen.

- **Kräuter trocknen**
  Küchenpapier auf den Glasdrehteller legen. Die fein gehackten frischen Kräuter auf dem Papier verteilen. Bei Bedarf in mehreren Partien trocknen. Auf 1000 W einige Minuten erhitzen, dabei alle 30 Sekunden überprüfen, ob die Kräuter zu trocknen beginnen. Dabei müssen Sie sehr vorsichtig sein, denn wenn die Kräuter zu lange erhitzt werden, zerfallen sie und fangen möglicherweise Feuer. Kräuter weitere 2 Stunden bei Raumtemperatur auf dem Papier liegen lassen, anschließend in luftdicht verschlossenen Gläsern aufbewahren.

- **Karamell zubereiten**
  100 g Zucker mit 2 EL Wasser in einer Schüssel auf 1000 W 2-3 Minuten lang erhitzen und nach 1 Minute 30 Sekunden sorgfältig prüfen. Entnehmen Sie das Karamell, bevor es dunkel wird, der Garvorgang wird außerhalb fortgesetzt. Sie können den Kochvorgang unterbrechen, indem Sie 2 EL sehr heißes Wasser hinzufügen (Achtung, Spritzgefahr).

- **Verflüssigen von hart gewordenem Honig**
  Nehmen Sie den Deckel vom Honigglas, stellen Sie dieses in das Mikrowellengerät und erhitzen Sie den Honig je nach Menge auf 300 W 20-40 Sekunden lang. Umrühren und bei Bedarf wiederholen.

- **Rasch knusprige Croutons zubereiten**
  2 Scheiben Weißbrot in kleine Würfel schneiden und auf einem Teller verteilen. Auf 1000 W 2 Minuten erhitzen und 5 Minuten ruhen lassen. Sie können die Brotscheiben vor dem Schneiden auch mit einer Knoblauchzehe einreiben oder mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln.

- **Mehr Saft aus einer Orange oder Zitrone erhalten**
  Vor dem Auspressen erhitzen Sie eine Orange oder eine Zitrone auf 1000 W 30-40 Sekunden lang, dann direkt auspressen. So erhalten Sie mehr Saft.

Tipps für das Garen mit der Mikrowellenfunktion

- **Schokolade schmelzen**
  Schokolade in kleine Stücke brechen und auf 600 W 2 Minuten-2 Minuten 30 Sekunden (für 100 g) schmelzen (die Zeit kann je nach Kakao- und Zuckeranteil variieren). Rühren Sie während des Erhitzens mindestens einmal um.

- **Butter zerlassen**
  100 g Butter in ein Soufflé förmchen geben, mit einer Untertasse abdecken und auf 600 W 1 Minute-1 Minute 10 Sekunden zerlassen.

- **Durch Feuchtigkeit weich gewordenes Knabbergebäck oder Kartoffelchips wieder knusprig machen**
  Eine Handvoll Kartoffelchips auf Küchenpapier ausbreiten, auf einen Teller legen und auf 1000 W je nach Menge 40-60 Sekunden erhitzen. Warten Sie einige Sekunden, bevor Sie sie essen.

- **Speiseeis aus dem Gefrierschrank portionierfähig machen**
  Eiscreme nach Möglichkeit aus der Verpackung nehmen und auf einen Teller legen. Auf 270 W 1-2 Minuten (½ Liter) bzw. 2-3 Minuten (1 Liter) erwärmen.

- **Teig gehen lassen**
  Abgedeckten Teig in das Gerät legen und auf 100 W ca. 5 Minuten erwärmen (für 500 g Teig). Teig (vor Luftzug geschützt) im Gerät stehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

- **Glühwein zubereiten**
  200 ml Rotwein in ein feuerfestes Glas (oder eine feuerfeste Tasse) geben und die Schale einer Zitrone, eine Prise Zimt, eine Gewürznelke und 2-4 Zuckerwürfel nach Geschmack zugeben. Erhitzen Sie das Ganze auf 1000 W für 1 Minute-1 Minute 30 Sekunden.

- **Gerät von Gerüchen befreien**
  Um das Gerät von unangenehmen Gerüchen zu befreien, eine Schüssel mit Weißweinessig oder Wasser mit Zitronensaft in das Gerät stellen. Auf 1000 W 5 Minuten lang erhitzen. Niederschlag mit einem Tuch von den Gerätewänden abwischen.

- **Heiße Kompresse bereiten**
  Ein sauberes, feuchtes, gefaltetes Tuch auf einen Teller legen und auf 1000 W 1-2 Minuten erhitzen. Vor der Verwendung des Tuchs Temperatur prüfen.

Suppen, Vorspeisen und Eierspeisen

Selbst gemachte Suppen

Wenn Sie Suppen selbst zubereiten, sollten Sie das gesamte Gemüse in ungefähr gleich große Stücke schneiden und die Kartoffeln würfeln. Verwenden Sie Geschirr, das groß genug ist (mindestens das Zweifache des Volumens der Suppe), um ein Überkochen zu vermeiden. Fügen Sie eine kleine Menge Flüssigkeit hinzu, sodass zuerst das Gemüse durch die Mikrowellenenergie gegart wird. Abdecken und auf 1000 W 10-15 Minuten kochen.

Suppe umrühren, wenn das Gemüse gar ist. Füllen Sie die Suppe mit heißer Brühe bis zur gewünschten Menge auf. Wenn Sie Nudeln in die Suppe geben wollen, kochen Sie sie noch einige Minuten auf 1000 W weiter.

Quiches

Mit der **Kombifunktion** können Sie Quiches und pikante Tartes mit etwas kürzerer Garzeit zubereiten. Emailleblech auf den Glasdrehteller stellen und Ofen auf 220 °C vorheizen. Verwenden Sie nur glatte Metallformen, keine Springformen, und setzen Sie sie auf das Emailleblech, wenn der Ofen die gewünschte Temperatur erreicht hat. Je nach Größe der Form das Gericht mit der Kombifunktion auf 220 °C + 100 W 25-30 Minuten lang garen.

Denken Sie daran, die Oberfläche der Quiche nach ca. 10-12 Minuten mit einem doppelt gelegten Stück Backpapier abzudecken, um eine zu starke Bräunung zu vermeiden.

Traditionelles Kochen mit der Heißluftfunktion: Es empfiehlt sich, Metallformen zu verwenden und diese auf das Emailleblech und in den auf 220 °C vorgeheizten Ofen zu setzen. Anschließend bei einer niedrigeren Temperatur von 180 °C bis 210 °C, wie im Rezept angegeben, weitergaren.

Quiche nach 10-15 Minuten mit Backfolie (bei der Heißluftfunktion) oder Backpapier (Kombifunktion) abdecken, um eine zu starke Bräunung zu vermeiden. Nehmen Sie die fertige Quiche nach dem Backen aus der Form und lassen Sie sie auf einem Gitter abkühlen. Auf diese Weise wird verhindert, dass der Teigboden durch den beim Abkühlen entstehenden Dampf aufweicht.

Eier - Käse

Versuchen Sie keinesfalls, Eier in der Schale zu kochen. Diese würden aufgrund des Drucks in der Schale im Mikrowellengerät explodieren. Auch beim aufgeschlagenen Ei explodiert der Dotter, wenn die ihn umgebende Hülle nicht perforiert wird. Denken Sie daher stets daran, mit einem Zahnstocher in die Mitte des Dotters zu stechen. Wenn das Ei frisch ist, sollte der Dotter nicht auslaufen. Eigelb und Eiweiß reagieren unterschiedlich auf Mikrowellen; leider gart das Eigelb rascher als das Eiweiß.

Pochierte Eier: Erhitzen Sie 50 ml Salzwasser mit einem Spritzer Essig auf 1000 W 1 Minute lang. Ei aufschlagen, in das kochende Wasser geben, Eigelb und Eiweiß vorsichtig mit einem Zahnstocher anstechen und je nach Größe des Eis auf 600 W 30-50 Sekunden garen. 1 Minute ruhen lassen, abgießen und servieren.

Rührei: 2 rohe Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit etwas Sahne oder Milch, einem Stich Butter, Salz und Pfeffer verquirlen. Auf 1000 W 40 Sekunden garen. Herausnehmen und kräftig mit einer Gabel schlagen. Auf 1000 W weitere 30-50 Sekunden garen. Die Eier sollten noch cremig sein.

Gebackene Eier: Ei aufschlagen, in eine gebutterte Soufflé form geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Eigelb und Eiweiß mit einem Zahnstocher anstechen. Gewünschte Zutaten (Sahne, Champignons, Seehasenrogen etc.) hinzufügen. Abdecken und auf 300 W 2 Minuten pro Ei garen.

Käse: Verschiedene Käsesorten reagieren unterschiedlich; je fetthaltiger der Käse, umso rascher schmilzt er. Ist die Kochzeit zu lang, wird er hart. Geriebener Käse sollte nach Möglichkeit erst im letzten Moment zugegeben werden (z. B. bei Nudeln, Gratins etc.), oder mit dem Gericht gemischt werden, anstatt ihn obenauf zu geben.

Lachs-Spinat-Terrine

Zutaten

Für 6-8 Personen
4 Lachsfilets (ca. 700 g)
500 g TK-Spinat, aufgetaut und abgetropft
30 ml Sahne
4 Eier, verquirlt
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 flaches Gefäß
1 Rührschüssel
1 Pyrex®-Form, länglich
Zubehör: entfällt

1. Die Fischfilets in einem flachen Gefäß verteilen. Abdecken und auf **1000 W** 3 Minuten knapp garen.
2. Fischfilets halbieren und die dicksten Stücke zur Seite legen. Die dünneren Stücke fein zerteilen, in eine Schüssel geben und mit Spinat, Sahne, Eiern, Salz und Pfeffer mischen.
3. Die Hälfte der Spinatmischung in die gefettete Pyrex®-Form geben. Die Lachsstücke würzen und Ende an Ende in die Form legen. Mit der restlichen Spinatmischung bedecken. Abdecken und auf **1000 W** 4 Minuten garen, dann auf **300 W** 8-10 Minuten fertig garen.
4. Abdeckung entfernen, Gericht abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank durchkühlen.

Auberginenkaviar

Zutaten

Für 4 Portionen
1 große Zwiebel, fein gehackt
75 ml Olivenöl
2 Auberginen, in Scheiben geschnitten
5 Knoblauchzehen, zerdrückt
200 g Naturjoghurt
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Öl und Zwiebel in die Auflaufform geben. Abdecken und auf **1000 W** 3 Minuten garen.
2. Auberginen und Knoblauch hinzufügen. Auf **1000 W** 13-15 Minuten weitergaren. Zunächst abgedeckt garen. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Anschließend ohne Abdeckung weitergaren, damit die Flüssigkeit aus dem Gemüse verdampfen kann.
3. Joghurt zugeben, salzen und pfeffern. Mischung im Mixer pürieren.

Olivenbrot

Zutaten

Für 8-10 Personen
250 g Mehl
1 Tütchen Trockenhefe
120 ml Olivenöl
100 ml Weißwein
4 Eier
200 g grüne Oliven, entsteint
200 g Schicken, in dickere Würfel geschnitten
150 g Gruyère, gerieben

Gefäß: 1 Rührschüssel
1 längliche Auflaufform
Zubehör: Emailleblech

1. Mehl mit der Hefe vermischen und mit Öl und Weißwein in einer Rührschüssel verrühren. Eier nacheinander hinzufügen, dann Oliven, Schinken und Käse zugeben.
2. Mischung in eine ausgelegte, gefettete Auflaufform geben. Auf das Emailleblech setzen und auf **Kombination: Heißluft** 200 °C + **100 W** 30-35 Minuten backen. Dabei nach den ersten 15 Minuten das Brot mit Backpapier abdecken, das mit Zahnstochern festgesteckt wird.

Schinkentoast mit Käse

Zutaten

Für 2 Portionen
4 Scheiben Brot, mit Butter bestrichen
5 ml Dijon-Senf
2 Scheiben gekochter Schinken
100 g Käse in Scheiben

Gefäß: entfällt
Zubehör: Emailleblech + Metallrost

1. Brotscheiben mit der Butterseite nach oben auf den Metallrost legen, auf das Emailleblech stellen und auf **Grill 1** ca. 3-4 Minuten bräunen.
2. Zwei der Brotscheiben auf der ungetoasteten Seite mit Senf bestreichen, dann mit Schinken und Käse belegen. Die anderen Brotscheiben mit der gebräunten Seite nach oben darauflegen.
3. Wieder auf den Metallrost und auf das Emailleblech setzen und auf **Kombination: Grill 1 + 300 W** ca. 1-2 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist.

Zwiebelkuchen

Zutaten

Für 8-10 Personen
1 Portion Mürbeteig
3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
40 g Butter
15 ml Mehl
3 Eier
150 ml Milch
150 ml Sahne
60 g Käse, gerieben
Salz und Pfeffer
Muskatnuss, gerieben

Gefäß: 1 x flache Kuchenform
1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel, 1 Rührschüssel
Zubehör: Emailleblech

1. Kuchenform mit dem Teig auslegen. Kalt stellen.
2. Zwiebeln und Butter in eine Auflaufform geben, abdecken und auf **1000 W** 7-9 Minuten garen, nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Mehl einrühren und abschmecken. Abkühlen lassen.
3. Eier, Milch und Sahne in einer Schüssel verquirlen.
4. Zwiebeln in die Kuchenform geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Gewürzte Quiche-Mischung darübergießen.
5. Ofen mit Emailleblech auf **Heißluft** 220 °C vorheizen.
6. Quiche auf das Emailleblech setzen und auf **Kombination: Heißluft** 200 °C + **100 W** 35 Minuten backen. Nach den ersten 10 Minuten mit Backpapier abdecken.
7. Nach dem Backen aus der Form nehmen und vor dem Servieren auf einem Metallrost abkühlen lassen.

Pizza

Zutaten

Für 2-4 Personen
1 Rolle Pizzateig
Belag:
2 große Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
15 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
200 g Tomatensoße
15 ml Oregano
100 g Mozzarella

Gefäß: 1 Pyrex®-Schüssel
1 Pizzaform
Zubehör: Emailleblech

1. Zwiebeln, Knoblauch und Olivenöl in eine Schüssel geben, abdecken und auf **1000 W** 3-4 Minuten garen. Abschmecken und abkühlen lassen.
2. Den Teig in der Pizzaform verteilen, ohne einen Rand hochzuziehen.
3. Ofen mit Emailleblech auf **Heißluft** 220 °C vorheizen.
4. Tomatensoße, Zwiebeln und Kräuter auf dem Teig verteilen. In den vorgeheizten Ofen stellen und auf **Heißluft** 220 °C 20-25 Minuten backen. Nach 10 Minuten Backzeit den Käse darübergeben. Nach 15-20 Minuten die Pizza mit einem geölten Stück Folie abdecken.

