

SHARP



R-941(W)W



R-941STW

Achtung
Avertissement
Waarschuwing

R-941(BK)W / R-941(IN)W R-941(W)W / R-941STW

MIKROWELLEGERÄT MIT GRILL UND HEISSLUFT - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRIL ET CONVECTION - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MICROGOLFOVEN MET GRILL EN CONVECTIE - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK

D

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.

Achtung: Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

F

Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes.

Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

NL

Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.

Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onderhoudsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

1050 W (IEC 60705)



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.

Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit Ihrer Kombi-Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell Speisen auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten. Die Kombination von Mikrowelle, Heißluft und Grill bedeutet, dass die Nahrungsmittel gleichzeitig gegart und gebräunt werden können, und dies sehr viel schneller als mit herkömmlichen Garverfahren.

In unserer Versuchsküche hat das Mikrowellen-Team eine Auswahl der köstlichsten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie schnell und einfach nachkochen können.

Lassen Sie sich von den beigefügten Rezepten inspirieren und bereiten Sie Ihre Lieblingsgerichte in der Mikrowelle zu.

Sicher werden Sie von den zahlreichen Vorteilen eines Mikrowellengerätes begeistert sein:

- Speisen können direkt in den Portionstellern zubereitet werden, dadurch entsteht weniger Abwasch.
- Durch kürzere Garzeiten und die Verwendung von wenig Wasser und Fett bleiben viele Vitamine, Mineralien und Aromen erhalten.

Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung und den Ratgeber genau durchzulesen.

So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der köstlichen Rezepte.

Ihr Mikrowellen-Team

D INHALT**Bedienungsanleitung**

SEHR GEEHRTER KUNDE	D-1
GERÄT	D-2
ZUBEHÖR	D-3
SONDERZUBEHÖR	D-3
BEDIENFELD	D-4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	D-5-8
AUFSTELLANWEISUNGEN	D-8
VOR INBETRIEBNAHME	D-9
AUSWÄHLEN DER SPRACHE	D-9
VERWENDUNG DER STOP-TASTE	D-9
MIKROWELLENLEISTUNG	D-10
GAREN MIT DER MIKROWELLE	D-11
GRILLBETRIEB	D-12
HEIZEN OHNE SPEISEN	D-12
HEISSLUFTBETRIEB	D-13-14
KOMBI-BETRIEB	D-15-16
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	D-17-19
AUTOMATIK-BETRIEB	D-20-21
TABELLE: EXPRESS GAREN	D-21
TABELLE: EXPRESS AUFTAUEN	D-22
HINWEIS: EXPRESS AUFTAUEN	D-23
TABELLE: ERHITZUNGS-AUTOMATIK	D-23
TABELLE: GAR-AUTOMATIK	D-24

REZEPTE FÜR DEN GEBRAUCH DES RECHTECKIGEN

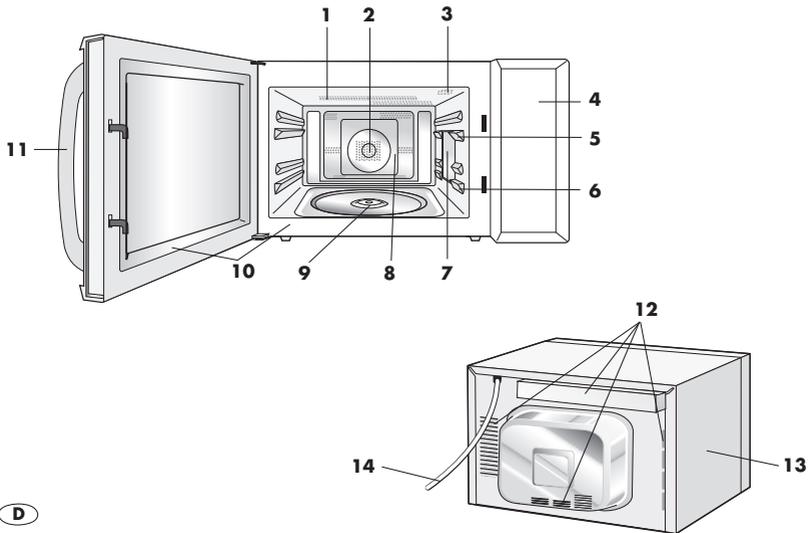
BACKBLECHS PSRA-A001URHO (x2)	D-25-27
REINIGUNG UND PFLEGE	D-28
FUNKTIONSPRÜFUNG	D-29

Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN?	D-30
DAS KANN IHR NEUES KOMBI-MIKROWELLENGERÄT	D-30
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	D-31-32
TIPPS UND TECHNIKEN	D-32-34
ERHITZEN	D-35
AUFTAUEN	D-35
AUFTAUEN UND GAREN	D-36
GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL	D-36
GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE	D-36
ZEICHENERKLÄRUNG	D-37
TABELLEN	D-38-40
REZEPTE	D-41-67
TECHNISCHE DATEN	D-68
ENTSORGUNGSINFORMATIONEN	D-68
SERVICE NIEDERLASSUNGEN	I

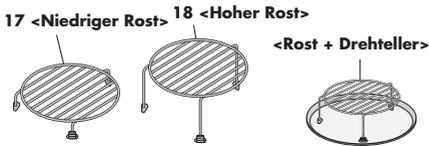
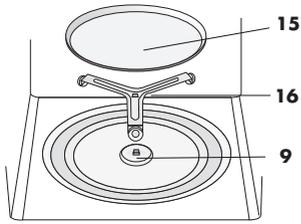


GERÄT



D

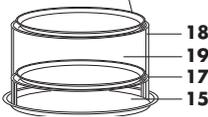
- 1 Grill-Heizelement
- 2 Heißluft-Heizelement
- 3 Garraumlampe
- 4 Bedienfeld
- 5 Einschubschiene (Schiene 1)
- 6 Einschubschiene (Schiene 2)
- 7 Spritzschutz für den Hohlleiter
- 8 Garraum
- 9 Antriebswelle
- 10 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
- 11 Türgriff
- 12 Lüftungsöffnungen
- 13 Außenseite
- 14 Netzanschlusskabel



19 <Backblech>



Haushalts-Backblech



D ZUBEHÖR

Überprüfen, ob die Zubehörteile vorhanden sind:

15 Drehteller, **16** Drehteller-Träger, **17** Niedriger Rost (Höhe: 4 cm), **18** Hoher Rost (Höhe: 15,5 cm), **19** Backblech.

- Den Drehteller-Träger auf die Antriebswelle in die Mitte des Gerätebodens legen. Stellen Sie bitte dabei sicher, dass die TOP markierte Oberseite nach oben weist. Der Drehteller-Träger sollte sich nun reibungslos um die Antriebswelle drehen lassen.
- Platzieren Sie nun den Drehteller auf den Drehteller-Träger.
- Bei Bedarf das hohe/niedrige Rost auf den Drehteller stellen. Diese Roste werden zum Garen im Heißluft-, Kombi- oder Grillmodus verwendet.
- Die Backbleche sollten nur zum Backen von Gebäck im Heißluftbetrieb verwendet werden. Stellen Sie das Backblech auf den niedrigen Rost. Wenn Sie in zwei Ebenen gleichzeitig backen möchten, verwenden Sie bitte ein zusätzliches Haushaltsbackblech (nicht mit dem Gerät mitgeliefert) für das hohe Rost, siehe Anordnung in der gegenüberliegenden Zeichnung.

HINWEIS:

- Das Gerät nur betreiben, wenn der Drehteller und der Drehteller-Träger korrekt installiert worden sind. Dies fördert ein gleichmäßiges Garergebnis. Ein schlecht installierter Drehteller kann klappern, sich nicht richtig drehen und dadurch das Gerät beschädigen.
- Der Drehteller dreht sich sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn. Die Drehrichtung kann sich bei jedem erneuten Starten des Geräts ändern. Dies hat keine Auswirkungen auf das Garergebnis.
- Bei der Bestellung von Zubehör teilen Sie Ihrem Händler oder dem SHARP-Kundendienst bitte folgende Angaben mit: Name des Zubehörs und Bezeichnung des Modells. Das Gerät wird mit 2 Rosten (hohem und niedrigem) und einem Backblech geliefert.



DEUTSCH

SONDERZUBEHÖR



20 <Backblech>



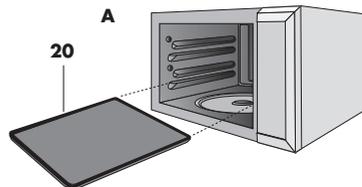
(x2)

D

WAHLWEISES ZUBEHÖR BACKBLECH

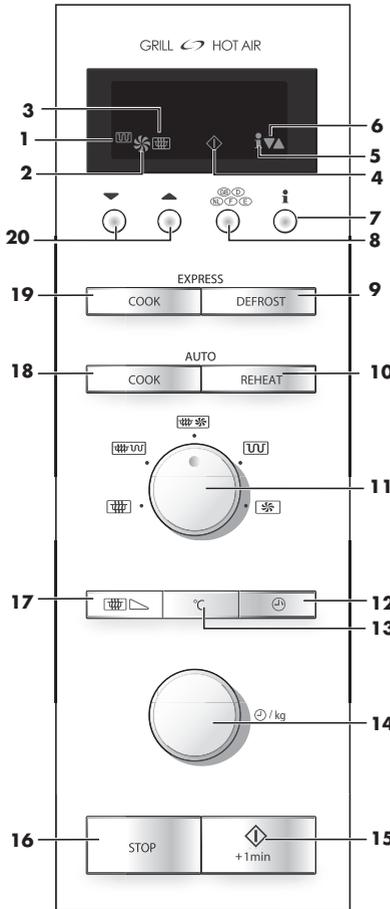
PSRA-A001URHO (x2):

- Für diesen Ofen können Sie 2 rechteckige Backbleche (20) als optionales Zubehör bestellen.
- Diese Teile gehören zum Mikrowellengerät R-941(BK)W. Nur zum Garen mit Heißluft verwenden Siehe Seite D-14.





BEDIENFELD



D BEDIENFELD

Anzeigen und Symbole:

- 1 Symbol für **GRILL**
- 2 Symbol für **HEISSLUFT**
- 3 Symbol für **MIKROWELALE**
- 4 Symbol für **GARVORGANG**
- 5 Symbol für **INFORMATION**
- 6 Anzeige **KÜRZER/LÄNGER**

Bedienungstasten:

- 7 **INFORMATION**-Taste
- 8 **SPRACHEN**-Taste
- 9 **EXPRESS-AUFTAUEN**-Taste
- 10 **ERHIZUNGS-AUTOMATIK**-Taste
- 11 Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART**
 - für Mikrowellengaren
 - für Mikrowellengaren mit GRILL
 - für Mikrowellengaren mit HEISSLUFT
 - für GRILL
 - für HEISSLUFT
- 12 **ZEITSCHALTUHR**-Taste
- 13 **HEISSLUFT**-Taste
 - Zum Ändern der Heißlufttemperatur
- 14 **ZEIT/GEWICHT**-Knopf
 - Geben Sie mit diesem Knopf entweder die Gar-oder Auftauzeit bzw. das Gewicht der Speise ein.
- 15 (**START**)/ **+1min**-Taste
- 16 **STOP**-Taste
- 17 **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste
 - Zum Ändern der Mikrowellenleistung
- 18 **GAR-AUTOMATIK**-Taste
- 19 **EXPRESS-GAREN**-Taste
- 20 **KÜRZER/LÄNGER**-Taste

Hinweis für Sehbehinderte Verbraucher:

Der Ansprehton der Starttaste unterscheidet sich von dem der Stopptaste.
Bei der Starttaste gibt es drei gehobene Punkte, und bei der Stopptaste gibt es einen gehobenen Punkt.



WICHTIG FÜR IHRE SICHERHEIT: LESEN SIE DIE FOLGENDEN HINWEISE AUFMERKSAM DURCH, UND BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF

1. Dieser Ofen ist für den Gebrauch auf einer Arbeitsplatte oder als Einbaufen vorgesehen. Stellen Sie den Ofen nicht in einen Schrank. Platzieren oder befestigen Sie den Ofen so, dass sich seine Unterseite 85 cm oder weiter über dem Boden befindet. Wenn Sie den Ofen einbauen, müssen Sie folgenden von SHARP zugelassenen Installationsrahmen verwenden: EBR-9900(W) für R-941(W)W/ EBR-9900(BK) für R-941(BK)W/ EBR-9910(IN) für R-941(IN)W oder EBR-99ST für R-941STW. Diese sind bei Ihrem Einzelhändler erhältlich. Folgen Sie den Anweisungen zur Installation des Rahmens oder fragen Sie dazu Ihren Einzelhändler. Die Sicherheit und die Qualität des Produkts sind nur durch Verwendung des entsprechenden Rahmens gewährleistet.
2. Die hintere Fläche des Ofens sollte an die Wand gesetzt werden.
3. Über dem Ofen muss sich ein Freiraum von mindestens 13 cm befinden.
4. Dieses Gerät ist für den Gebrauch in einem Haushalt oder einer ähnlichen Umgebung vorgesehen, wie z. B. in:
 - Betriebsküchen in Geschäften, Büros und sonstigen Arbeitsumgebungen;
 - Hotels, Motels und sonstigen Wohnumgebungen;
 - Pensionen bzw. Zimmern mit Frühstück.
5. Der Mikrowellenofen ist zur Erhitzung von Esswaren und Getränken bestimmt. Trocknen von Lebensmitteln oder Kleidern und Erwärmen von Wärmekissen, Pantoffeln, Schwämmen, feuchten Tüchern und Ähnlichem können zu Verletzungen und zur Entstehung eines Brands führen.
6. Die Benutzung dieses Geräts darf nur dann durch Kinder ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und entsprechenden Kenntnissen erfolgen, wenn sie vorher im sicheren Gebrauch des Geräts unterwiesen wurden und sie die einbezogenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Ohne Aufsicht dürfen Kinder das Gerät nicht reinigen.
7. **ACHTUNG:** Das Gerät und seine zugänglichen Teile werden während seines Betriebs heiß. Seien Sie vorsichtig, sodass Sie die Heizelemente nicht berühren. Kinder unter 8 Jahren sind von dem Gerät fernzuhalten, sofern sie nicht ständig beaufsichtigt werden.
8. **ACHTUNG:** Die zugänglichen Teile können während des Betriebs heiß werden. Kleine Kinder müssen von dem Gerät ferngehalten werden.
9. **ACHTUNG:** Wenn die Tür oder die Türdichtungen beschädigt ist/sind, darf der Ofen nicht benutzt werden, bis er durch eine kompetente Person repariert wurde.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