Süßkartoffelsuppe

Zutaten

Für 4 Portionen
15 ml Olivenöl
1 mittlere Zwiebel,
grob gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
700 g Süßkartoffeln, geschält und
zerkleinert
1 große rote Paprikaschote,
entkernt und zerkleinert
725 ml Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 Pyrex®-Auflaufform
(3 Liter) mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Öl, Zwiebeln und Knoblauch in die Auflaufform geben und abdecken. Auf **600 W** 3 Minuten weich dünsten.
2. Süßkartoffeln und Paprika zugeben und auf **600 W** 5 Minuten garen. Brühe zugeben, abdecken und auf **600 W** 15 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind; nach der Hälfte der Garzeit umrühren.
3. Abkühlen lassen. Im Mixer fein pürieren. Die Kokosmilch unterrühren und abschmecken.
4. Abdecken und auf **600 W** 3 Minuten garen, bis die Suppe kochend heiß ist.

Quinoa-Tabbouleh mit Minze

Zutaten

Für 6-8 Personen
300 g Quinoa
2 Zucchini, fein gehackt
300 g Tiefkühlerbsen
1 Bund Minze, gehackt
100 ml Olivenöl
Saft von 2 Zitronen
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel
1 mittlere Pyrex®-Schüssel
1 kleine Pyrex®-Schüssel
Zubehör: entfällt

1. Quinoa mit 600 ml heißem Salzwasser in eine große Schüssel geben. Abdecken und 5 Minuten auf **1000 W**, anschließend auf **300 W** 15 Minuten kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Zucchini und Erbsen mit 30 ml Wasser in eine Schüssel geben. Abdecken und auf **1000 W** ca. 6-7 Minuten garen. Gut abgießen.
3. Minze, Olivenöl und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Zur Quinoa-Zucchini-Erbsen-Mischung geben. Abschmecken und vor dem Servieren mehrere Stunden durchziehen lassen.

Thunfisch-Tarte

Zutaten

Für 6 Portionen
1 Rolle Mürbeteig
3 Eier
150 ml Milch
200 ml Sahne
Salz und Pfeffer
130 g Käse, gerieben
190 g Thunfisch in Aufguss,
abgetropft

Gefäß: 1 x flache Kuchenform
1 Rührschüssel
Zubehör: Emailleblech

1. Kuchenform mit dem Teig auslegen. Kalt stellen.
2. Eier, Milch, Sahne, Salz und Pfeffer in einer Rührschüssel verquirlen.
3. Ofen mit Emailleblech auf **Heißluft** 220 °C vorheizen.
4. Teigboden zunächst mit Käse, dann mit Thunfisch und der Ei-Mischung bedecken. Auf **Kombination: Heißluft** 220 °C + **100 W** 30-35 Minuten backen. Nach den ersten 15-20 Minuten mit Backpapier abdecken.
5. Nach dem Backen aus der Form nehmen und vor dem Servieren auf einem Metallrost abkühlen lassen.

Gemüse und stärkehaltige Lebensmittel

Gefäße

- Geben Sie das Gemüse in einen mikrowellengeeigneten Behälter in einer für die Menge passenden Größe. Es ist besser, breite Gefäße (wie eine breite Pyrex®-Form mit hohem Rand) zu verwenden, als hohe, enge.
- Es empfiehlt sich, das Gemüse in gleich große Stücke zu schneiden, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.
- Bei Gemüse mit empfindlichen Spitzen wie Spargel oder Brokkoli sollten sich die Spitzen in der Mitte des Kochgeschirrs befinden, sodass sich die Stangen bzw. Stiele, die länger garen müssen, am Rand befinden.
- Ganzes Gemüse mit Schale sollte perforiert werden, damit der Dampf entweichen kann und das Gemüse nicht explodiert (z. B. Kartoffeln, Auberginen, Tomaten etc.).

Ruhezeit

Gemüse muss nach dem Garen mindestens 5 Minuten ruhen, mit Ausnahme von Gemüse mit hohem Wassergehalt (Zucchini, Endivien, Spinat oder Tomaten), bei dem die Ruhezeit ca. 2 Minuten betragen sollte. Beim Herausnehmen aus dem Gerät sollte das Gemüse noch nicht ganz gar erscheinen; es gart während der Ruhezeit nach.

Zubehör

Beim Garen von Gemüse nur mit der Mikrowellenfunktion und bei Verwendung des Automatikprogramms für **Gemüse** stellen Sie das Kochgeschirr direkt auf den Glasdrehteller.

Beim Zubereiten von Gratins mit der Kombifunktion stellen Sie eine hitzebeständige, mikrowellengeeignete Form auf das Emlech und dieses auf den Glasdrehteller. Beim Bräunen der Käsekruste bereits fertig gegarter Gratins stellen Sie die hitzebeständige, mikrowellengeeignete Form auf den Metallrost.

Deckel

Beim Kochen nur mit der Mikrowellenfunktion oder mit dem Automatikprogramm muss das Gemüse mit einem geeigneten Deckel oder Klarsichtfolie abgedeckt werden. Durch den so zurückgehaltenen Dampf gart das Gemüse rascher und gleichmäßiger.

Gemüse und stärkehaltige Lebensmittel

Muss Wasser zugegeben werden?

Es gibt Unterschiede:

- Gemüse mit hohem Wassergehalt wie Tomaten, Zucchini, Auberginen, Champignons, Spinat, Blattsalat, Zwiebeln, Paprika, die meisten Obstsorten etc. benötigen wenig oder gar kein Wasser, da die Mikrowellen das Gemüse mithilfe des darin enthaltenen Wassers garen.
- Gemüse, das ein wenig Wasser enthält, sollten Sie 9-10 EL Wasser (ca. 100 ml) zugeben, um Dampf zu erzeugen, in dem das Gemüse gart und durch das es vor dem Austrocknen bewahrt wird, z. B. Blumenkohl, Lauch, Brokkoli, Rosenkohl, Fenchel, Karotten und Knollensellerie, Spargel, Topinambur, Pastinaken, Borlotti-Bohnen, Kartoffeln, Weißkohl, Rübchen, Artischocken, Brechbohnen usw.
- Gemüse, das nicht viel Wasser enthält, sollten Sie 13-15 EL Wasser zugeben, um es feucht zu halten, z. B. Erbsen, dicke Bohnen, frische Bohnen. Alle Gemüsesorten auf 1000 W garen und erst nach dem Garen salzen. Salz entzieht dem Gemüse Wasser und kann es austrocknen.

Stärkehaltige Lebensmittel

Reis, Bulgur und Quinoa: Wenn die Flüssigkeit kocht, unabhängig von der Menge (außer Schnellkochreis) ca. 20 Minuten auf 300 W garen, Bulgur und Quinoa 14-18 Minuten auf 300 W.

Couscous: 1 bis 1,5 Teile heißes Salzwasser auf 1 Teil Couscous geben, abdecken und auf 1000 W ca. 2-3 Minuten zum Kochen bringen (für 200 g mittelfeinen Couscous mit 250 ml Wasser), dann ca. 3-4 Minuten auf 300 W quellen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.

Nudeln: Denken Sie daran, das Kochwasser zu salzen und während des Kochens mindestens einmal umzurühren. Wenn die Flüssigkeit kocht, 7-8 Minuten auf 1000 W für 250 g Nudeln (1 Liter Wasser) und 10 Minuten für 250 g Ravioli garen.

Trockene Hülsenfrüchte: Die Garzeiten für trockene Hülsenfrüchte in der Mikrowelle sind die gleichen wie beim traditionellen Kochen, doch das Erwärmen geht rascher und einfacher, wenn das Gemüse mit Butter oder Soße zusammen in ein Gefäß gegeben und dieses verschlossen wird. Hülsenfrüchte vor dem Kochen gegebenenfalls über Nacht einweichen. Falls sie nicht eingeweicht wurden, geben Sie sie in ein großes Gefäß und bedecken Sie sie vollständig mit Wasser. Vor dem Kochen nicht salzen (Hülsenfrüchte werden sonst nicht weich).

Gemüse und stärkehaltige Lebensmittel

10 Minuten auf 1000 W kochen, dann 15-30 Minuten auf 300 W weitergaren. Kochvorgang überwachen und gegebenenfalls Wasser hinzufügen; die Hülsenfrüchte müssen stets mit Flüssigkeit bedeckt sein.

- Tiefgekühltes Gemüse sollte nicht aufgetaut werden. Kochen Sie es in gefrorenem Zustand. Aus diesem Grunde enthält dieses Buch auch keine Auftauangaben für tiefgekühltes Gemüse.
- Tiefgekühltes Gemüse sollte nicht in der Verpackung gekocht werden. Es muss in einem mikrowellengeeigneten Gefäß zubereitet werden.
- Wenn Sie eine tiefgekühlte Gemüsemischung garen, sind manche Gemüsesorten aufgrund ihrer unterschiedlichen Eigenschaften rascher gar als andere.
- Die meisten tiefgekühlten Kartoffel- und Gemüsebrei-Fertigprodukte (in kleinen Portionen entnehmbar) sind bereits fertig gekocht und müssen nur noch auf 1000 W 8-9 Minuten erwärmt werden. Dabei nach der Hälfte der Garzeit umrühren (für 500 g).
- Alle Gemüse **müssen** mindestens einmal während des Garens umgerührt werden. Beim Automatikprogramm werden Sie durch Signaltöne daran erinnert.
- Um Gemüsepüree herzustellen, verlängern Sie die Kochzeit um einige Minuten, damit das Gemüse sehr gar und somit leicht zu pürieren ist.

Gemüse und stärkehaltige Lebensmittel

Garzeitentabellen für frisches/tiefgefrorenes Gemüse - 1000 W für 500 g nehmen (Dauer in Minuten)

Gemüse	Frisch	Tiefgekühlt
Artischocken: - ganz, 250 g (1 St.) - Herzen, 150 g (2 St.)	 9-10 9-11	 - 12-15
Spargel*	5-8	12-13
Auberginen	9-11	-
Rote Bete*	12-15	-
Mangold	7-9	13-14
Brokkoli, Romanesco	6-8	8-9
Pilze	5	11-12
Karotten: - in Scheiben - in Streifen	 6-8 12-14	 8 -
Weißkohl*	12-14	-
Rosenkohl	8-9	9-10
Blumenkohl	10-12	9-10
Knollensellerie - gewürfelt	8-9	-
Stangensellerie*	8-10	-
Zucchini	5	12-13
Endivien	10-12	18-20
Spinat: - gehackt (ohne Wasserzugabe) - Blattspinat (300 g)	 - 6	 8-9 -
Dicke Bohnen*	5-6	18-20
Fenchel: - halbiert - in feine Scheiben geschnitten	 10-12 17-20	 - -
Brechbohnen*	7-8	12-13
Stangenbohnen	15-16	-
Gemischtes Gemüse*	-	8-10

Gemüse	Frisch	Tiefgekühlt
Maiskolben (2 St.)*	6-7	12-15
Gemüsemais	-	7
Rübchen - gewürfelt	8-10	11-13
Zwiebeln - gehackt	9-12	12-14
Pastinaken	5-6	-
Süßkartoffeln	10-11	-
Erbsen*	4-6	6-7
Zuckerschoten	8-10	-
Lauch	8-10	15-16
Kürbis - gehackt	10-12	11
Paprika - in Ringe geschnitten	10-12	10-12
Kartoffeln: - im Ganzen (< 220 g) - in Scheiben	 6-8 10-11	 - -
Ratatouille	10-12	10-12
Schwarzwurzeln	10-12	14-16
Tomaten* (ohne Wasserzugabe)	4-5	-
Topinambur	8-9	-

* Zum Garen dieser Gemüsesorten wird von der Verwendung der Automenüeinstellung abgeraten.

Ein ganzer Blumenkohl muss mit dem Kopf nach unten gegart werden, auf 600 W 11-13 Minuten (je nach Größe), mit 150 ml Wasser.

Gefüllte Kartoffeln mit Frühstücksspeck

Zutaten

Für 4 Portionen
4 mittelgroße Backkartoffeln, (ca. 200-250 g pro Kartoffel)
1 Zwiebel, gehackt
1 Stich Butter
50 g Frühstücksspeck, gewürfelt
30 ml Weichkäse
50 g Käse, gerieben
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 Rührschüssel
1 flaches Gefäß
Zubehör: Metallrost

1. Kartoffeln gründlich waschen und die Schale mehrfach einstechen. 15-17 Minuten auf **1000 W** garen. Aus dem Ofen nehmen und in Aluminiumfolie wickeln. Mindestens 5 Minuten ruhen lassen.
2. Zwiebeln und Butter in eine Schüssel geben, abdecken und auf **1000 W** 3 Minuten garen. Speckwürfel zugeben und weitere 30 Sekunden-1 Minute garen, dann abtropfen lassen.
3. Mit einem Teelöffel das Innere der Kartoffeln weit genug aushöhlen. Die Kartoffelmasse mit Weichkäse, geriebenem Käse, Zwiebeln und Speckwürfeln vermengen. Abschmecken.
4. Die Kartoffeln mit der Mischung füllen. Kartoffeln in die flache Form auf den Metallrost setzen und auf **Kombination: Grill 2** + **440 W** 7-8 Minuten goldbraun überbacken.

Gemüsechili

Zutaten

Für 4 Portionen
15 ml Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 grüne Paprikaschote, entkernt, gewürfelt
1 Chilischote, gehackt
2 Karotten, gewürfelt
5 ml Chilipulver
3 ml Kreuzkümmel
175 g Bulgur
400 g gehackte Dosentomaten
30 ml Tomatenmark
400 g rote Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft
450 ml Wasser

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Öl, Zwiebel, Paprika, Chili und Karotten in eine große Auflaufform geben. Abdecken und auf **1000 W** 4-5 Minuten weich dünsten.
2. Chilipulver und Kreuzkümmel zugeben. Bulgur, gehackte Tomaten, Tomatenmark, rote Kidneybohnen und Wasser unterrühren. Abdecken und auf **1000 W** 10-15 Minuten garen.

Karotten mit Orange und Kreuzkümmel

Zutaten

Für 4-5 Personen
1 Zwiebel, gehackt
15 ml Olivenöl
1 kg Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
2,5 ml Kreuzkümmel (ganz)
2,5 ml Honig
1 Orange, abgeriebene Schale
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Zwiebeln und Olivenöl in die Auflaufform geben, abdecken und auf **1000 W** 2 Minuten 30 Sekunden dünsten.
2. Karotten zu den Zwiebeln geben. Kreuzkümmel, Honig, Saft und Schale der Orange zugeben und abschmecken. Abdecken und auf **1000 W** 18-20 Minuten garen; nach der Hälfte der Kochzeit umrühren.

Spargel-Zitronen-Risotto

Zutaten

Für 4 Portionen
2 Stangen Lauch, in feine Ringe geschnitten
40 g Butter
200 g Risotto-Reis
450 ml heiße Gemüsebrühe
250 g Spargel, in 2-3 cm große Stücke geschnitten
100 g Tiefkühlerbsen
1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
5 g frisches Basilikum
40 g Parmesan, gerieben

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Lauch mit 25 g Butter in die Auflaufform geben. Abdecken und auf **1000 W** 2 Minuten garen.
2. Reis hinzufügen und die heiße Brühe einrühren. Abdecken und auf **1000 W** 10 Minuten garen.
3. Spargel, Erbsen, Zitronenschale und -saft zugeben und auf **600 W** 4-5 Minuten garen.
4. Basilikum, restliche Butter und 25 g Parmesan hinzufügen. Abdecken und auf **600 W** 3 Minuten garen. Mit einigen ganzen Basilikumblättern und dem restlichen Parmesankäse bestreut servieren.

Blumenkohlgratin

Zutaten

Für 4 Portionen
1 Blumenkohl
90 ml Wasser
25 g Butter
25 g Mehl
3 ml französischer Senf
300 ml Milch
Salz und Pfeffer
Belag:
75 g Käse, gerieben
15 ml braune Semmelbrösel

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 Pyrex®-Krug
1 mittlere ovale Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: Emailleblech

1. Blumenkohlröschen in eine Schüssel geben. Wasser hinzufügen. Abdecken und auf **600 W** 10 Minuten kochen, bis der Blumenkohl gar ist. Abgießen.
2. Butter auf **1000 W** in 30-50 Sekunden in einem Pyrex®-Krug zerlassen. Mehl und Senf einrühren. Weitere 30 Sekunden kochen. Milch nach und nach zugeben, dabei gut rühren. Soße abschmecken.
3. Auf **1000 W** 2-3 Minuten weiterkochen, bis die Soße bindet und aufkocht. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren. 60 g geriebenen Käse einrühren.
4. Blumenkohl in die Auflaufform geben und mit Soße übergießen. Restlichen Käse und Semmelbrösel obenauf streuen.
5. Auf das Emailleblech setzen und auf **Kombination: Heißluft** 220 °C + **100 W** 15-17 Minuten goldbraun überbacken.

Ratatouille-Gratin

Zutaten

Für 6 Portionen
800 g gefrorene Ratatouille
60 ml Couscous
5 Eier
15 ml Sahne
150 g Chorizo, gewürfelt
70 g Käse, gerieben
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 mittlere Rührschüssel
1 Pyrex®-Quicheform (Ø 25 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Die gefrorene Ratatouille und den Couscous in die Auflaufform geben, abdecken und auf **1000 W** 10-15 Minuten garen.
2. Eier und Sahne in einer Schüssel verquirlen. Eimischung mit Chorizo und Käse zur Ratatouille geben. Gut verrühren und abschmecken. Mischung in die Form geben.
3. Auf das Emailleblech stellen und auf **Kombination: Heißluft** 220 °C + **440 W** 18-20 Minuten backen. Nach den ersten 12-13 Minuten mit Backpapier abdecken. Warm oder kalt servieren.

Gefüllte Zucchini

Zutaten

Für 4 Portionen
2 Zucchini, längs halbiert
30 ml natives Olivenöl
Für die Füllung:
30 g frische Semmelbrösel
20 g Pinienkerne
3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
5 ml getrockneter Thymian
20 g Parmesan, gerieben

Gefäß: 1 mittlere Pyrex®-Form (flach)
1 kleine Rührschüssel
Zubehör: Emailleblech

1. Zucchini mit der Schnittseite nach oben in eine flache Form legen und mit 10 ml Olivenöl einpinseln. Auf das Emailleblech stellen und auf **Heißluft** 200 °C 20 Minuten garen.
2. *Für die Füllung* die restlichen Zutaten außer dem Öl in einer kleinen Pyrex®-Schüssel vermischen. Die Mischung auf den Zucchini verteilen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
3. Auf **Heißluft** 200 °C 10-15 Minuten goldbraun überbacken.

Selleriepüree

Zutaten

Für 4 Portionen
800 g Sellerieknolle, geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
2 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
40 g Butter
150 ml Milch
Salz und Pfeffer
1 Prise Muskatnuss, gerieben

Gefäß: 1 Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Sellerie, Kartoffeln und Butter mit 100 ml Wasser in eine Auflaufform geben. Abdecken und auf **1000 W** 15-18 Minuten garen.
2. Milch zugeben und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abschmecken und etwas geriebene Muskatnuss hinzufügen.

Gemüsecurry

Zutaten

Für 4 Portionen
2 Knoblauchzehe, gehackt
15 ml Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer
10 ml Koriander, gemahlen
5 ml Kreuzkümmel, gemahlen
5 ml Kurkuma
2,5 cm frischer Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten
2 mittlere Auberginen, gewürfelt
1 kleiner Blumenkohl, in Röschen geteilt
2 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
100 g Brechbohnen, gehobelt
1 rote Chilischote, entkernt und gehackt
150 ml Gemüsebrühe
400 g gehackte Dosentomaten

Gefäß: 1 Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Knoblauch, Öl und Gewürze in eine große Auflaufform geben. Auf **1000 W** 1 Minute garen.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen. Abdecken und auf **1000 W** 10 Minuten garen, dann auf **300 W** weitere 30-40 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Während der Garzeit gelegentlich umrühren.

Steinpilz-Basilikum-Risotto

Zutaten

Für 4 Portionen
40 g getrocknete Steinpilze
50 g Butter
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Arborio-Reis
300 ml heiße Gemüsebrühe
12 Basilikumblätter, zerrupft

Gefäß: 1 flache Pyrex®-Auflaufform und 1 große Auflaufform mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Pilze in der flachen Form in 300 ml warmem Wasser einweichen.
2. Butter, Knoblauch und Zwiebel in die große Auflaufform geben. Abdecken und auf **1000 W** 3 Minuten weich dünsten. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken.
3. Reis in die Buttermischung rühren und die heiße Brühe und die Einweichflüssigkeit der Pilze zugeben. Abdecken und weitere 5 Minuten auf **1000 W** garen.
4. Pilze in die Reismischung rühren. Abdecken und weitere 5 Minuten auf **1000 W** garen.
5. Umrühren und Basilikum zugeben. Noch einmal 5 Minuten auf **1000 W** fertig garen. Ca. 10 Minuten ruhen lassen und mit einer Gabel durchrühren.

Bohnen-Enchiladas

Zutaten

Für 4 Portionen
1 Zwiebel, gehackt
250 g Karotten, gerieben
15 ml Olivenöl
10 ml Chilipulver, mild
5 ml Kreuzkümmel, gemahlen
400 g gehackte Dosentomaten
400 g Baked Beans, abgetropft
400 g gemischte Bohnen, abgetropft
6 kleine Tortillas
200 g fettarmer Naturjoghurt
50 g Käse, gerieben

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 mittlere quadratische Pyrex®-Form
Zubehör: entfällt

1. Geben Sie die Zwiebel mit den Karotten und dem Olivenöl in eine Auflaufform. Abdecken und auf **1000 W** 5-6 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.
2. Chilipulver und Kreuzkümmel unterrühren. Auf **1000 W** 1 Minute garen. Tomaten und Bohnen unterrühren. Abdecken und auf **1000 W** 8-10 Minuten zum Kochen bringen, dann auf **300 W** 10 Minuten weitergaren und gelegentlich umrühren.
3. Eine dünne Lage der Masse in der quadratischen Auflaufform verteilen. Die Tortillas jeweils mit einigen Esslöffeln der Masse füllen, die Enden einschlagen und zum Verschließen eindrehen. Tortillaröllchen mit der Verschlussseite nach unten in die Auflaufform legen. Mit der restlichen Gemüsemasse bedecken. Joghurt und geriebenen Käse darauf verteilen.
4. Auf **Grill 1** + **100 W** 10-15 Minuten überbacken.

Tartiflette

Zutaten

Für 6 Portionen
1,3 kg Kartoffeln, in dicke Scheiben geschnitten
200 g Frühstücksspeck, gewürfelt
1 Zwiebel, gehackt
500 g Reblochon-Käse ohne Rinde
100 ml Weißwein

Gefäß: 2 Pyrex®-Auflaufformen mit Deckel
1 Pyrex®-Quicheform (Ø 25 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Kartoffeln mit 180 ml Wasser in eine Auflaufform geben. Abdecken und auf **1000 W** 18 Minuten garen; nach der Hälfte der Kochzeit umrühren. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Speck und Zwiebeln in eine Auflaufform geben. Abdecken und auf **1000 W** 2-3 Minuten garen. Abgießen.
3. Kartoffeln, Speck und Zwiebeln mit einem Drittel des in Stücke geschnittenen Reblochon-Käses in der runden Schüssel vermischen. Abschmecken und Weißwein hinzufügen. Den restlichen Reblochon in lange, dicke Scheiben schneiden und daraufgeben.
4. Auf **Kombination: Heißluft** 200 °C + **300 W** 15-20 Minuten.

Fleisch und Geflügel

In Ihrem Ofen können Sie Fleisch mit der Kombifunktion (Automatikprogramme oder manuelle Einstellung, ideal für große Fleischstücke und Schmoren), auf traditionelle Weise - Heißluft, Grill (für kleine Fleischstücke und bestimmte Rezepte) - oder nur mit der Mikrowellenfunktion zubereiten (um ein Frikassee, Geflügel in Soße oder mit dem Grill angebratenes Fleisch zu Ende zu garen).

Manuelle Einstellung der Kombifunktion

Diese wird für alle anderen Braten und Geflügel verwendet. Siehe Tabellen auf den Seiten 85 und 86. Es wird empfohlen, den Ofen bei der Verwendung der manuellen Kombifunktion vorzuheizen.

Zubehör und Gefäße

Es wird empfohlen, das Fleisch auf ein dünnes, hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Blech oder auf das Emailleblech zu legen. Große Fleischstücke (großes Geflügel, ganze Lammkeulen) können direkt auf das Emailleblech gelegt werden. Gefäße, in denen Fleisch (Hähnchenteile, Rinderrippchen) gegrillt werden sollen, sollten auf den Metallrost gestellt werden. Nicht abdecken.

Hinweis

Nach dem Garen ist es wichtig, das gebratene Fleisch aus dem Gerät zu nehmen, in Alufolie zu wickeln und 10-15 Minuten ruhen zu lassen, damit es zu Ende gart und leichter zu schneiden ist.

Hinweise zur Zubereitung von Fleisch mit der Kombifunktion

- Salzen Sie das Fleisch erst nach dem Garen.
- Es ist wichtig, das Fleisch während des Garvorgangs mehrfach zu kontrollieren (sowohl bei Automatikprogrammen als auch bei manuell eingestellten Garzeiten), um gegebenenfalls die Garzeit anzupassen.
- Ordnen Sie Hähnchenschenkel oder andere Geflügelteile so an, dass sich die fleischigen Teile am Rand des Gefäßes befinden.

Traditionelles Kochen mit der Heißluftfunktion und dem Grill

Eine Garzeitentabelle für die Zubereitung mit dem Grill finden Sie auf Seite 55. Sie können sich bei den traditionellen Kochmethoden jedoch auch nach Ihren herkömmlichen Rezepten richten.

- Sie können Fleisch auf traditionelle Weise im Ofen braten, indem Sie den Ofen in der Heißluftfunktion vorheizen, bevor Sie das Fleisch in den Ofen legen und die Garzeit eingeben. Es ist wichtig, den Ofen vorzuheizen, um die Poren des Fleisches bzw. des Geflügels zu „versiegeln“.
- Mit dem Grill garen Sie dünne Fleischstücke, z. B. Schnitzel, Lammkoteletts, Würstchen. Es ist keine Grillplatte und daher für das Grillen dünner Fleischstücke wie Steaks oder Chipolatas nicht geeignet. Der Grill kann nicht vorgeheizt werden.

Hinweis

Das Fleisch darf keinesfalls abgedeckt werden, da es nur durch äußere Hitzeeinwirkung gart.

Fleisch und Geflügel

Garen nur mit Mikrowellenenergie

Weißes Fleisch und Geflügelteile lassen sich perfekt nur mit Mikrowellenenergie zubereiten. Dies ist auf jeden Fall die schnellste Garmethode für solche Gerichte. Kochen mit Mikrowellenenergie eignet sich besonders für die Zubereitung kleiner Fleisch- oder Geflügelstücke, die in Soße serviert werden, oder um ein Frikassee oder mit dem Grill angebratenes Fleisch zu Ende zu garen.

Gefäße und Zubehör:

Fleischstücke in ein mikrowellengeeignetes Gefäß legen und dieses auf den Glasdrehteller stellen.

Deckel

Es wird empfohlen, das Fleisch mit einem Deckel oder Klarsichtfolie abzudecken, um den Garprozess zu beschleunigen und Spritzer zu vermeiden. Es ist normal, dass sich nach dem Garen im Kochgefäß eine Menge Flüssigkeit befindet. Durch die Geschwindigkeit des Garprozesses und mangels Strahlungshitze kann diese Flüssigkeit nicht so rasch verdampfen wie bei traditionellen Garmethoden. Der Gewichtsverlust ist nicht größer als bei traditioneller Zubereitung.

Ruhezeit

Nach dem Kochen mit der Automatikfunktion oder im manuellen Modus ist es wichtig, das Fleisch abgedeckt 10-15 Minuten lang außerhalb des Ofens ruhen zu lassen, um den Garvorgang abzuschließen und eine gleichmäßige Verteilung der Temperatur zu gewährleisten.

Eintöpfe und langsam geschmorte Gerichte

Es ist zwar möglich, Eintöpfe nur mit Mikrowellenenergie oder mit der Kombifunktion mit Mikrowellenenergie zu garen. Dies geht jedoch nicht schneller als mit traditionellen Zubereitungsmethoden. Das Fleisch haftet jedoch nicht am Boden des Gefäßes fest, und der Energieverbrauch ist geringer. Verwenden Sie Pyrex®-Geschirr oder ofenfeste Porzellankasserollen mit Deckel.