10. **ACHTUNG:** Außer für eine besonders ausgebildete Person ist es für jede andere Person gefährlich, den Ofen zu reparieren, wenn dafür eine Abdeckung entfernt werden muss, die Schutz vor dem Austritt von Mikrowellenenergie bietet. Justieren, reparieren oder verändern Sie den Ofen niemals selbst.
11. Wenn das Stromversorgungskabel dieses Geräts beschädigt ist, muss es zur Vermeidung von Gefahren von einem durch SHARP befugten Kundendienstmitarbeiter ausgetauscht werden.
12. **ACHTUNG:** Flüssigkeiten und sonstige Nahrungsmittel dürfen nicht in geschlossenen Behältern erhitzt werden, da sie explodieren können.
13. Erhitzen von Getränken durch Mikrowellen kann zu verzögertem hervorbrechendem Kochen führen, sodass bei der Handhabung des Behälters Vorsicht geboten ist.
14. Eier in ihrer Schale und ganze hartgekochte Eier sollten nicht im Mikrowellenofen erhitzt werden, da sie auch dann explodieren können, wenn der Garvorgang abgeschlossen ist. Zum Garen oder Wiedererwärmen von Eiern, die keine Rühreier sind, müssen Sie das Eigelb und das Eiweiß durchstechen, um zu vermeiden, dass sie explodieren. Schälen Sie hartgekochte Eier und schneiden Sie sie in Scheiben, bevor Sie sie im Mikrowellenofen erneut erhitzen.
15. Alle Utensilien müssen für den Gebrauch in einem Mikrowellenofen geeignet sein. Siehe Seite D-31. Verwenden Sie ausschließlich mikrowellensichere Behälter.
16. Zur Vermeidung von Verbrennungen sollte der Inhalt von Milchflaschen und Gläsern mit Babynahrung gerührt oder geschüttelt und die Temperatur vor dem Verzehr überprüft werden.
17. Beim Erhitzen von Lebensmitteln in Kunststoff- oder Papierbehältern sollten Sie den Ofen im Auge behalten, weil die Möglichkeit einer Entzündung besteht.
18. Wenn Rauch austritt, müssen Sie das Gerät ausschalten oder den Stecker ziehen und die Tür geschlossen lassen, um mögliche Flammen zu ersticken.
19. Der Ofen sollte regelmäßig gereinigt werden. Entfernen Sie dabei alle Lebensmittelreste.
20. Wenn Sie den Ofen nicht sauber halten, kann dies zu einer Beschädigung der Oberfläche führen, was wiederum die Lebensdauer des Geräts verkürzen und eine Gefahrensituation zur Folge haben kann.
21. Zur Reinigung der Glasscheibe der Ofentür dürfen keine Scheuermittel oder scharfen Metallschaber verwendet werden, weil diese die Oberfläche kratzen, was dazu führen kann, dass das Glas zerbricht.
22. Zudem darf kein Dampfreiniger verwendet werden.
23. Anweisungen zur Reinigung der Türdichtungen, der Räume und der angrenzenden Teile finden Sie auf Seite D-28.



Zur Vermeidung von Feuer.

1. **Mikrowellengeräte sollten während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Zu hohe Leistungsstufen oder zu lange Garzeiten können das Gargut überhitzen und Feuer verursachen.**
2. Die Steckdose muss ständig zugänglich sein, sodass der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann.
3. Die Netzspannung muss 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 16A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 16A ausgestattet sein.
4. Eine getrennte, nur dem Betrieb dieses Gerätes dienende Schaltung sollte vorgesehen werden.
5. Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird. z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes.
6. Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.
7. Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.
8. Spritzschutzabdeckung, den Garraum, den Drehteller und Drehteller-Unterstützung nach dem Gebrauch reinigen. Diese Bauteile sollten trocken und fettfrei sein. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.
9. Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder der Lüftungsöffnungen lagern.
10. Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.
11. Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.
12. Verwenden Sie die Mikrowelle nicht, um Öl zum Frittieren zu erhitzen. Temperaturen können nicht kontrolliert werden, und das Fett kann sich entzünden.
13. Um Popcorn zuzubereiten darf nur für Mikrowellengeräte vorgesehenes Popcorn-Geschirr verwendet werden.
14. Keine Lebensmittel oder anderen Gegenstände im Gerät lagern.
15. Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen, um sicherzustellen, dass das Gerät wie gewünscht arbeitet.
16. Zur Vermeidung von Überhitzung und Feuer sollte besonders vorsichtig vorgegangen werden, wenn Lebensmittel mit besonders hohem Zucker- oder Fettgehalt gegart oder aufgewärmt werden, z.B. Würstchen, Kuchen oder andere Süßspeisen.
17. Siehe die entsprechenden Hinweise in dieser Bedienungsanleitung sowie im beigefügten Kochbuchabschnitt.

Zur Vermeidung von Verletzungen

1. **WARNUNG:**
Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist oder Fehlfunktionen aufweist. Überprüfen Sie vor dem Betrieb die folgenden Punkte:
 - a) Die Tür muss einwandfrei schließen und darf nicht falsch ausgerichtet oder verzogen sein.
 - b) Die Scharniere und Türsicherheitsverriegelungen dürfen nicht beschädigt oder lose sein.
 - c) Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
 - d) Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen vorhanden sein.
 - e) Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

2. Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherheitsverriegelung betreiben.
3. Niemals das Gerät betreiben, wenn sich Gegenstände zwischen den Türdichtungen und den Dichtungsoberflächen befinden.
4. **Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf den Türdichtungen und angrenzenden Teilen. Reinigen Sie das Gerät in regelmäßigen Abständen und entfernen Sie alle Lebensmittelreste. Folgen Sie den Anweisungen "Pflege und Reinigung" auf Seite D-28.**
5. Personen mit HERZSCHRITTMACHERN sollten ihren Arzt oder den Hersteller des Herzschrittmachers nach Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Mikrowellengeräten befragen.

Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

1. Unter keinen Umständen sollte das äußere Gehäuse entfernt werden.
2. Niemals Flüssigkeiten in die Öffnungen der Türsicherheitsverriegelung oder Lüftungsöffnungen kommen lassen oder Gegenstände in diese Öffnungen stecken. Wenn Flüssigkeiten verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und den SHARP-Kundendienst anfordern.
3. Niemals das Netzkabel bzw. den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten legen.
4. Das Netzkabel sollte nicht über die Kante eines Tisches oder einer Arbeitsfläche gelegt werden.
5. Das Netzkabel von erhitzten Flächen, insbesondere der Geräteückseite, fernhalten.
6. Versuchen Sie nicht, die Garraumlampe selbst zu ersetzen. Dies darf nur durch einen von SHARP autorisierten Elektriker vorgenommen werden. Wenn die Garraumlampe ausfällt, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder einen autorisierten SHARP-Kundendienst.

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

1. Niemals verschlossene Behälter verwenden. Verschlüsse und Abdeckungen entfernen. Verschlossene Behälter können durch den Druckanstieg selbst nach dem Ausschalten des Gerätes noch explodieren.
2. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten vorsichtig vorgehen. Behälter mit großer Öffnung verwenden, damit entstehende Blasen entweichen können.

Niemals Flüssigkeiten in schmalen, hohen Gefäßen wie z.B. Babyflaschen erhitzen, da der Inhalt herausspritzen und zu Verbrennungen führen könnte.