Vorbereitung: Gemüse sollte in gleichmäßige Stücke geschnitten werden. Bei vielen Eintopf- und Schmorgerichten müssen die Fleischstücke bemehlt werden, damit die Soße daran haftet.

Es ist wichtig, dass die Fleischstücke **während** des Garens mit Flüssigkeit bedeckt sind. Verwenden Sie eine Untertasse oder einen umgedrehten Teller, um ein Austrocknen des Fleisches zu verhindern. Da Eintopf- und Schmorgerichte lange garen und dabei reichlich Flüssigkeit verdampfen kann, müssen Sie gegebenenfalls während des Garens Flüssigkeit zugeben. Decken Sie den Behälter mit einem Deckel ab, damit nicht zu viel Flüssigkeit verdampfen kann. Eintopf auf 1000 W 10-15 Minuten zum Kochen bringen, dann mit der Kombifunktion auf Heißluft 170 °C + 300 W zu Ende garen. Es ist nicht erforderlich, den Ofen für diese zweite Garphase vorzuheizen.

Fleisch und Geflügel

Garzeiten für Fleisch und Geflügel mit Mikrowellenenergie oder mit der Kombifunktion. + steht für die Kombifunktion, HL für die Heißluftfunktion und G für die Grillfunktion. (Garzeiten für mit dem Grill zubereitetes Fleisch siehe Seite 55.) Wird die Kombifunktion mit Heißluft eingesetzt, sollte der Ofen vorgeheizt werden.

Fleischart	Grill- oder Kombifunktion	Garzeit (Minuten)
Rind		
Entrecote, 970 g, englisch	HL 220 °C + 300 W (1 & 2)	7-8 Min., dann 11 Min. auf Grill 1
Entrecote, 970 g, medium/gut durchgebraten	HL 220 °C + 300 W (1 & 2)	10 Min., dann 11-12 Min. auf Grill 1
Braten, englisch	HL 220 °C + 100 W (1 & 3)	14-15 Min. pro 500 g
Braten, medium	HL 220 °C + 100 W (1 & 3)	18-20 Min. pro 500 g
Schmortopf	HL 160 °C + 100 W (3 & 4)	1 Stunde-1 Stunde 40 Min.
Lamm		
Keule oder Schulter mit Knochen; 1,1 kg gut durchgebraten	HL 220 °C + 300 W (1 & 3)	10 Min. pro 500 g
Rollbraten	HL 220 °C + 300 W (1 & 3)	12-14 Min. pro 500 g
Schmortopf	HL 160 °C + 100 W (3 & 4)	50-60 Min.
Kalb		
Braten	HL 200 °C + 440 W (1 & 3)	20-22 Min. pro 500 g
Schmortopf	HL 170 °C + 100 W (3 & 4)	50-60 Min.
Schwein		
Schinkenbraten	HL 220 °C + 440 W (1 & 3)	14-15 Min. pro 500 g
Lendenbraten	HL 170 °C + 440 W (1 & 3)	16-18 Min. pro 500 g
Schmortopf	HL 170 °C + 100 W (3 & 4)	50-60 Min.
Hähnchen, Perlhuhn, Truthahn		
Bratgeflügel im Ganzen gut durchgebraten	HL 190 °C + 300 W (1 & 3)	14-16 Min. pro 500 g
Gebratene Truthahnbrust	HL 220 °C + 440 W (1 & 3)	14-15 Min. pro 500 g
Stubenküken, 470 g	HL 220 °C + 300 W (1 & 3)	15-16 Min.

(1) Nach der Hälfte der Garzeit wenden. (2) In hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Gefäß legen und auf den Metallrost stellen. (3) In hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Gefäß legen und auf das Emailleblech stellen. (4) Unabhängig vom Gewicht. Hinweis: Für Fleisch ohne Knochen und gefüllte Braten, falls die spezielle Garzeit in der Tabelle nicht angegeben ist, Garzeit um mindestens 10 Min. verlängern (unabhängig vom Gewicht).

Fleisch und Geflügel

Garzeiten für Fleisch und Geflügel mit Mikrowellenenergie oder mit der Kombifunktion. + steht für die Kombifunktion, HL für die Heißluftfunktion und G für die Grillfunktion. (Garzeiten für mit dem Grill zubereitetes Fleisch siehe Seite 55.) Wird die Kombifunktion mit Heißluft eingesetzt, sollte der Ofen vorgeheizt werden.

Fleischart	Grill- oder Kombifunktion	Garzeit (Minuten)
Ente		
Bratgeflügel im Ganzen	HL 180 °C + 300 W (1, 3 & 4)	1-1 Stunde 10 Min.
Keulen, 650 g (2 St.)	Grill 1 + 440 W (1 & 2)	14-15 Min.
Brust, 340 g (1 St.)	G1 + 440 W (1 & 2)	3-4 Min., dann 3-5 Min.
Schmorgericht	HL 170 °C + 440 W (3 & 4)	14-15 Min.
Wild		
Bratgeflügel im Ganzen	HL 220 °C + 100 W (1 & 3)	11-12 Min. pro 500 g
Schmorgericht	HL 170 °C + 440 W (3 & 4)	1 Stunde 10 Min.- 1 Stunde 30 Min.
Sonstiges Fleisch		
Große Würstchen, 240 g (2 St.) frisch	G1 + 300 W (1 & 2)	6 Min.
Große Würstchen, 240 g (2 St.) tiefgefroren	G1 + 440 W (1 & 2)	6 Min.
Chipolatas, 110 g (2 St.) frisch	G1 + 100 W (1 & 2)	8-10 Min.
Chipolatas, 110 g (2 St.) tiefgefroren	G1 + 300 W (1 & 2)	6 Min.

(1) Nach der Hälfte der Garzeit wenden. (2) In hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Gefäß legen und auf den Metallrost stellen. (3) In hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Gefäß legen und auf das Emailleblech stellen. (4) Unabhängig vom Gewicht. Hinweis: Für Fleisch ohne Knochen und gefüllte Braten, falls die spezielle Garzeit in der Tabelle nicht angegeben ist, Garzeit um mindestens 10 Min. verlängern (unabhängig vom Gewicht).

Truthahn nach Art der Normandie

Zutaten

Für 4 Portionen
800 g Truthahnschnitzel, in kleine Stücke geschnitten
15 ml Mehl
2 Schalotten, gehackt
40 g Butter
30 ml Calvados
125 ml Weißwein oder Apfelwein
Salz und Pfeffer
4 Äpfel, geschält, Kerngehäuse entfernt und grob gehackt
45 ml Crème fraîche

Gefäß: 1 Rührschüssel
1 Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Truthahnstücke in einer Rührschüssel in Mehl wenden.
2. Schalotten und Butter in eine Form geben. Abdecken und auf **1000 W** 2 Minuten garen.
3. Truthahnstücke hinzufügen. Calvados, Weißwein oder Apfelwein, Salz, Pfeffer und Äpfel zugeben. Abdecken und auf **1000 W** 15-17 Minuten kochen.
4. Crème fraîche zugeben, wieder in das Gerät stellen und ohne Abdeckung auf **1000 W** weitere 3-5 Minuten garen.

Gegrilltes Kräuterhähnchen

Zutaten

Für 4 Portionen
800 g Hähnchenunterschenkel
50 g Semmelbrösel
½ Bund Petersilie, gehackt
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
50 g Butter

Gefäß: 1 Pyrex®-Quicheform (Ø 25 cm)
1 Rührschüssel
Zubehör: Metallrost

1. Hähnchenunterschenkel in der Form verteilen.
2. Semmelbrösel, gehackte Petersilie und geschälten, zerdrückten Knoblauch in der Schüssel vermengen. Hähnchenschenkel würzen und in der Kräutermischung wenden, dann mit Butterstücken belegen.
3. Auf den Metallrost stellen und auf **Kombination: Grill 2** + **600 W** 14-16 Minuten garen, nach der Hälfte der Garzeit wenden und den Rest der Kräutermischung zugeben. Vor dem Servieren 3-5 Minuten ruhen lassen und abschmecken.

Hähnchen-Satay

Zutaten

Ergibt 8 Stück
100 ml Kokosmus
45 ml Zitronensaft
30 ml Sojasoße
30 ml Pflanzenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
5 ml Kurkuma, gemahlen
5 ml Fünf-Gewürze-Pulver
5 ml Koriandersamen
5 ml Kreuzkümmel (ganz)
4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut, in mundgerechte Stücke geschnitten
90 ml Erdnussbutter
1 große Prise Chilipulver

Gefäß: 1 kleine Rührschüssel
8 Holzspieße
Zubehör: Emailleblech + Metallrost

1. 50 g Kokosmus, 30 ml Zitronensaft und 15 ml Sojasoße in den Mixer geben. Öl, Knoblauch, Kurkuma, Fünf-Gewürze-Pulver, Koriander und Kreuzkümmel zufügen und pürieren.
2. Auf dem Hähnchen verteilen. Abdecken und 2-3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Für die Soße: 50 g Kokosmus in einen großen Krug geben. Erdnussbutter, 15 ml Zitronensaft, 15 ml Sojasoße, Chilipulver und 80 ml Wasser hinzufügen. Auf **1000 W** 3-4 Minuten zum Kochen bringen, bis die Soße bindet; dabei häufig umrühren. In eine Servierschüssel geben.
4. Hähnchenstücke auf Holzspieße stecken. Auf den Metallrost legen, diesen auf das Emailleblech stellen und auf **Kombination: Heißluft** 220 °C + **100 W** 26-30 Minuten backen, bis das Fleisch gar ist; dabei gelegentlich wenden. Heiß mit der Soße zum Eintunken servieren.

Perlhuhn mit Salbei-Zwiebel-Füllung

Zutaten

Für 6 Portionen
2 Zwiebeln
1 Stich Butter
50 g frisches Brot
6 Salbeiblätter
1 Eigelb
Salz und Pfeffer
1,4 kg Perlhuhn

Gefäß: 1 Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 Rührschüssel
1 flache Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: Emailleblech

1. Zwiebeln und Butter in eine Auflaufform geben, abdecken und auf **1000 W** 5 Minuten kochen.
2. Brot, Salbeiblätter und Zwiebeln im Mixer pürieren und mit dem Eigelb binden. Abschmecken.
3. Perlhuhn mit dieser Mischung füllen. Perlhuhn mit einem Faden oder Zahnstochern verschließen. In eine flache Auflaufform legen.
4. Ofen mit Emailleblech auf **Heißluft** 200 °C vorheizen. Perlhuhn in den Ofen stellen und auf **Kombination: Heißluft** 200 °C + **300 W** 30-35 Minuten garen; nach zwei Dritteln der Kochzeit wenden. Vor dem Servieren mindestens 10 Minuten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

Lasagne

Zutaten

Für 4 Portionen
Fleischsoße:
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
5 ml Olivenöl
400 g gehackte Dosentomaten
150 ml Rotwein
30 ml Tomatenmark
5 ml gemischte Kräuter
500 g Rinderhack
Salz und Pfeffer
Lasagne:
1 Rezept weiße Soße
(siehe Seite 99)
100 g Käse, gerieben
5 ml Senf
Salz und Pfeffer
250 g frische Lasagnenudeln
50 g Parmesan, gerieben

Gefäß: 1 Pyrex®-Auflaufform (1,5 Liter) mit Deckel
1 große Pyrex®-Quicheform
Zubehör: entfällt

1. Öl, Zwiebel und Knoblauch in die Auflaufform geben. Abdecken und auf **1000 W** 2-3 Minuten kochen. Die restlichen Zutaten der Fleischsoße in die Auflaufform geben. Gut umrühren. Abdecken und auf **1000 W** 10 Minuten kochen, dann auf **600 W** weitere 15-20 Minuten weiterkochen, bis die Soße gar ist.
2. Senf, geriebenen Käse, Salz und Pfeffer in die weiße Soße geben.
3. Boden der Auflaufform mit einer Schicht weißer Soße bedecken, dann eine Lage Lasagnenudeln darauflegen, gefolgt von einer Schicht der heißen Fleischsoße. Dann wieder eine Lage Lasagnenudeln, dann Fleisch, usw. Mit einer Schicht weißer Soße abschließen. Mit Parmesan bestreuen.
4. Auf **Kombination: Grill 1** + **440 W** 10-15 Minuten garen. Dann gegebenenfalls auf **Grill 1** weitere 3-5 Minuten bräunen.

Ungarisches Gulasch

Zutaten

Für 4 Portionen
600 g Gulaschfleisch
45 ml gewürztes Mehl
600 ml heiße Rinderbrühe
45 ml Tomatenmark
30 ml Paprikapulver
5 ml Zucker
60 ml Sauerrahm

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: Emailleblech

1. Fleisch in Mehl wenden. Alle Zutaten mit Ausnahme des Sauerrahms in der Auflaufform verrühren und abdecken.
2. Auf das Emailleblech setzen und auf **Kombination: Heißluft** 160 °C + **100 W** 1 Stunde 10 Minuten - 1 Stunde 20 Minuten garen, bis das Fleisch zart ist.
3. Aus dem Ofen nehmen und sofort Sauerrahm unterrühren. Mit Bandnudeln servieren.

Gegrillte Spare Ribs

Zutaten

Für 4 Portionen
675 g Schweinerippchen
30 ml Weißweinessig
Soße:
45 ml Tomatensoße
45 ml Sojasoße
45 ml Honig
5 ml Senfpulver
45 ml Pflaumenmus

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 Pyrex®-Schüssel
1 flache Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: Emailleblech

1. Rippchen in eine große Auflaufform legen, mit Wasser bedecken und Weißwein hinzufügen.
2. Abdecken und auf **1000 W** 6-8 Minuten kochen, dann auf **300 W** weitere 20 Minuten garen. Abgießen.
3. Die Zutaten für die Soße in einer Pyrex®-Schüssel verrühren und auf **600 W** 2 Minuten erhitzen. Gut vermischen.
4. Die Rippchen mit der Soße marinieren. Auf dem Boden einer flachen Auflaufform verteilen, auf das Emailleblech stellen und auf **Kombination: Heißluft** 190 °C + **300 W** 15-20 Minuten braten, bis die Rippchen dunkelbraun und knusprig sind.

Hackfleischauflauf

Zutaten

Für 4 Portionen
1 mittlere Zwiebel, gehackt
2 Karotten, gehackt
25 g Butter
350 g Lamm- oder Rinderhack
300 ml heißer Lammfond oder Rinderbrühe
3 ml Worcestersoße
5 ml Tomatenmark
15 ml Speisestärke
Salz und Pfeffer
675 g Kartoffeln, gewürfelt
135 ml Wasser
30 ml Milch
25 g Käse, gerieben

Gefäß: 1 mittlere Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 quadratische Pyrex®-Form (22 x 22 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Butter, Zwiebel und Karotten in eine mittelgroße Auflaufform geben. Abdecken und auf **1000 W** 3-5 Minuten weich dünsten.
2. Hackfleisch zum Gemüse geben und gut verrühren. Fond/Brühe, Worcestersoße und Tomatenmark verrühren, über das Hackfleisch geben und abschmecken. Auf **1000 W** 5 Minuten kochen. Speisestärke hinzufügen, auf **1000 W** 5-7 Minuten kochen, bis die Soße bindet. In eine quadratische Pyrex®-Auflaufform umfüllen.
3. Kartoffeln mit Wasser in einer großen Auflaufform auf **1000 W** 7-8 Minuten kochen. Abgießen, mit der Milch zu Püree verarbeiten und auf dem Fleisch verteilen. Mit einer Gabel Muster durch das Püree ziehen.
4. Mit Käse bestreuen, auf das Emailleblech stellen und auf **Kombination: Heißluft** 190 °C + **100 W** ca. 15-20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.

Griechisches Lammragout

Zutaten

Für 4 Portionen
700 g Lammfilet in mundgerechte Stücke geschnitten
2 Zwiebeln, gehackt
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Zweig Rosmarin
275 ml Weißwein
400 g gehackte Dosentomaten
45 ml schwarze Oliven, in Scheibchen geschnitten
100 g Orzo (kleine Nudeln)
150 g Fetakäse, gewürfelt
15 ml frische Minze, gehackt

Gefäß: 1 Pyrex®-Auflaufform (3 Liter) mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Lamm und Zwiebeln in eine Auflaufform geben. Abdecken und auf **600 W** 10 Minuten garen.
2. Chilischote der Länge nach aufschneiden, aber das obere Ende intakt lassen, Samen entfernen - dadurch erhält das Ragout zusätzlich Geschmack ohne zu viel Schärfe.
3. Chili, Knoblauch, Rosmarin, Wein und Tomaten unter das Lammfleisch rühren. Abdecken und auf **440 W** 40 Minuten garen; nach der Hälfte der Kochzeit umrühren. Schwarze Oliven und Orzo unterrühren und auf **440 W** weitere 15 Minuten kochen, bis die Orzo gar sind.
4. Chili und Rosmarin herausnehmen und wegwerfen. Vor dem Servieren Fetakäse und Minze unterrühren.

Belgischer Rindfleischtopf

Zutaten

Für 4 Portionen
675 g Gulaschfleisch
3 große Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
30 ml gewürztes Mehl
15 ml brauner Zucker
300 ml heiße Rinderbrühe
300 ml belgisches Bier
15 ml Weinessig
5 ml gemischte Kräuter
2 Lorbeerblätter
Haube:
15 ml französischer Senf
60 g weiche Butter
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
8 Scheiben Baguettebrot, 2,5 cm dick

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 Rührschüssel
Zubehör: Emailleblech

1. Alle Hauptzutaten für den Eintopf in der Auflaufform vermischen. Abdecken und auf dem Emailleblech auf **Kombination: Heißluft** 160 °C + **100 W** 1 Stunde kochen, bis das Fleisch gar ist. Lorbeerblätter herausnehmen.
2. Für die Haube Senf, Butter und Knoblauch in einer Rührschüssel vermischen. Je eine Seite der Brotscheiben damit bestreichen.
2. Deckel von der Auflaufform nehmen und die Brotscheiben auf den Eintopf legen. Wieder in den Ofen stellen und ohne Abdeckung auf **Kombination: Heißluft** 160 °C + **100 W** weitere 10 Minuten bräunen. Der Schmortopf ist fertig, wenn die Brotscheiben goldbraun und knusprig sind.

Schweinefleisch mit Linsen

Zutaten

Für 4 Portionen
250 g braune Linsen
1 große Zwiebel, gehackt
4 Scheiben geräucherter Frühstückspeck, gewürfelt
1 Prise Thymian
1 Brühwürfel
230 g Räucherwurst
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 Pyrex®-Auflaufform (2 Liter) mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Linsen in eine Auflaufform geben. Mit kaltem Wasser bedecken. Abdecken und auf **1000 W** 7-8 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Linsen mit der gehackten Zwiebel, dem gewürfelten Frühstückspeck, einer Prise Thymian und dem Brühwürfel in die Form geben. Mit Wasser bedecken.
3. Abdecken und auf **1000 W** 10 Minuten kochen, dann auf **300 W** weitere 40-50 Minuten garen. Nach der Hälfte der Kochzeit die Räucherwurst zugeben und umrühren. Abschmecken und servieren.

Moussaka

Zutaten

Für 4 Portionen
30 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 mittlere Zwiebel, gehackt
1 Aubergine, in Scheiben geschnitten
400 g gehackte Dosentomaten
350 g Lammhack
30 ml Tomatenmark
Salz und Pfeffer
Belag:
2 Eier
150 ml Sahne
100 g Käse, gerieben
25 g Parmesan, gerieben

Gefäß: 1 flache Form (20 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Öl, Knoblauch, Zwiebeln und Aubergine in die Form geben. Abdecken und auf **1000 W** 2 Minuten weich dünsten.
2. Tomaten, Hackfleisch und Tomatenmark zugeben, erneut abdecken und auf **1000 W** 7 Minuten kochen. Abschmecken und gut vermischen.
3. Eier, Sahne und Käse gut verrühren und über das Lammfleisch geben. Mit Parmesan bestreuen, auf Emailleblech setzen und auf **Kombination: Heißluft** 190 °C + **300 W** 15-20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun aufgebacken ist.

Fisch und Meeresfrüchte

Nur Mikrowellenenergie Gefäße und Zubehör

Verwenden Sie nur mikrowellengeeignetes Geschirr und stellen Sie dieses direkt auf den Glasteller. Da bei dieser Garmethode sehr wenig Wasser genommen wird, ist es wichtig, das Geschirr mit einem Deckel oder perforierter Klarsichtfolie abzudecken.

Ruhezeit

Die Ruhezeit nach dem Garen ist mit 2-3 Minuten relativ kurz. Trotzdem ist sie erforderlich, um sicherzustellen, dass der Fisch gleichmäßig gar ist.

Mit der Kombifunktion oder traditionellen Zubereitungsmethoden

- **Kombination: Grill oder Heißluft + Mikrowellenenergie.** Ofen in der Kombifunktion auf Heißluft 220 °C + 300 W oder 100 W vorheizen (je nach Größe des Fisches), um größere Fische auf dem Metallrost zu schmoren.
- **Traditionelle Zubereitungsmethoden (Heißluft oder Grill).** Für kleine Fische oder Spieße auf dem Metallrost. Für Fischpäckchen in Alufolie oder große Fische auf dem Emailleblech. Ofen vorheizen. Der Grill kann nicht vorgeheizt werden.

Gefäße und Zubehör

Je nach Größe und Dicke des Fisches wird das hitzebeständige Gefäß auf das Emailleblech oder den Metallrost gestellt. Für das Garen mit der Kombifunktion muss das Kochgeschirr mikrowellengeeignet sein. Da bei diesen Garmethoden Strahlungshitze eingesetzt wird, darf das Kochgeschirr nicht abgedeckt werden.

Kochzeit pro 500 g

Lebensmittel	Frisch		Tiefgekühlt	
	Einstellung	Zeit	Einstellung	Zeit
Fischfilets 420 g (2 St.)	1000 W	4-5 Min.	1000 W	10 Min.
Fischsteaks 350 g (2 St.)	1000 W	3-4 Min.	1000 W	11-13 Min.
Ganzer Fisch* 260 g (1 St.)	600 W	5 Min.	1000 W	12 Min.
Garnelen* 400 g	600 W	4-5 Min.	-	-
Miesmuscheln* 500 g	600 W	5-6 Min.	-	-
Jakobsmuscheln* 500 g	600 W	6-7 Min.	-	-
Tintenfisch* 400 g	600 W	5-6 Min.	1000 W	11 Min.
Taschenkrebse* 500 g	600 W	5-6 Min.	-	-

* Wir empfehlen, das Automatikprogramm nicht für diese Arten von Fisch zu verwenden und auch nicht für Meeresfrüchte.

Fisch und Meeresfrüchte

Allgemeine Tipps Fisch anordnen

Fischsteaks sollten in der Runde angeordnet werden, sodass sich der dickere Teil außen befindet. Ungleichmäßige oder sehr dünne Fischfilets sollten gerollt oder zusammengeklappt werden, um die dünnen Teile zu schützen. Ganze kleine Fische (Hering, Forelle, Makrele) sollten Kopf an Schwanz gelegt werden.

Flüssigkeit

Geben Sie ein wenig Fischfond, Weißwein oder Zitronensaft zum Fisch, bevor Sie ihn garen, ca. 2-3 EL pro 500 g Fisch. Wenn Sie mehr Flüssigkeit hinzufügen, verlangsamt sich der Garprozess, wenn Sie weniger hinzufügen, beschleunigt er sich.

Salz

Salzen Sie den Fisch erst nach dem Garen, da er sonst trocken wird. Sie können jedoch vor dem Garen Pfeffer und Kräuter hinzufügen.

Zusammensetzung des Fisches

Ein Filet eines fetthaltigen Fisches (Heilbutt, Lachs, Makrele) gart rascher als ein Filet eines weißen Fisches (Seelachs, Wittling, Lengfisch). Berücksichtigen Sie dies, indem Sie evtl. ein wenig mehr Flüssigkeit zugeben oder die Garzeit verkürzen.

Garen

Wenn der Fisch nicht mehr durchsichtig ist und „blättert“, wenn man ihn mit der Gabel teilt, ist er gar.

Geräusche

Leise Geräusche während des Garvorgangs sind normal.
Sie entstehen, wenn der zwischen Fischfleisch und Haut befindliche Dampf entweicht. Dieses Geräusch ist bei fetthaltigen Fischen wie Lachs oder Makrele häufiger zu hören. Sie können dies verringern, indem Sie die Haut des Fisches an mehreren Stellen einstechen.

Fisch und Meeresfrüchte

Garzeit:

Fisch gart sehr schnell in der Mikrowelle. Kochen Sie ihn daher erst in letzter Minute, damit Sie ihn nicht wieder aufwärmen müssen.

Schalentiere:

Schalentiere können so in den Ofen gelegt werden, wie sie sind, müssen jedoch herausgenommen werden, sobald sie sich öffnen, da sie sonst trocken werden. Falls sie gefüllt sind, hängt die Zubereitung und Garzeit von der Art der Füllung ab.

Große Fische (mehr als 500 g)

Es wird empfohlen, den Fisch nach der Hälfte der Garzeit zu wenden und Schwanz und Kopf mit einem kleinen Stück Aluminiumfolie vor übermäßigem Garen zu schützen.

> ⚠ Warnung
> Die Aluminiumfolie muss mehr als 2 cm Abstand zu den Ofenwänden haben.

Fischpäckchen

Sie können Fischpäckchen in der Mikrowelle garen, indem Sie die Aluminiumfolie durch fettbeständiges Papier oder mikrowellensicheres Backpapier ersetzen.

Lachs mit körnigem Senf

Zutaten

Für 4 Portionen
3 Schalotten, fein gehackt
40 g Butter
700 g Lachsfilets ohne Haut
100 ml Weißwein
15 ml körniger Senf
30 ml Sahne
15 g Speisestärke
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 flache Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: entfällt

1. Schalotten und Butter in eine flache Auflaufform geben, abdecken und auf **1000 W** 2 Minuten kochen.
2. Auf die gewürzten Lachsfilets geben und Weißwein hinzufügen. Abdecken und auf **600 W** 8-9 Minuten garen oder das **Automatikprogramm „Fisch“ verwenden.** Fisch herausnehmen, auf einen Teller legen und mit Aluminiumfolie abdecken.
3. Senf, Sahne und Speisestärke in die Form geben. Verrühren und ohne Abdeckung 1-2 Minuten auf **1000 W** garen. Die Lachsfilets mit dieser Soße bedeckt servieren.

Geschmorte Seebrasse

Zutaten

Für 2 Portionen
1 Zwiebel, gehackt
35 g Butter
250 g Champignons, in Scheiben geschnitten
2 Tomaten, gehackt
gemischte frische Kräuter
2 Seebrassenfilets
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 flache Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: Metallrost

1. Zwiebeln und 25 g Butter in eine Auflaufform geben und auf **1000 W** 2-3 Minuten garen.
2. Champignons und Tomaten zugeben, abdecken und auf **1000 W** 5-6 Minuten garen. Kräuter und Gewürze hinzufügen.
3. Gewürzten Fisch mit der Hautseite nach oben auf die Tomaten-Pilz-Mischung legen. Die restlichen 10 g Butter darauf verteilen.
4. Ofen auf **Heißluft** 200 °C vorheizen. Form auf den Metallrost stellen und auf **Kombination: Heißluft** 200 °C + **300 W** 10 Minuten garen, bis die Haut goldbraun ist.

Thunfischfrikadellen

Zutaten

Ergibt 8 Stück
350 g Kartoffeln, geschält
25 g Butter
1 kleine Zwiebel, gehackt
200 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft
1 hartgekochtes Ei, gehackt
30 ml frische Petersilie, gehackt
10 ml Zitronensaft
Salz und Pfeffer
1 Ei, verquirlt
100 g Semmelbrösel

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform
1 große Pyrex®-Schüssel
Zubehör: Emailleblech + Metallrost

1. Kartoffeln mit 45 ml Wasser abgedeckt auf **1000 W** in 6-8 Minuten gar kochen. Abgießen.
2. Butter und Zwiebel in eine Form geben. Abdecken und auf **1000 W** 4 Minuten weich dünsten. Kartoffeln hinzufügen und zu Püree verarbeiten.
3. Thunfisch, hartgekochtes Eis, Petersilie und Zitronensaft einrühren, herzhaft abschmecken.
4. 8 Frikadellen formen, zunächst in verquirltem Ei und anschließend in Semmelbröseln wenden.
5. Auf das Emailleblech und den Metallrost setzen und auf **Kombination: Heißluft** 220 °C + **100 W** 15-25 Minuten goldbraun backen; nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Kokosnuss-Fisch-Curry

Zutaten

Für 4 Portionen
1 Zwiebel, gehackt
1 rote Paprikaschote, gehackt
15 ml Olivenöl
15 g Currypulver
1 Tomate, gehackt
30 ml Sahne
150 g Kokosmilch
600 g weißer Fisch
(z. B. Seelachs) ohne Haut, in große Stücke geschnitten
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Zwiebeln, Paprika und Olivenöl in eine Auflaufform geben, abdecken und auf **1000 W** 5 Minuten garen.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen. Abdecken und auf **1000 W** 6-7 Minuten garen. Gelegentlich umrühren.