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Keine extrem langen Zeiten einstellen (Siehe Seite D-39).
2. Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
3. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand (kein Metall) in die Flüssigkeit zu stecken.
4. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeiten noch mindestens 20 Sekunden im Gerät lassen, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.
5. Die Schale von Lebensmitteln, z.B. Kartoffeln, Würstchen oder Obst, vor dem Garen anstecken, damit sie nicht explodieren.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Zur Vermeidung von Verbrennungen

1. Beim Entnehmen von Gargut aus dem Garraum sollten Topflappen oder Ofenhandschuhe verwendet werden, um Verbrennungen zu vermeiden.
2. Öffnen Sie Behälter, Popcorneschirr, Kochbeutel usw. von den Händen abgewandt, um Verbrennungen durch Dampf zu vermeiden.
3. **Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmitteltemperatur prüfen und umrühren, bevor Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden.**

Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmitteltemperatur prüfen und umrühren, bevor Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden.

Die Temperatur des Behälters ist kein zuverlässiger Hinweis auf die tatsächliche Temperatur des Lebensmittels oder Getränks; immer die Temperatur des Lebensmittels prüfen.

4. Beim Öffnen des Gerätes immer Abstand von der Tür halten, um Verbrennungen durch entweichenden Dampf und Hitze zu vermeiden.
5. Lebensmittel mit Füllungen nach dem Garen immer aufschneiden, damit der Dampf entweichen kann. So vermeiden Sie Verbrennungen.

Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

1. Nicht an die Gerätetür lehnen oder an der Tür hängend schwingen.
2. Kinder sind mit allen wichtigen Sicherheitsmaßnahmen vertraut zu machen. Dazu gehören u. a.: Die Verwendung von Topflappen und vorsichtiges Abnehmen von Deckeln. Beachten Sie besonders Verpackungen, die Lebensmittel knusprig machen (z.B. selbsterwärmende Materialien), da sie besonders heiß werden.

Sonstige Hinweise

1. Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern.
2. Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen.

3. Dieses Mikrowellengerät ist nur für die Zubereitung von Lebensmitteln bestimmt und sollte nur dazu benutzt werden. Es ist nicht für den kommerziellen Gebrauch oder Laborgebrauch geeignet.

Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes.

1. Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen, es sei denn, dies wird in der Bedienungsanleitung ausdrücklich empfohlen. Durch Inbetriebnahme des Gerätes ohne Gargut kann das Gerät beschädigt werden.
2. Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder selbsterwärmenden Materialien muss eine wärmefeste Isolierung (z. B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers und Drehteller-Trägers durch Wärme vermieden. Die angegebene Aufheizzeit für das Geschirr sollte nicht überschritten werden.
3. Kein Metallgeschirr verwenden, da Mikrowellen reflektiert werden und dies zu Funkenbildung führen kann. Verwenden Sie nur den Drehteller und den Drehteller-Träger, die für dieses Gerät konzipiert sind. Das Gerät nicht ohne Drehteller bedienen.
4. Während des Betriebs keine Gegenstände auf das äußere Gehäuse stellen.

HINWEIS:

Bei Fragen zum Anschluss des Gerätes, wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Elektrikfachmann. Weder der Hersteller noch der Händler übernehmen die Haftung für Schäden am Gerät oder Verletzungen, die infolge von Nichtbeachten des richtigen elektrischen Anschlusses entstehen. Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und Dichtflächen bilden. Dies ist normal und kein Anzeichen für den Austritt von Mikrowellen oder einer sonstigen Fehlfunktion.

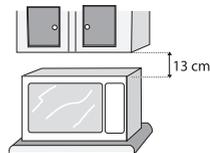


AUFSTELLANWEISUNGEN

1. Alles Verpackungsmaterial aus dem Innern des Gerätes entfernen. Entfernen Sie die lose Plastikfolie, die sich zwischen der Tür und dem Garraum befindet. Die gesamte Schutzfolie und auch den Aufkleber von der Außenseite der Gerätetür entfernen.
2. Überprüfen, ob das Gerät beschädigt ist.
3. Das Mikrowellengerät auf einer flachen, geraden Oberfläche aufstellen, die stabil genug ist, das Gewicht des Gerätes und der darin zubereiteten Lebensmittel zu tragen.
Dieser Ofen ist für den Gebrauch auf einer Arbeitsplatte oder als Einbaufen vorgesehen.
Bei Einbau des Ofens in eine Kücheneinheit lesen Sie bitte die WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE NR. 1 auf Seite D-5.

4. **Die Tür der Mikrowelle kann während des Garbetriebes heiß werden. Stellen oder montieren Sie die Mikrowelle in einer Entfernung von etwa 85 cm oder mehr vom Boden entfernt. Halten Sie Kinder davon ab, die Tür zu berühren, damit sie sich nicht verbrennen.**

5. **Das Netzkabel darf nicht über heiße oder scharfe Oberflächen geführt werden, wie zum Beispiel über den heißen Lüftungsöffnungen an der oberen Rückwand des Gerätes.**
6. Stellen Sie sicher, dass der Abstand über der Mikrowelle mindestens 13 cm beträgt.



7. Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.

VOR INBETRIEBNAHME



Ihr Gerät verfügt über einen Energiesparmodus.

1. Verbinden Sie das Gerät mit der Steckdose. Die Anzeige zeigt dabei noch nichts an.
2. Öffnen Sie die Tür. Die Ofenlampe leuchtet, solange die Tür geöffnet ist.
Auf dem Display wird "SPRACHE AUSWÄHLEN" in 5 Sprachen angezeigt.
HINWEIS: Nach Auswahl einer Sprache anhand der **SPRACHEN**-Taste wird auf dem Display ". 0".
3. Schließen Sie die Tür.
Auf dem Display wird ". 0" angezeigt.
4. Die gewünschte Sprache wählen (siehe unten).
HINWEIS: Wenn Sie das Gerät in englischer Sprache verwenden möchten, müssen Sie keine Sprache auswählen, und Sie können mit Schritt 5 fortfahren.
5. Heizen Sie den Grill des Gerätes ohne Speisen auf (siehe Seite D-12).

HINWEISE ZUM GAREN:

Das Gerät verfügt über ein "Informationsanzeigesystem", das Ihnen schrittweise Anleitungen für die verschiedenen Funktionen in einer gewünschten Sprache gibt. Über die **INFO**-Taste, können Sie sich die Hinweise über jede Taste des Bedienfeldes abrufen. Nach dem Drücken einer Taste erscheinen im Display Anzeigen, die Sie auf den nächsten Schritt hinweisen.

Wenn Sie das Gerät im Energiesparmodus betreiben und länger als 3 Minuten nicht verwenden (d. h. die Tür schließen, die **STOP**-Taste drücken oder das Ende einer eingestellten Garzeit erreichen), ist die Mikrowelle erst wieder einsatzbereit, nachdem Sie die Tür öffnen und schließen.

AUSWÄHLEN DER SPRACHE



SPRACHEN-Taste drücken	SPRACHE
einmal	ENGLISH
zweimal	DEUTSCH
dreimal	NEDERLANDS
viermal	FRANCAIS
fünfmal	ESPANOL

Das Gerät wird in englischer Sprache geliefert. Sie können die Sprache ändern. Um die Sprache zu ändern, drücken Sie die **SPRACHEN**-Taste, bis die gewünschte Sprache angezeigt wird. Dann drücken Sie auf die **◇ (START)/+1 min** Taste.

Beispiel:

Angenommen, Sie wollen die **Deutsche** Sprache auswählen:

1. Wählen Sie durch Drücken der **SPRACHEN**-Taste die gewünschte Sprache.



x1



Überprüfen Sie das Display.