Französische Fischsuppe, Bouillabaisse

Zutaten

Für 6 Portionen
225 g Tomaten
125 ml Olivenöl
30 ml Tomatenmark
2 Zwiebeln, gehackt
1 große Lauchstange, in Ringe geschnitten
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
1,2 Liter Fischfond
Salz und schwarzer Pfeffer
150 ml trockener Weißwein
4 Thymianzweige
1 kleines Stück Orangenschale
4 Safranfäden
5 ml Chilisoße
450 g Kabeljau,
Schellfisch oder Seelachs
450 g gemischte Meeresfrüchte
4 frische Riesengarnelen
1 Bund Dill, gehackt, zum Garnieren

Gefäß: 1 Pyrex®-Auflaufform (3 Liter)
Zubehör: entfällt

1. Tomaten häuten und vierteln und entkernen. Öl und Tomatenmark in eine große Auflaufform geben, auf **1000 W** 1 Minute erhitzen und gut verrühren. Zwiebeln und Lauch zugeben und auf **1000 W** 3-4 Minuten weich dünsten.
2. Knoblauch, Tomaten, Fischfond, Wein, Thymian, Orangenschale, Safran und Chilisoße zugeben. Auf **1000 W** 3-4 Minuten erhitzen. Fisch häuten, in mundgerechte Stücke schneiden und in die Tomatensoße geben. Auf **1000 W** 3-4 Minuten kochen, bis der Fisch gar ist. Gemischte Meeresfrüchte und Garnelen zugeben und erneut auf **1000 W** 2-3 Minuten erhitzen. Darauf achten, dass der Fisch nicht übergart wird.
3. Mit Dill garniert servieren.

Forelle nach thailändischer Art

Zutaten

Für 2 Portionen
2 Forellenfilets à ca. 140 g
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1-2 kleine rote Chilischoten, fein gehackt
1 Limette, geriebene Schale und Saft
4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
30 ml helle Sojasoße

Gefäß: 1 flache Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: entfällt

1. Fischfilets in eine flache Form legen und die restlichen Zutaten darübergeben. Auf **600 W** 4-5 Minuten kochen, bis der Fisch gar ist.

Makrelenpäckchen

Zutaten

Für 4 Portionen
4 Schalotten, gehackt
1 Stich Butter
20 ml Senf
4 Makrelenfilets
20 ml Zitronensaft
60 ml Sahne
Schnittlauch, gehackt

Gefäß: 1 Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Schalotten und Butter in eine Auflaufform geben, abdecken und auf **1000 W** 3 Minuten kochen.
2. 4 große quadratische Stücke Backpapier zuschneiden. Ein Viertel der gegarten Schalotten in die Mitte eines Backpapierquadrats legen. 5 ml Senf zugeben, ein gewürztes Makrelenfilet darauf setzen und mit Zitronensaft beträufeln. Gehackten Schnittlauch hinzufügen und ein zweites Makrelenfilet Kopf-auf-Schwanz auf das erste Filet legen. Würzen und 15 ml Sahne zugeben. Päckchen verschließen.
3. Die anderen 3 Päckchen ebenso vorbereiten. Auf **1000 W** 7-8 Minuten garen.

Meeresfrüchtegratin

Zutaten

Für 4 Portionen
500 g tiefgekühlte gemischte Meeresfrüchte
250 ml Milch
3 Schalotten, gehackt
1 Karotte, gewürfelt
150 g Champignons, in Scheiben geschnitten
30 g Butter
30 g Mehl
15 g Dill, gehackt
30 g Emmentaler, gerieben
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 Schüssel
1 Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 flache Form
Zubehör: Metallrost

1. Meeresfrüchte auf **600 W** 6 Minuten auftauen, dabei mehrfach umrühren. Flüssigkeit abgießen, auffangen und Milch zugeben.
2. Schalotten, Karotte, Pilze und Butter in eine Form geben. Abdecken und auf **1000 W** 5 Minuten garen.
3. Mehl zugeben und auf **1000 W** 40 Sekunden kochen, dann Milchmischung hinzufügen. Auf **1000 W** 5-7 Minuten garen.
4. Dill und Gewürze zu den Meeresfrüchten geben. Mischung in eine flache Form geben. Mit geriebenem Käse bestreuen. Form auf den Metallrost stellen und auf **Kombination: Grill 2** + **300 W** 6-8 Minuten goldbraun überbacken.

Lachsterrine

Zutaten

Für 4-6 Personen
400 g frischer Lachs
200 g weiche Butter
150 g Räucherlachs, fein gehackt
15 ml Olivenöl
1 gekochtes Eigelb, zerdrückt
Salz und Pfeffer
Saft von 1 Zitrone

Gefäß: 1 flache Pyrex®-Auflaufform
1 Pyrex®-Schüssel
Zubehör: entfällt

1. Den frischen Lachs in eine flache Auflaufform geben. Abdecken und auf **600 W** 5 Minuten garen. Abkühlen lassen.
2. Gekochten Lachs von Haut und Gräten befreien, Fisch mit einer Gabel zerkleinern und mit der Butter, dem Räucherlachs, Olivenöl und dem zerdrückten gekochten Eigelb gut vermischen.
3. Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Masse in eine Terrineform geben und 1-2 Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen.

Kabeljau-Lauch-Gratin

Zutaten

Für 4 Portionen
800 g Kabeljaufilet
2 große Lauchstangen, in feine Ringe geschnitten
500 g Kartoffeln, geviertelt
300 ml Sahne
50 g Käse, gerieben
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 flache Form
2 Pyrex®-Auflaufformen mit Deckel
1 runde Form (Ø 27 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Den Kabeljau in eine flache Auflaufform geben, 45 ml Wasser hinzufügen, abdecken und auf **1000 W** 5-6 Minuten garen. Fisch abgießen und in Stücke teilen, Gräten und Haut sorgfältig entfernen.
2. Lauch in eine Auflaufform geben, abdecken und auf **1000 W** 10 Minuten garen. Fischstücke, Lauch, Sahne, Käse, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Kartoffeln in eine Form geben, abdecken und auf **1000 W** 9-10 Minuten kochen. Kartoffeln in eine gebutterte Form geben und mit der Fisch-Lauch-Käse-Masse bedecken.
4. Ofen mit dem Emailleblech auf **Heißluft** 200 °C vorheizen. Form in den Ofen stellen und auf **Kombination: Heißluft** 200 °C + **440 W** 10-15 Minuten goldbraun backen.

Fisch nach Art der Provence

Zutaten

Für 4 Portionen
1 Zwiebel, gehackt
1 große rote Paprikaschote, entkernt und zerkleinert
15 ml Olivenöl
200 g passierte Tomaten
100 ml Weißwein
5 g Tomatenmark
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
400 g tiefgekühlte weiße Fischfilets
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 quadratische Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: entfällt

1. Zwiebeln, Paprika und Olivenöl in eine Auflaufform geben, abdecken und auf **1000 W** 5 Minuten garen.
2. Passierte Tomaten, Weißwein, Tomatenmark und Knoblauch zufügen und abschmecken. Abdecken und auf **1000 W** 4 Minuten garen.
3. Fisch obenauf legen, abdecken und auf **1000 W** 10-12 Minuten garen.

Kleine Fischpasteten

Zutaten

Für 6 Personen
375 g weiße Kartoffeln, geschält und gewürfelt
50 g Butter
25 ml Milch
25 g Zwiebeln, gehackt
15 g Mehl
75 g Milch
50 g Fischfond
125 g weißes Fischfilet ohne Haut, in mundgerechte Stücke geschnitten
125 g Lachsfilets ohne Haut, in mundgerechte Stücke geschnitten
5 g frische Petersilie, gehackt
25 g Tiefkühlerbsen
50 g Käse, gerieben, sowie etwas Käse zum Bestreuen

Gefäß: 2 mittlere Pyrex®-Auflaufformen mit Deckel
6 Soufflé förmchen (8 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Kartoffeln in eine Auflaufform geben, 45 ml Wasser hinzufügen, abdecken und auf **1000 W** 7-9 Minuten kochen.
2. Kartoffeln abgießen, die Hälfte der Butter und Milch zugeben und pürieren. Beiseite stellen.
3. Restliche Butter mit der Zwiebel in eine Auflaufform geben, abdecken und auf **1000 W** 3 Minuten garen.
4. Das Mehl in die Butter-Zwiebel-Mischung rühren. Auf **1000 W** 30 Sekunden anschwitzen. Nach und nach die Milch und anschließend den Fond einrühren. Auf **1000 W** 3 Minuten kochen.
5. Fisch und Petersilie hinzufügen. Auf **600 W** 3 Minuten kochen. Erbsen und geriebenen Käse einrühren.
6. Fischmischung auf 6 Soufflé förmchen verteilen, Kartoffelpüree darauf geben und mit Käse bestreuen.
7. Die Pasteten auf das Emailleblech stellen und auf **Kombination: Grill 1** + **600 W** 10-15 Minuten garen, bis der Käse Blasen wirft und zerläuft.

Soßen

Allgemeine Tipps

- Nehmen Sie bei der Zubereitung von Soßen lieber ein großes Gefäß, um ein Überkochen zu vermeiden.
- Rühren Sie die Soße vor, während und nach dem Kochen durch, um Spritzen zu vermeiden.
- Die Zubereitung in der Mikrowelle eignet sich besonders für Sahnesoßen und dicke, stärkehaltige Soßen, die rasch garen, ohne am Boden des Gefäßes anzusetzen.
- Soßen **nicht** abdecken, damit Sie sie leichter umrühren können.
- Während des Kochvorgangs **keinen** Holzlöffel im Geschirr stehen lassen. Er könnte austrocknen oder sogar verbrennen. Während des Kochvorgangs **keinen** Metalllöffel im Geschirr stehen lassen.
- Emulgierte Soßen (Béarnaise, Hollandaise, Beurre blanc) auf 100 W erwärmen, dabei wiederholt kontrollieren.

Roquefortsoße

Zutaten

Für 4 Portionen
50 g Roquefort
200 ml Sahne
30 ml Speisestärke
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 x Pyrex®-Schüssel (500 ml)
Zubehör: entfällt

1. Den Roquefort in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und auf **600 W** 1 Minute 30 Sekunden schmelzen.
2. Sahne und mit 15 ml Wasser gemischte Speisestärke hinzufügen. Auf **1000 W** 3-3 Minuten 30 Sekunden kochen; nach der Hälfte der Kochzeit kräftig mit dem Schneebesen schlagen. Vor dem Servieren abschmecken.

Sauce Béarnaise

Zutaten

Für 4 Portionen
3 Schalotten, gehackt
30 ml Estragon, gehackt
30 ml Essig
30 ml Weißwein
3 Eigelb
150 g weiche Butter
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 Pyrex®-Schüssel (1 Liter)
Zubehör: entfällt

1. Schalotten, Estragon, Essig, Weißwein und eine Prise Pfeffer in die Schüssel geben. Zuerst abgedeckt auf **600 W**, dann ohne Abdeckung 3-4 Minuten auf rund 30 ml Flüssigkeit einkochen lassen.
2. Abkühlen lassen, dann Eigelbe und 30 ml kaltes Wasser hinzufügen. Herausnehmen und kräftig mit dem Schneebesen durchschlagen. Den Vorgang 5-6-mal wiederholen, bis eine cremige Mischung entsteht (die Soße darf nicht kochen). Die Soße ist fertig, wenn Sie beim Durchschlagen den Boden der Schüssel sehen können.
3. Jetzt die weiche Butter unterziehen, ohne dabei mit Rühren aufzuhören. Falls nötig, dabei noch einmal 10-20 Sekunden auf **600 W** erwärmen. Abschmecken und einige frische Estragonblätter hinzufügen.

Weiße Soße

Zutaten

Ergibt ca. 500 ml
35 g Butter
35 g Mehl
500 ml Milch
Salz und Pfeffer
1 Prise Muskatnuss, gerieben

Gefäß: 2 Pyrex®-Schüsseln (à 1 Liter)
Zubehör: entfällt

1. Butter in die Schüssel geben und auf **1000 W** 30 Sekunden erhitzen.
2. Mehl zugeben, durchrühren und auf **1000 W** 30 Sekunden anschwitzen. Beiseitestellen. Milch in einem hohen Gefäß 3-4 Minuten auf **1000 W** erhitzen.
3. Milch auf die Butter-Mehl-Mischung gießen, dabei mit dem Schneebesen kräftig schlagen. Weitere 3-4 Minuten auf **1000 W** kochen; nach der Hälfte der Kochzeit mit dem Schneebesen durchschlagen. Abschmecken und etwas geriebene Muskatnuss hinzufügen. Variation: Wenn Sie 2 Eigelb und 80 g geriebenen Käse hinzufügen, erhalten Sie eine Sauce Mornay.

Pfeffersoße

Zutaten

Ergibt ca. 300 ml
1 Zwiebel, gehackt
40 g Butter
30 ml Mehl
2 Brühwürfel
15 ml Estragonessig
10 ml weißer Pfeffer
15 ml Cognac
200 ml Crème fraîche
Salz

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel
Zubehör: entfällt

1. Zwiebeln und Butter in eine Form geben und auf **1000 W** 2-3 Minuten garen.
2. Mehl zugeben, verrühren, 1 Minute auf **1000 W** kochen und 400 ml heißes Wasser, Brühwürfel, Weißwein und weißen Pfeffer hinzufügen. Auf **1000 W** 3 Minuten ohne Abdeckung kochen.
3. Aus dem Gerät nehmen und einen Schuss Cognac und die Crème fraîche zugeben. Salzen und gut vermischen.

Feine Creme

Zutaten

Ergibt ca. 500 ml
500 ml Milch
50 g Mehl
80 g Zucker
3 Eier

Gefäß: 2 Pyrex®-Schüsseln (à 1 Liter)
Zubehör: entfällt

1. Milch in einer Schüssel auf **1000 W** in 4-5 Minuten zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit Mehl, Zucker und Eier in einer Schüssel verrühren.
3. Kochende Milch unter ständigem Schlagen dazugießen. Auf **1000 W** 2-3 Minuten kochen, dabei jede Minute mit dem Schneebesen durchschlagen.