2. Drücken Sie die **◇ (START)/+1 min**-Taste, um die Einstellung zu starten.

HINWEIS: Die Wahl der Sprache wird gespeichert und durch Stromausfälle nicht gelöscht.

VERWENDUNG DER STOP-TASTE



Verwendung der **STOP**-Taste:

1. Löschen eines Eingabefelders während des Programmierens.
2. Unterbrechen des Gerätes während des Betriebs.
3. Zum Löschen eines Programms während des Betriebs die **STOP**-Taste zweimal drücken.



MIKROWELLENLEISTUNG

Leistungsstufe	Drücken Sie auf die MIKROWELLEN- LEISTUNGSSTUFEN-Taste 	Anzeige	Watt
HOCH	X1	100 P	1050 W
	X2	90 P	945 W
MITTEL HOCH	X3	80 P	840 W
	X4	70 P	735 W
MITTEL	X5	60 P	630 W
	X6	50 P	525 W
MITTEL NIEDRIG (Auftauen)	X7	40 P	420 W
	X8	30 P	315 W
NIEDRIG (Auftauen)	X9	20 P	210 W
	X10	10 P	105 W
	X11	0 P	0 W

Generell gelten folgende Empfehlungen:

100 P/90 P - (HOCH = 1050/945W) wird für schnelles Garen oder Aufwärmen z. B. für Aufläufe, heiße Getränke, Gemüse etc. verwendet.

80 P/70 P - (MITTELHOCH = 840/735W) für längeres Garen von kompakteren Speisen wie Braten, Hackbraten und Tellergerichten verwendet, auch für empfindliche Speisen wie Rührkuchen. Mit dieser niedrigeren Einstellung werden die Speisen gleichmäßig gekocht, ohne über den Rand zu laufen.

WICHTIG: Die Standardeinstellung der Leistungsstufe beträgt 100 P, außer Sie drücken die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN-Taste**.

- Wie gezeigt verfügt Ihr Gerät über 11 Leistungsstufen.

60 P/50 P - (MITTEL = 630/525W) für Lebensmittel, die eine lange Garzeit bei konventionellen Geräten benötigen wie z. B. Rindfleischgerichte. In diesem Fall ist diese Leistungsstufe empfohlen, um sicherzustellen, dass das Fleisch zart bleibt.

40 P/30 P - (MITTEL NIEDRIG = 420/315W Auftaustufe) zum Auftauen wählen Sie diese Leistungseinstellung, damit ein gleichmäßiger Auftauprozess gewährleistet ist. Diese Einstellung ist auch für das Garen von Reis, Nudeln, Knödel und das Zubereiten von Eierstich ideal.

20 P/10 P - (NIEDRIG = 210/105W) Zum schonenden Auftauen, z. B. Sahnetorten oder Blätterteig.

Um die Mikrowellen-Leistungsstufe einzustellen:

1. Drehen Sie Wahlknopf **BETRIEBSART** auf die Mikrowelleneinstellung.
2. Drehen Sie Knopf **ZEIT/GEWICHT** im oder gegen den Uhrzeigersinn, um die Garzeit einzustellen.
3. Die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken, bis die gewünschte Leistungsstufe auf dem Display angezeigt wird. (Wird die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal gedrückt, wird **100 P** angezeigt.) Wenn Sie die gewünschte Stufe übersehen haben, drücken Sie weiter die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste, bis die Leistungsstufe erneut angezeigt wird.
4. Drücken Sie auf die **START/+1 min** Taste.

HINWEIS: Wenn keine Auswahl der Leistungsstufe erfolgt, wird 100 P automatisch angewandt.

GAREN MIT DER MIKROWELLE



Ihr Gerät lässt sich bis zu 90 Minuten programmieren. (90.00). Die Zeiteinheiten zum Garen (Auftauen) variieren von 10 Sekunden bis fünf Minuten, in Abhängigkeit von der Gesamtgar- oder Auftauzeit, wie in der Tabelle aufgeführt:

Garzeit:	Zeiteinheiten:
0-5 Minuten	10 Sekunden
5-10 Minuten	30 Sekunden
10-30 Minuten	1 Minute
30-90 Minuten	5 Minuten

Beispiel:

Angenommen Sie möchten eine Suppe für 2 Minuten und 30 Sekunden auf der Leistungsstufe 70 P erhitzen.

1. Drehen Sie den Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** in die Mikrowellen-Einstellung.
2. Drehen Sie den **ZEIT/GEWICHTS-**Knopf nach rechts, um die Garzeit einzustellen.
3. Drücken Sie viermal auf die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN-**Taste für die 70 P Leistungsstufe.
4. Drücken Sie einmal auf die (**START**)/**+ 1 min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Überprüfen Sie das Display.



HINWEISE:

1. Wird während des Garens die Tür geöffnet, wird die Garzeit auf dem digitalen Display automatisch gestoppt. Die Garzeit läuft weiter, sobald die Tür wieder geschlossen und die (**START**)/**+ 1 min**-Taste gedrückt wird.
2. Wenn Sie während der Garzeit die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste. Solange Ihr Finger die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste berührt, wird die Leistungsstufe angezeigt.
3. Wenn die jeweilige Bedienung des Gerätes beendet ist, wird erneut "0" auf dem Display angezeigt.
4. Sie können den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf im oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Wenn Sie den Knopf entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, verringert sich die Garzeit allmählich von 90 Minuten.

WARNUNG:

1. Verwenden Sie niemals das Backblech für den Mikrowellen- oder Kombi-Betrieb, da dies zu Funkenbildung führen kann.
2. Nach Abschluss des Garens und Öffnen der Tür wird auf dem Display möglicherweise "KUEHLUNG" angezeigt.

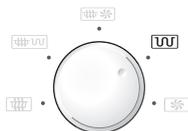


GRILLBETRIEB

Die Leistung des oben an der Garraumdecke befindlichen Grillheizelements ist nicht regulierbar.

Beispiel: Angenommen, Sie möchten 5 Minuten einen Käsetoast überbacken: (Den Toast auf den hohen Rost legen).

1. Stellen Sie den Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** in die Einstellung GRILL.
2. Geben Sie durch Drehen des **ZEIT/GEWICHTS**-Knopfes im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.
3. Drücken Sie auf die **(START)/+1min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



x1

Überprüfen Sie das Display.



1. Der hohe und der niedrige Rost sind beim Grillen vorzuziehen. Es ist nicht empfehlenswert, das rechteckige Backblech zum Grillen zu verwenden.
2. Bei der ersten Benutzung des Grills kann es zu Rauch- und Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist. (Siehe unten 'Heizen ohne Speisen'.)
3. Nach Abschluss des Garens und Öffnen der Tür wird auf dem Display möglicherweise "KUEH-LUNG" angezeigt.

WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.



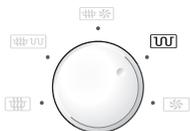
HEIZEN OHNE SPEISEN

Bei der ersten Benutzung des Grills und der Heißluft kann es zu Rauch- oder Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist.

Um dieses Problem beim erstmaligen Gebrauch des Gerätes zu vermeiden, betreiben Sie den Grill und die Heißluft (250°C) 20 Minuten lang ohne Speisen.

WICHTIG: Damit während des Grillbetriebs entstehender Rauch oder Gerüche abziehen können, öffnen Sie ein Fenster oder schalten Sie die Abzugshaube/den Ventilator ein.

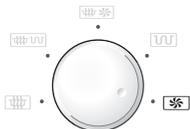
1. Stellen Sie den Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** in die Einstellung GRILL oder HEISSLUFT.
2. Geben Sie die gewünschte Heizzeit ein. (20 Min).
3. Drücken Sie auf die **(START)/+1min**-Taste, um den Betrieb zu starten.



x1



Das Gerät zählt nun die Zeit zurück. Öffnen Sie die Tür, um den Ofenraum abkühlen zu lassen, nachdem der Ofen nicht mehr heizt.



WARNUNG: Die Gerätetür, die Außenflächen, der Garraum und das Zubehör werden heiß. Achten Sie darauf, dass Sie sich keine Verbrennungen zuziehen, während das Gerät abkühlt.



Sie können Ihr Gerät mit Hilfe der Heißluftfunktion und den 10 voreingestellten Temperaturstufen wie einen konventionellen Herd benutzen.

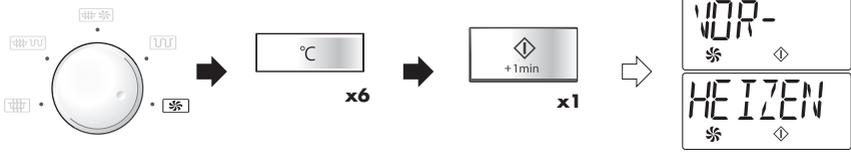
Für bessere Ergebnisse wird Vorheizen empfohlen (insbesondere beim Benutzen des Backblechs).

HEISSLUFT-Taste drücken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gerätetemperatur (°C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

Beispiel 1: Garen mit Vorheizen

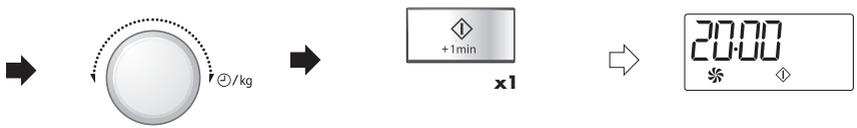
Angenommen, Sie möchten auf 180°C vorheizen und 20 Minuten lang bei 180°C garen.

1. Stellen Sie den Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** in die Einstellung **HEISSLUFT**.
 2. Die gewünschte Vorheiztemperatur durch sechsmaliges Drücken der **HEISSLUFT**-Taste eingeben. Auf dem Display wird 180°C angezeigt.
 3. Drücken Sie auf die **(START)/+1min**-Taste, um den Vorheizvorgang zu starten.
- Wenn die Vorheiztemperatur erreicht ist, ertönt das akustische Signal, auf dem Display wird 180°C angezeigt. Die Gerätetür öffnen und die Speisen in das Gerät geben. Die Tür schließen.



4. Mit dem **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf die Garzeit (20 Min.) eingeben.
5. Drücken Sie auf die **(START)/+1min** Taste.

Überprüfen Sie das Display.



HINWEISE:

1. Wenn das Gerät vorgeheizt wird, den Drehteller im Gerät lassen.
2. Wenn Sie nach dem Vorheizen bei unterschiedlichen Temperaturen garen wollen, drücken Sie die **HEISSLUFT**-Taste, bis die gewünschte Einstellung auf dem Display angezeigt wird. In dem obigen Beispiel würden Sie zur Änderung der Temperatur die **HEISSLUFT**-Taste nach der Eingabe der Garzeit drücken.
3. Wenn das Gerät die programmierte Vorheiztemperatur erreicht hat, wird diese automatisch 30 Minuten lang beibehalten. Nach 30 Minuten wird auf dem Display ". 0" angezeigt. Das ausgewählte Heißluft-Programm wird gelöscht.
4. Nach Abschluss des Garens und Öffnen der Tür wird auf dem Display möglicherweise "KUEH-LUNG" angezeigt.
5. Die besten Resultate werden erzielt, wenn bei den Lebensmittel - Packungsanweisungen die Empfehlungen für Ober- und Unterhitze befolgt werden.



HEISSLUFTBETRIEB

Beispiel 2: Garen ohne Vorheizen

Angenommen, Sie wollen 20 Minuten lang bei 250°C garen.

1. Stellen Sie den Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** in die Einstellung HEISSLUFT.
2. Mit dem **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf die Garzeit eingeben (20 Min.).
3. Die gewünschte Gartemperatur eingeben. (250°C).
4. Drücken Sie auf die (**START**)/**+1min** Taste.



Überprüfen Sie das Display.



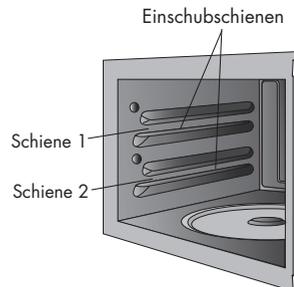
HINWEISE:

1. Nach Abschluss des Garens und Öffnen der Tür wird auf dem Display möglicherweise "KUEHLUNG" angezeigt.
2. Um die Heißlufttemperatur zu ändern, die **HEISSLUFT**-Taste drücken, bis die gewünschte Temperatur auf dem Display angezeigt wird.
3. Bei der ersten Benutzung der Heißluft kann es zu Rauch- und Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist. (Siehe Seite D-12 'Heizen ohne Speisen'.)

WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.

BESONDERE HINWEISE FÜR RECHTECKIGES BACKBLECH:

1. Wenn Sie ein einziges rechteckiges Backblech benutzen, sollten Sie es auf Schiene 2 setzen siehe Abbildung A auf Seite D-3.
2. Lassen Sie den Drehteller im Ofen, wenn Sie das rechteckige Backblech benutzen.
3. Bei Verwendung des rechteckigen Backblechs sollten Sie das Blech bzw. den Behälter darauf um 180° drehen, um bessere Ergebnisse zu erhalten.
4. Diese Gebrauchsanleitung enthält verschiedene Rezepte für den Gebrauch des rechteckigen Backblechs. Siehe Seiten D-25-27.
5. Zur Erzielung bester Ergebnisse sollten Sie den Anweisungen für "konventionellen Ofen" auf der Verpackung folgen.





Ihr Mikrowellengerät verfügt über 2 **KOMBI**-Betriebsarten, bei denen die Mikrowelle entweder mit der Heißluft oder mit dem Grill kombiniert werden. Um einen **KOMBI**-Betrieb zu wählen, zuerst die Zeit und dann die gewünschte Kombibetriebsart durch Drücken der **KOMBI-BETRIEBS**-Taste. Im allgemeinen verkürzt die Kombi-Betriebsart die Gesamtgarzeit.

Betriebsart	Garmethode (erste Einstellung)	Mikrowellenleistung
KOMBI HEISSLUFT 	MIKRO 30 P HEISSLUFT 250°C	10 P - 60 P
KOMBI GRILL 	MIKRO 30 P GRILL	10 P - 80 P

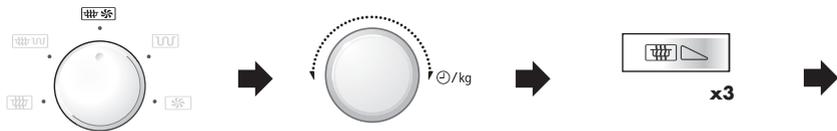
HINWEISE:

- Um die Mikrowellen-Leistungsstufe zu ändern, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken.
- Um die Heißlufttemperatur zu ändern, die **HEISSLUFT**-Taste drücken, bis die gewünschte Temperatur auf dem Display angezeigt wird.
- Für die **KOMBI HEISSLUFT** kann die Temperatur von 40°C bis 250°C in zehn Stufen geändert werden.