Schokoladensoße

Zutaten

25 g Butter
75 g feiner Streuzucker
75 g weicher Rohrzucker
50 g Kakaopulver
3 ml Vanilleessenz
300 ml Milch

Gefäß: 1 Pyrex®-Krug (1 Liter)
Zubehör: entfällt

1. Butter in einem Pyrex®-Krug auf **1000 W** in 30-50 Sekunden zerlassen.
2. Zucker, Kakaopulver und Vanilleessenz unterrühren.
3. Nach und nach unter ständigem Rühren Milch zugeben.
4. Auf **1000 W** 2 Minuten kochen. Gut umrühren. Dreimal wiederholen, bis die Soße eine glatte, glänzende Konsistenz hat und am Löffelrücken haftet.

Desserts und Gebäck

Kuchen

In Ihrem Ofen können Sie Kuchen auf verschiedene Weise backen, je nach gewünschtem Ergebnis.

- Die Zubereitung in der Mikrowelle eignet sich perfekt für schnelle Puddings, Soßen, gedünstetes Obst und Kompott, sowie für Kuchen mit Backtriebmittel, die nicht braun werden müssen (Schokoladenkuchen oder Biskuit, der gefüllt werden soll).
- Mit der Kombifunktion können Sie rasch knusprige und goldbraune Kuchen mit Backtriebmittel oder Eiern backen.
- Traditionelles Backen (mit Heißluft) ist für bestimmte Kuchen und Desserts besonders wichtig: Savarins, Kekse, süße Knabbereien, Mürbteiggebäck, Blätterteigknabbereien und Torten.

Garen nur mit Mikrowellenenergie

Mit der Mikrowellenfunktion lassen sich Obst, Kompott, Pudding und Cremes rasch und gut zubereiten. Außerdem lassen sich mit der Mikrowelle prima stärkehaltige Süßspeisen wie Milchreis, Grütze und Grießbrei zubereiten, ohne dass sie am Boden des Gefäßes ansetzen.

Zudem ist die Mikrowelle auch bei traditionell zubereiteten Desserts sehr nützlich, z. B. um Butter, Schokolade und Gelee zu schmelzen und Karamell zuzubereiten.

Gefäße und Zubehör

Verwenden Sie nur mikrowellengeeignetes Geschirr und stellen Sie dies direkt auf den Glasdrehteller. Verwenden Sie nach Möglichkeit runde Kuchenformen. Rechteckige Backformen sollten nicht verwendet werden.

Deckel

Kuchen: Nicht abdecken.
Obst: Sie können Kompotte, die nicht viel Wasser enthalten, abdecken. Kompotte mit hohem Wassergehalt können ohne Abdeckung gekocht werden.

Obst

4 mittelgroße geschälte Birnen garen abgedeckt in 4-5 Minuten bei 1000 W (nicht vergessen nach der Hälfte der Kochzeit zu wenden). In 4-5 Minuten auf 1000 W werden 500 g Pflaumen oder Birnen (geviertelt) abgedeckt mit 5 EL Wasser gar. Ganze Früchte brauchen je nach Größe ein wenig länger.

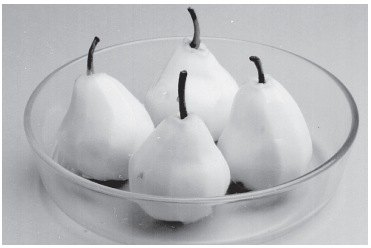
Bei Kompott garen 500 g geschälte, in Würfel geschnittene Früchte in 6-7 Minuten auf 1000 W. Keine Flüssigkeit zugeben. Die Garzeiten hängen von dem Reifegrad der Früchte und ihrem Zuckergehalt ab.

Wenn Sie einen Kuchenteig mit Trockenfrüchten zubereiten, achten Sie darauf, dass keine Früchte obenauf sind, da diese aufgrund ihres hohen Zuckergehalts verbrennen würden.

Gut zu wissen

Ein Soufflé kann mit der Mikrowellenfunktion nicht zubereitet werden, da es zusammenfallen würde, sobald man es aus dem Gerät nimmt. Gebäck aus Brandteig geht nicht auf, da sich keine Kruste bildet, die die Luft im Innern des Gebäcks einschließen kann. Dieses Gebäck gelingt mit der Heißluftfunktion.

Fertigbackteige gelingen in der Mikrowelle jedoch sehr gut. Der Kuchen muss gemäß den Anweisungen auf der Packung zubereitet und in einer mikrowellengeeigneten Form auf 600 W 4-7 Minuten gegart werden.



Manuelle Einstellung der Kombifunktion

Hierbei wird die Strahlungshitze, durch die der Kuchen seine Bräunung erhält, mit der Mikrowellenenergie kombiniert, durch die das Kucheninnere rasch gart und der Kuchen aufgeht. Es empfiehlt sich, eine niedrige Leistungsstufe (100 W bis 300 W) mit einer relativ hohen **Heißlufttemperatur** (200-220 °C, je nach Backzeit) zu kombinieren, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Rechnen Sie mit der Hälfte bis zu zwei Dritteln der Backzeit traditioneller Backverfahren.

Backformen

1. Für Puddings, Obstaufläufe und Gratins mikrowellengeeignete und hitzebeständige Formen (Pyrex® oder ofenfestes Porzellan), nach Möglichkeit runde (oder Pyrex®-Savarinformen) oder ovale Formen verwenden.
2. Für andere Kuchen (Biskuit, Quarkkuchen, Guglhupf, Früchtebrot) und Tartes nehmen Sie glatte Metallformen (keine Springform), vorzugsweise runde (sofern nicht eine Kastenform vorgeschrieben ist). Verwenden Sie keine dünnen Aluminiumformen (z. B. Schalen aus Aluminiumfolie).
3. Für Tartes ist es wichtig, nur glatte Metallformen (keine Springformen) zu verwenden (Alu oder antihaftbeschichtet), damit der Teigboden gut gebacken wird. Für alle Rezepte gilt: **Keinesfalls abdecken.**
4. Bei den meisten Desserts (außer Tartes) können Sie auch elastische Silikonformen einsetzen, wenn Sie mit der Mikrowelle, Kombifunktion oder Heißluft backen.

Geeignetes Zubehör

Bei der Verwendung der Kombifunktion müssen Metallformen immer auf das Emailleblech gestellt werden. Manche Gratin- oder Puddingrezepte, die in Pyrex®-Geschirr oder ofenfestem Porzellan zubereitet werden, können direkt auf den Metallrost und das Metallblech gestellt werden. Dies ist dann im Rezept angegeben.

Vorheizen

1. Für Brioches und Rezepte mit kurzer Backzeit (unter 20 Minuten), Blech- und Mürbteigkuchen, Tartes und Pasteten muss der Ofen vorgeheizt werden. Angegebene Kombifunktion wählen und START drücken. Der Ofen heizt automatisch ohne Mikrowellenfunktion vor. Wenn die erforderliche Temperatur erreicht ist, müssen Sie nur noch die Backzeit angeben, den Kuchen in den Ofen schieben und START drücken.
2. Für andere Kuchen (Biskuit, Früchtebrot, Quarkkuchen etc.) Puddings und Obstaufläufe muss der Ofen nicht vorgeheizt werden. Bei allen Rezepten in diesem Buch, bei denen ein Vorheizen erforderlich ist, ist dies angegeben.

Desserts und Gebäck

Allgemeine Hinweise für das Backen mit der Mikrowellen- und der Kombifunktion

- Kontrollieren Sie den Kuchen während des Garens. Wird nur die Mikrowelle genutzt, reichen wenige Minuten, und jede weitere Minute kann den Kuchen austrocknen. Wenn der Kuchen nach dem Auskühlen hart wird, war er entweder zu lange im Gerät, oder die Temperatur war zu hoch.
- Sie können auf übliche Weise prüfen, ob der Kuchen fertig ist, indem Sie mit einem Messer oder einem Holzspießchen in die Mitte stechen (es darf nichts daran haften bleiben), oder indem sie sich vergewissern, dass sich die Seiten des Kuchens leicht von der Form lösen.
- Wenn Sie eine ganz andere als die im Rezept angegebene Form verwenden (z. B. mehrere Souffléförmchen anstelle einer runden Kuchenform), wird das Ergebnis auch anders ausfallen. Die gleiche Menge backt in mehreren kleinen Formen rascher als in einer großen. Legen Sie die Formen mit Backpapier aus, damit sich der Kuchen besser aus der Form lösen lässt.
- Kuchen aufbewahren: Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, wickeln Sie ihn in Klarsichtfolie oder Alufolie ein, damit er weich bleibt.
- Fertigteige gelingen perfekt mit der Kombifunktion. Ofen mit dem Emailleblech vorheizen und eine Metall- oder Silikonform verwenden. Nehmen Sie den Fertigteig mindestens 20 Minuten vor dem Backen aus dem Kühlschrank. Denken Sie daran, die Oberfläche des Kuchens nach ca. 8-10 Minuten Backzeit mit einem doppelt gelegten Stück Backpapier abzudecken, um eine zu starke Bräunung zu vermeiden.

Traditionelles Backen mit der Heißluftfunktion

Für die Zubereitung von Backwaren wie Savarins, Brandteig, Keksen, Soufflés, Baiser etc. unverzichtbar. Sie können Heißluft jedoch auch für alle anderen Kuchen und Tartes verwenden, die Sie nicht mit der Kombifunktion backen wollen. Die Heißluftfunktion Ihres Ofens ist sehr effizient, daher können Kuchen und Gebäck schneller und bei niedrigeren Temperaturen (20-30°C niedriger als normal) als in anderen Kochbüchern angegeben gebacken werden.

Geeignetes Zubehör

- Das Emailleblech wird für die meisten Quiches, Tartes, Pasteten, großen Kuchen, Brote und Soufflés verwendet. Der Metallrost auf dem Emailleblech wird für Obstaufläufe oder Obst mit Streuselkruste verwendet.

Gefäße

Sie können alle hitzebeständigen Gefäße (Metall, Silikon, Pyrex® oder ofenfestes Porzellan) verwenden.

Vorheizen

Ist ratsam.

Backen von Fertigteig mit der Kombifunktion

Art der Metallform	Menge	Kombifunktion (vorgeheizter Ofen)	Garzeit (in Minuten)
Runde Kuchenform (Ø 24 cm)	550 g	HL 160 °C + 100 W, dann im Ofen ruhen lassen	10-12 Min., dann 5 Min.
Längliche Kuchenform (24 cm)	550 g	HL 160 °C + 100 W, dann im Ofen ruhen lassen	15 Min., dann 5 Min.
Runde Kuchenform (Ø 24 cm)	550 g +/- 300 g Obst	HL 160 °C + 100 W, dann HL 140 °C	20-22 Min., dann 10 Min.

HL: Heißluftfunktion

Milchreis

Zutaten

Für 4 Portionen
100 g Rundkornreis
1 Liter Vollmilch
75 g feiner Streuzucker
Kleine Zimtstange
1 Vanilleschote

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
Zubehör: entfällt

1. Reis, Milch und Zucker in die Form geben. Zimtstange und aufgeschnittene Vanilleschote zugeben. Nicht abdecken.
2. Auf **1000 W** in 11-12 Minuten zum Kochen bringen. Dabei gut aufpassen, dass die Milch nicht überkocht.
3. Abgedeckt auf **300 W** 1 Stunde garen. Zimtstange und aufgeschnittene Vanilleschote herausnehmen. Abkühlen lassen und warm oder kalt servieren.

Bananenkuchen

Zutaten

Für 6 Portionen
3 reife Bananen, in Scheiben geschnitten
100 g feiner Streuzucker
80 g Butter
100 ml Sahne
4 Eier
15 ml Rum
50 g Mehl
¼ Tütchen Trockenhefe
10 g Backnatron

Gefäß: 1 Schüssel
1 runde Backform (Ø 22 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, Zucker, Butter und Sahne hinzufügen. Eier nacheinander hinzufügen und den Rum zugeben. Mehl, Hefe und Backnatron hinzufügen. Gut verrühren.
2. Masse in die gefettete, mit Backpapier ausgelegte Form geben Auf **Kombination: Heißluft** 180 °C + **300 W** 15-20 Minuten auf dem Emailleblech backen. Nach 8-10 Minuten Backzeit mit doppelt gelegtem Backpapier abdecken. Kuchen aus der Form nehmen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

Kleine Birnen-, Apfel- und Himbeer-Streuselkuchen

Zutaten

Für 8 Portionen
Streuselbelag:
100 g kalte Butter, in Würfel geschnitten
150 g Mehl
75 g feiner Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker
1 Prise Salz
50 g Haferflocken
Obst:
1 Apfel, geschält und fein gehackt
1 Birne, geschält und fein gehackt
125 g Himbeeren
30 ml feiner Streuzucker

Gefäß: 2 mittlere Rührschüsseln
8 Soufflé förmchen (8 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Butter mit Mehl zu feinen Streuseln verarbeiten. Mit Rohrohrzucker/Vollrohrzucker, Salz und Haferflocken vermengen.
2. Äpfel, Birnen und Himbeeren mit feinem Streuzucker mischen, gleichmäßig auf die Soufflé förmchen verteilen und mit den Streuseln bedecken.
3. Förmchen au.f das Emailleblech stellen und auf **Kombination:** 180 °C + **300 W** 15-20 Minuten backen.

Tarte Tatin

Zutaten

Für 6 Portionen
100 g feiner Streuzucker
50 g Butter
5 Äpfel, geschält, Kerngehäuse entfernt und grob gehackt
1 Rolle süßer Butter-Mürbeteig

Gefäß: 1 Schüssel
1 Pyrex® Kuchenform (Ø 24 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Zucker, Butter und 30 ml Wasser in die Schüssel geben und auf **1000 W** 5-7 Minuten zu goldgelbem Karamell kochen, dabei häufig kontrollieren.
2. Karamell in die Form gießen. Apfelhälften dicht in die Form setzen. Teig auf die Äpfel geben, ohne ihn anzudrücken.
3. Auf das Emailleblech stellen und im Ofen auf **Kombination: Heißluft** 150 °C + **440 W** 25 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten mit Backpapier abdecken. Abkühlen lassen und dann aus der Form nehmen.

Apfelstreusel

Zutaten

Für 4-6 Personen
700 g Kochäpfel, geschält, entkernt und grob gehackt
40 g brauner Zucker
2,5 ml gemahlener Zimt
Streuselbelag:
75 g gemahlene Mandeln
75 g Zucker
75 g Butter
75 g Mehl

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Form
Zubehör: Metallrost

1. Äpfel mit braunem Zucker und Zimt in die Form geben und auf **1000 W** 6-9 Minuten ohne Abdeckung kochen. Nach der Hälfte der Kochzeit umrühren. Abkühlen lassen.
2. Streuselbelag: Gemahlene Mandeln, Butter, Mehl und Zucker in einer Schüssel zu feinen Streuseln verarbeiten.
3. Die Streusel auf den vorgekochten Äpfeln verteilen.
4. Form auf den Metallrost stellen und auf Kombination: und auf **Kombination: Heißluft** 180°C + **300 W** 5-7 Minuten goldbraun backen.