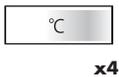
Beispiel 1:

Angenommen, Sie wollen für 20 Minuten auf KOMBI HEISSLUFT mit 10 P Mikrowellenleistung und 200°C Heißluft garen.

1. Stellen Sie den Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** in die Einstellung  KOMBI 1.
2. Die gewünschte Garzeit eingeben (20 Minuten).
3. Drücken Sie dreimal die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste.



4. Drücken Sie viermal die **HEISSLUFT**-Taste. (200°C)



5. Drücken Sie auf die  **(START)/+1min** Taste.



Überprüfen Sie das Display.



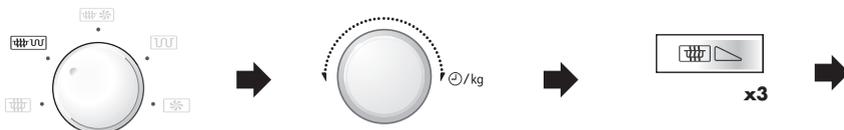


KOMBI-BETRIEB

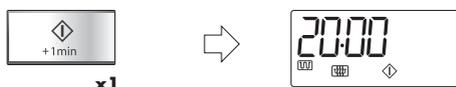
Beispiel 2:

Angenommen, Sie wollen für 20 Minuten auf KOMBI HEISSLUFT mit 10 P Mikrowellenleistung und den GRILL benutzen.

1. Stellen Sie den Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** in die Einstellung KOMBI 1.
2. Die gewünschte Garzeit eingeben (20 Minuten).
3. Drücken Sie dreimal die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste (10P).



4. Drücken Sie die (START)/ +1min Taste. **Überprüfen Sie das Display.**



HINWEIS: Nach Abschluss des Garens und Öffnen der Tür wird auf dem Display möglicherweise "KUEHL-LUNG" angezeigt.

WARNUNG:

1. **Garraum, Gerätetür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.**
2. Benutzen Sie das rechteckige Backblech niemals für Mikrowellengaren oder Zweifachgaren, weil es sonst zur Entstehung von Lichtbögen kommen kann.



1. KÜRZER (▼)/LÄNGER (▲)-Taste

Mit den Tasten **KÜRZER** (▼) und **LÄNGER** (▲)-Tasten können Sie die programmierte Zeiteinstellung im oder während des Betriebs problemlos verkürzen oder verlängern (um die Speisen mehr oder weniger durchzugaren).

a) Änderung der vorprogrammierten Zeiteinstellung:

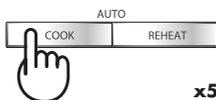
(Für Menüs mit **KÜRZER** und **LÄNGER**, sehen Sie Seiten D-23-24.)

Beispiel: Angenommen, dass Sie mit GAR-AUTOMATIK-Taste und **KÜRZER**-Taste (▼) 1,5 kg Gratin garen möchten.

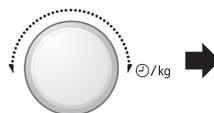
1. Wählen Sie das gewünschte Ergebnis (weniger gegart), indem Sie die **KÜRZER** (▼)-Taste einmal drücken.



2. Wählen Sie **GAR-AUTOMATIK**-Taste für Gratin aus, indem Sie **GAR-AUTOMATIK**-Taste drücken.



3. Das Gewichteingeben (1,5 kg).



4. Drücken Sie die **(START)/+1min** Taste.



x1



Der Ofen wird mit dem Garvorgang beginnen. Überprüfen Sie das Display.

HINWEISE:

Zum Abbrechen von **KÜRZER** oder **LÄNGER** drücken Sie die gleiche Taste noch einmal.

Um von **LÄNGER** zu **KÜRZER** zu wechseln, drücken Sie einfach die **KÜRZER** (▼)-Taste.

Um von **KÜRZER** zu **LÄNGER** zu wechseln, drücken Sie einfach die **LÄNGER** (▲)-Taste.

b) Ändern der Garzeit bei laufendem Garvorgang:

Sie können die Garzeit um je 1 Minute vermindern oder erhöhen, indem Sie die **KÜRZER** (▼)- oder **LÄNGER** (▲)-Taste drücken.

HINWEIS: Sie können diese Funktion nur für manuelles Garen anwenden.



ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

2. +1Min-FUNKTION

Mit der (START)/+1min-Taste können Sie die folgenden beiden Funktionen ausführen:

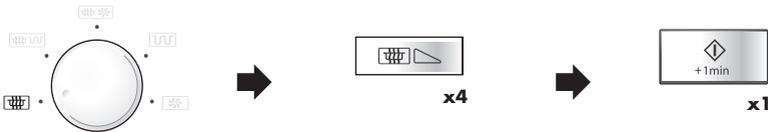
a) 1 Minute Garen

Sie können die gewünschte Betriebsart 1 Minute lang direkt einschalten, ohne die Garzeit einzugeben.

Beispiel:

Angenommen, Sie wollen ein Gericht 1 Minute lang bei 70 P Mikrowellenleistung garen.

1. Drehen Sie den Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** in die Mikrowellen-Einstellung.
2. Um die Leistungsstufe zu ändern, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste zweimal.
3. Drücken Sie die (START)/+1min-Taste, um mit dem Erhitzungsvorgang zu starten.



HINWEIS:

1. Diese Funktion können Sie nur für manuelles Garen verwenden.
2. Wenn der Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** auf Mikrowellengaren () eingestellt ist und Sie die (START)/+1min-Taste drücken, beträgt die Leistung für Mikrowelle immer 100 P. Steht der Drehknopf für die Wahl der **BETRIEBSART** auf der Stellung (oder) und Sie die (START)/+1min-Taste drücken, beträgt die Leistung für Mikrowelle immer 30 P. Wenn Wahlknopf GARMODUS auf Heißluft oder Doppelheißluft steht (oder) und Sie (START)/+1min-Taste drücken, beträgt die Heißlufttemperatur immer 250°C.
3. Um eine Fehlbedienung durch Kinder zu verhindern, kann die Taste (START)/+1min-Taste nur 3 Minuten nach der vorhergehenden Bedienung genutzt werden, d.h. nach dem Schließen der Tür oder dem Betätigen der **STOP**-Taste.

b) Verlängerung der Garzeit

Sie können die Garzeit je 1 Minute verlängern, wenn Sie während des Betriebs die (START)/+1min-Taste drücken.

HINWEIS: Sie können diese Funktion nur für manuelles Garen anwenden.

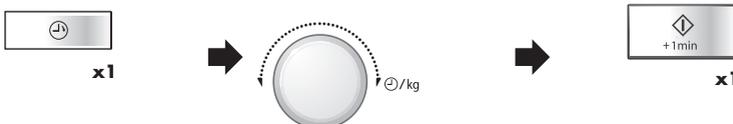
3. ZEITSCHALTUHR-FUNKTION

Sie können die Zeitschaltuhr zur Zeiteinstellung benutzen, wenn das Mikrowellengerät nicht in Betrieb ist. Zum Beispiel, um die Zeit für gekochte Eier einzustellen, die auf einem herkömmlichen Herd gekocht werden.

Beispiel:

Einstellen der Zeitschaltuhr für 5 Minuten

1. Tür öffnen und schließen, um die Zeitschaltuhr-Funktion zu aktivieren. Die **ZEITSCHALTUHR**-Taste einmal drücken.
2. **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf drehen, bis die gewünschte Zeit angezeigt wird. (Bsp.: 5 Min.)
3. Die (START)/+1min-Taste drücken.