Pflaumen-Hafer-Schnitten

Zutaten

Ergibt 8 Schnitten
100 g Butter oder Margarine
50 g hellbrauner Zucker
30 ml Zuckerrübensirup
225 g Haferflocken
450 g Pflaumen, entsteint und in dünne Scheiben geschnitten
5 ml gemahlener Zimt

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel
1 Keramik-Kuchenform (Ø 20 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Butter, Zucker und Zuckerrübensirup in eine Schüssel geben. Auf **1000 W** 1-2 Minuten zerlassen. Haferflocken unterrühren.
2. Die Hälfte der Hafermasse in der Form verteilen. Die Pflaumen dachziegelartig darauf schichten und mit Zimt bestreuen.
3. Restliche Hafermasse auf die Pflaumen geben und leicht andrücken.
4. Auf das Emailleblech stellen und auf **Kombination: Heißluft** 220 °C + **440 W** 8-10 Minuten backen, bis die Masse fest und goldbraun ist.
5. Noch heiß in Streifen schneiden und in der Form abkühlen lassen.

Apfelstrudel

Zutaten

Für 4 Personen
600 g Granny-Smith-Äpfel, geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten
Saft einer halben Zitrone
50 g feiner Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker
50 g Walnüsse, grob gehackt
50 g Sultaninen
5 ml gemahlener Zimt
50 g gemahlene Mandeln
6 Blätter Filo- oder Strudelteig
50 g Butter, zerlassen
Puderzucker zum Bestreuen

Gefäß: 1 x Pyrex®-Rührschüssel, Backblech
Zubehör: Emailleblech

1. Ofen mit Emailleblech auf **Heißluft** 180 °C vorheizen.
2. Äpfel und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen.
3. Zucker, Walnüsse, Sultaninen, Zimt und Mandeln dazugeben, gut vermengen.
4. Drei Blätter Filo-Teig mit zerlassener Butter bestreichen und nebeneinander legen, mit der kurzen Seite nach vorn. Anstoßende lange Seiten jeweils 5-6 cm überlappen, sodass eine große Teigplatte entsteht.
5. Drei weitere Filo-Blätter darüberlegen, wie in Schritt 4 beschrieben.
6. Apfelfüllung entlang des vorderen Rands verteilen, mit 2,5 cm Abstand vom vorderen Rand und den Seiten.
7. Die Seiten über der Füllung nach innen schlagen und mit Butter bestreichen. Teigplatte von vorne nach hinten aufrollen. Hintere lange Seite mit Butter bestreichen, um den Teig zu versiegeln.
8. Rolle mit der Nahtseite nach unten auf das Backblech legen. Mit zerlassener Butter bestreichen.
9. Auf **Heißluft** 180 °C 30-35 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Kokosnusspudding

Zutaten

Für 6 Portionen
50 g Zucker
100 ml Milch
400 g Kokosmilch
400 g gesüßte Kondensmilch
4 Eier

Gefäß: 1 Pyrex®-Quicheform (Ø 22 cm)
1 Schüssel
Zubehör: Emailleblech

1. Zucker und 30 ml Wasser in die Quicheform geben. Auf **1000 W** in 2-5 Minuten zu Karamell kochen, dabei ständig kontrollieren. Die Form in alle Richtungen schwenken, damit der Karamell sich gut verteilt.
2. Milch und Kokosmilch in einer Schüssel mischen. Auf **1000 W** 4 Minuten kochen. Kondensmilch und Eier hinzufügen. Schlagen und in die Form füllen.
3. Auf das Emailleblech stellen und im Ofen auf **Kombination: Heißluft** 160 °C + **440 W** 15-20 Minuten backen und nicht zu stark bräunen lassen. Warm oder kalt servieren.

Rotes Kompott

Zutaten

Für 4 Portionen
225 g Pflaumen, halbiert
225 g Kirschen, entsteint
225 g Blaubeeren
225 g Erdbeeren, halbiert
225 g Himbeeren
50 g feiner Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker

Gefäß: 1 große flache Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: entfällt

1. Pflaumen, Kirschen und Blaubeeren in die Form geben. Auf **440 W** 10 Minuten kochen.
2. Erdbeeren unterrühren und auf **440 W** weitere 5-6 Minuten kochen.
3. Himbeeren und Zucker unterrühren und das heiße Obst vor dem Servieren abkühlen lassen.

Bretonischer Pflaumenpudding

Zutaten

Für 6 Portionen
250 g Trockenpflaumen, entsteint
20 ml Rum
250 ml Milch
60 g Butter
200 ml Sahne
100 g Mehl
1 Prise Salz
100 g Zucker
3 Eier

Gefäß: 2 Pyrex®-Schüsseln
1 Pyrex®-Quicheform (Ø 22 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Trockenpflaumen in ein wenig Wasser und Rum einweichen und auf **1000 W** 1 Minute erhitzen. Mindestens 2 Stunden quellen lassen.
2. Milch, Butter und Sahne in einer Schüssel auf **600 W** 3-4 Minuten erhitzen.
3. Mehl, Salz und Zucker in einer anderen Schüssel vermengen. Eier hinzufügen und die heiße Milch unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen in die Mischung geben. Pflaumen abtropfen lassen und in der Form verteilen. Teigmasse darübergeben.
4. Form auf das Emailleblech stellen und auf **Kombination: Heißluft** 180 °C + **440 W** 22 Minuten backen. Nach 13-15 Minuten Backzeit mit Backpapier abdecken.

Schokoladenkuchen

Zutaten

Für 6 Portionen
150 g Zartbitterschokolade
120 g Butter
3 Eier
110 g Zucker
30 g Mehl
20 g gemahlene Mandeln
¼ Päckchen Backpulver

Gefäß: 1 Pyrex®-Schüssel
1 runde Backform (Ø 22 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Schokolade in Stücke brechen. und mit der Butter auf **600 W** 2-3 Minuten schmelzen. Glattrühren.
2. Eier und Zucker hinzufügen, dann Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver zugeben und gut vermischen.
3. Boden der Form mit Backpapier auslegen. Teig in die Form geben, auf das Emailleblech stellen und auf **Kombination: Heißluft** 180 °C + **100 W** 16-18 Minuten backen. Nach 8-10 Minuten gegebenenfalls mit Backpapier abdecken.

Ananas-Rosinen-Muffins mit Zimt

Zutaten

Ergibt 12 Stück
100 g Mehl
100 g Vollkornmehl
3,75 ml Backnatron
10 ml Backpulver
5 ml gemahlener Zimt
1 Prise Salz
150 ml Sonnenblumenöl
2 Eier
75 g feiner Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker
125 g Karotten, gerieben
225 g Dosenananas in Stücken, zerdrückt
100 g Rosinen

Gefäß: 2 mittlere Pyrex®-Schüsseln
2 Muffin-Backbleche mit 6 Mulden
12 Muffin-Papierförmchen
Zubehör: Emailleblech

1. Ofen mit Emailleblech auf **Heißluft** 180 °C vorheizen.
2. Mehl, Vollkornmehl, Backpulver, Salz und Zimt in eine Schüssel sieben.
3. Öl, Eier und Zucker in einer zweiten Schüssel verquirlen. Geriebene Karotte, zerdrückte Ananas und Rosinen zugeben.
4. Masse in die Mehlmischung gießen und knapp unterrühren.
5. Teig in die mit Papierförmchen ausgelegten Mulden des Muffin-Backblechs geben und in zwei Partien auf **Heißluft** 180 °C je 20-25 Minuten backen.

Schokoladen-Brownies

Zutaten

Für 9 Portionen
125 g Butter
200 g Zartbitterschokolade
(72 % Kakaoanteil)
2 Eier, verquirlt
175 g weicher brauner Muscovado-Zucker
einige Tropfen Vanilleextrakt
50 g Mehl
5 ml Backpulver

Gefäß: 1 kleine Pyrex®-Schüssel
1 Pyrex®-Rührschüssel
1 quadratische Pyrex®-Form (23 cm)
Zubehör: Emailleblech

1. Butter mit 50 g Schokolade in einer kleinen Schüssel auf **600 W** 2 Minuten schmelzen.
2. Eier, Zucker und Vanilleessenz in eine Schüssel geben und Mehl und Backpulver hineinsieben.
3. Geschmolzene Schokoladen-Butter-Mischung gut unterrühren.
4. Restliche Schokolade in grobe Stücke hacken und in die Teigmasse rühren.
5. Mit einem Löffel in die Form füllen, gleichmäßig verteilen und auf dem Emailleblech auf **Kombination: Heißluft** 220 °C + **300 W** 9-12 Minuten backen, bis die Brownies fest sind.

Nutella®-Kuchen

Zutaten

Für 6 Portionen
90 g frische Semmelbrösel
½ Tütchen Trockenhefe
60 g Zucker
60 g Butter, zerlassen
4 Eier
100 g Nutella®

Gefäß: 1 Pyrex®Kuchenform
(Ø 22 cm)
1 mittlere Rührschüssel
Zubehör: entfällt

1. Semmelbrösel, Hefe und Zucker in einer Schüssel vermischen. Zur zerlassenen Butter, den Eiern und der Nutella®-Creme geben. Gut vermischen.
2. Die Form mit Backpapier auslegen, Mischung in die Form geben und auf **1000 W** 7-8 Minuten backen. Kuchen aus der Form nehmen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

Bratäpfel

Zutaten

Für 4 Personen
4 mittelgroße Äpfel
30 ml feiner Streuzucker
25-50 g Trockenfruchtmischung
25 g Butter

Gefäß: 1 Pyrex®-Rührschüssel
1 flache Pyrex®-Form (20 cm)
Zubehör: entfällt

1. Kerngehäuse der Äpfel entfernen und Schale rundum einritzen.
2. Zucker und Trockenfrüchte mischen und die Äpfel damit füllen.
3. Butterflöckchen auf die Äpfel geben. Äpfel in eine flache Form legen und auf **1000 W** 5 Minuten 30 Sekunden-7 Minuten garen. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

   Hinweis: Die Äpfel sehen nach dem Backen relativ grün aus, sollten sich jedoch bei der Garprobe mit einem scharfen Messe gerade eben weich anfühlen. Während der Ruhezeit ändert sich die Farbe der Äpfel, und sie werden weich. Die Äpfel übergaren sehr schnell, daher dürfen sie zunächst nur knapp gar sein. Kochzeit für 1 Bratapfel: 2-3 Minuten. Kochzeit für 2 Bratäpfel: 3-5 Minuten.

Marmelade/Konfitüre

Die Mikrowelle eignet sich perfekt für die rasche Zubereitung von Süßspeisen. In der Mikrowelle können Sie kleine Mengen Marmelade aus frischen oder tiefgekühlten Früchten zubereiten, ohne den großen Marmeladentopf herauszuholen.

- Nehmen Sie immer ein großes Pyrex®-Gefäß, das viel größer als die zu kochende Obst- oder Karamellmenge ist, um ein Überkochen zu vermeiden.
- Marmelade während des Kochens **nicht** abdecken.
- Um zu prüfen, ob Ihre Marmelade fertig ist, geben Sie einige Tropfen der Masse auf eine Untertasse, die Sie zuvor in den Kühlschrank gestellt haben. Wird die Marmelade bzw. der Karamell fest, sind sie fertig.
- Sie können Marmeladengläser sterilisieren, indem Sie sie zur Hälfte mit Wasser füllen und auf 1000 W erhitzen, bis das Wasser kocht. Ausleeren und umgekehrt auf ein Stück Küchenpapier stellen, bevor Sie die Marmelade einfüllen.

Zitronencreme

Zutaten

Ergibt ca. 900 g
4 Zitronen, Saft und abgeriebene Schale
450 g feiner Streuzucker
4 Eier, verquirlt
100 g Butter

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel
Zubehör: entfällt

1. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
2. Auf **1000 W** 1 Minute kochen. Umrühren. In 1-Minuten-Schritten weiterkochen, bis die Masse anfängt, zu stocken. Dann in 30-Sekunden-Schritten weiterkochen, bis die Masse an der Rückseite eines Löffels haften bleibt. (Wird die Masse zu lange gekocht, gerinnen die Eier.)
3. Die Mischung stockt beim Abkühlen noch nach. In warme Gläser füllen. Mit Wachspapier bedecken und Glas verschließen.

Beerenkonfitüre

Zutaten

Ergibt ca. 675 g
450 g Beerenobst, gewaschen
450 g feiner Streuzucker
30 ml Zitronensaft
5 ml Butter

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel
Zubehör: entfällt

1. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vermengen. Auf **1000 W** 5 Minuten kochen (bei Tiefkühlobst 10-15 Minuten). Dabei häufig umrühren. In 1-Minuten-Schritten weiterkochen, bis der Zucker sich gelöst hat.
2. An der Schüsselwand haftende Zuckerkristalle in die Masse zurückstreichen.
3. Mischung zum Kochen bringen und weiterkochen, bis sie anfängt zu gelieren. Das dauert etwa 10-20 Minuten. Regelmäßig testen, ob die Masse bereits geliert.

Pflaumenmus

Zutaten

Ergibt ca. 1,5 kg
675 g Pflaumen oder Zwetschgen, halbiert, entsteint
200 ml kaltes Wasser
675 g Gelierzucker
30 ml Zitronensaft
5 ml Butter

Gefäß: 1 große Pyrex® Rührschüssel
Zubehör: entfällt

1. Pflaumen mit Wasser in eine große Pyrex®-Schüssel geben.
2. Auf **600 W** 10 Minuten weich kochen.
3. Die restlichen Zutaten hinzufügen und auf **1000 W** 5 Minuten kochen. Dabei häufig umrühren.
4. An der Schüsselwand haftende Zuckerkristalle in die Masse zurückstreichen.
5. Masse auf **1000 W** in ca. 4-5 Minuten zum Kochen bringen.
6. Auf **1000 W** weiterkochen, bis die Masse geliert. Das dauert ca. 20-25 Minuten. Regelmäßig testen, ob die Masse bereits geliert.

Panasonic Corporation
http://www.panasonic.com

© Panasonic Corporation 2018

F0003BG60GP
PA0818-0
Printed in P.R.C.