4. ÜBERPRÜFEN DER EINSTELLUNG WÄHREND DES BETRIEBS

Sie können die Leistung und die tatsächliche Gerätetemperatur während des Betriebs kontrollieren, z. B.: beim Vorheizen.

Sie können diese Funktion nur für manuelles Garen anwenden.

ÜBERPRÜFEN DER LEISTUNGSSTUFE:

Zur Überprüfung der Mikrowellenleistung während des Garens drücken Sie die **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN**-Taste. Das Gerät zählt weiter, obwohl das Display die Leistung anzeigt, die Sie eingegeben haben.

Solange Sie die Taste mit dem Finger drücken, wird die Leistungsstufe angezeigt.



ÜBERPRÜFEN DER HEISSLUFTTEMPERATUR:

Um während des Garens die Heißlufttemperatur zu überprüfen, die **HEISSLUFT**-Taste drücken.

Während das Gerät vorgeheizt wird, die Gerätetemperatur überprüfen.

Solange Sie die Taste mit dem Finger drücken, wird die Heißlufttemperatur in °C angezeigt.



5. INFORMATIONEN-Taste

Jede Taste bietet nützliche Informationen. Wenn Sie die Informationen sehen wollen, drücken Sie die **INFORMATIONEN**-Taste, bevor Sie die gewünschte Taste betätigen.

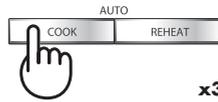
Beispiel:

Angenommen, Sie wünschen Informationen über das Gar-AUTOMATIK-Menü Nummer 3, Brathähnchen:

1. Wählen Sie die **INFORMATIONEN**-Funktion.

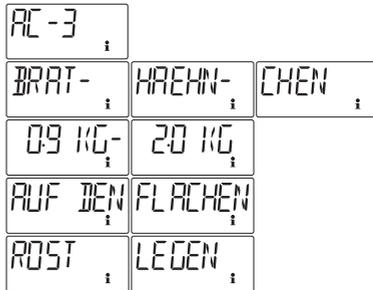


2. Das **GAR-AUTOMATIK**-Menü für Brathähnchen durch dreimaliges Drücken der **GAR-AUTOMATIK**-Taste wählen.



HINWEIS:

1. Die Informationsmeldung wird zweimal wiederholt, anschließend wird auf dem Display ". 0 " angezeigt.
2. Wenn Sie die Informationen abrechen wollen, drücken Sie die **STOP**-Taste.





AUTOMATIK-BETRIEB

Bei Benutzung eines **AUTOMATIKPROGRAMMS** erfolgt die Einstellung der Leistungsstufe und Garzeit automatisch. Sie können 2 **ERHITZUNGS-AUTOMATIK**-Menüs, 3 **EXPRESS-GAREN**-Menüs, 6 **GAR-AUTOMATIK**-Menüs und 7 **EXPRESS-AUFTAUEN**-Menüs auswählen.

Warnung:

Für EXPRESS GAREN und GAR-AUTOMATIK: Garraum, Tür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden besonders heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.

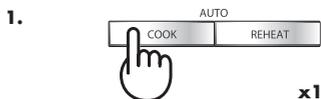
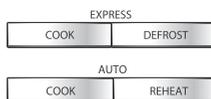
Was Sie bei der Verwendung dieser Automatik-Funktion wissen sollten:

- Das Menü, das Sie wünschen, kann mittels der Taste **ERHITZUNGS-AUTOMATIK, GAR-AUTOMATIK, EXPRESS-GAREN** oder **EXPRESS-AUFTAUEN** gewählt werden. Drücken Sie auf die Taste, bis die gewünschte Menünummer angezeigt wird. (Siehe Seiten D-21-24)
- Das Gewicht/Menge der Speisen wird über den **ZEIT/GEWICHTS**-Knopf eingestellt, bis das gewünschte Gewicht/Menge angezeigt wird.
 - Nur das Gewicht der Speisen eingeben. Das Gewicht des Behälters nicht einbeziehen.
 - Speisen, deren Gewicht/Menge die Angaben in der Tabelle über- oder unterschreitet, garen Sie bitte in manuellem Betrieb.
- Die programmierten Garzeiten sind Mittelwerte. Falls Sie die Lebensmittel stärker oder schwächer garen möchten als vom Programm vorgesehen, kann die Garzeit mit der Taste für **KÜRZER** (▼) bzw. **LÄNGER** (▲) entsprechend abgeändert werden. Einzelheiten siehe Seite D-17. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Anleitungen in der Tabelle und im Kochbuch folgen.
- Um den Garvorgang zu starten, die **◇ (START)/ +1 min**-Taste drücken.

Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät und das akustische Signal ertönt. Im Anzeigefeld sehen Sie die notwendige Aktion. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **◇ (START)/ +1 min**-Taste.

Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, daß die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind. Falls erforderlich, können Sie die Garzeit verlängern und eine höhere Leistungsstufe einstellen.

HINWEIS: Eine Liste der AUTOMATIK-Menüs und Gewichtsangaben finden Sie auf dem Menü-Aufkleber.





Beispiel: Angenommen, Sie wollen 0,3 kg Reis mit **GAR-AUTOMATIK** garen.

1. Drücken Sie die **GARAUTOMATIK**-Taste einmal für Reis.
2. Geben Sie durch Drehen des **ZEIT/GEWICHTS**-Knopfes im Uhrzeigersinn die gewünschte Gewicht ein.
3. Drücken Sie auf die **(START)/+1 min** -Taste, um den Garvorgang zu starten.

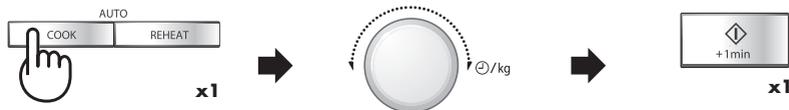


TABELLE: EXPRESS GAREN



MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
C-1 Garen  Tiefkühl-Fertiggerichte (Ausgangstemp.: -18°C) Speisen zum Umrühren wie Nudeln Bolognese, Chili con carne etc.	0,3 - 1,0 kg* (100 g) Schüssel mit Deckel * Wenn der Hersteller vorgibt, dass Wasser oder Öl hinzugefügt werden muss, dann kalkulieren Sie bitte das Gesamtgewicht einschließlich der zusätzlicher Flüssigkeit für das Programm.	<ul style="list-style-type: none"> • Die Speise in ein geeignetes Mikrowellen-Gefäß geben. • Fügen Sie etwas Flüssigkeit oder Öl hinzu, wenn dies vom Hersteller empfohlen wird. • Mit einem Deckel abdecken. • Wenn das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen umrühren und ca. 1-2 Minuten stehen lassen.
C-2 Garen  Tiefkühl-Gemüse (Ausgangstemp.: -18°C) z.B. Rosenkohl, Blumenkohl, Erbsen, Mischgemüse, Brokkoli	0,1 - 0,8 kg (100 g) Schüssel mit Deckel	<ul style="list-style-type: none"> • 1 EL Wasser pro 100 g. (Für Pilze ist kein zusätzliches Wasser erforderlich). • Mit dem Deckel abdecken. • Wenn das Gerät stoppt und das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen. <p>HINWEIS: Kompakt gefrorenes Gemüse im manuellen Betrieb garen.</p>
C-3 Garen  Tiefkühl-Auflauf (Ausgangstemp.: -18°C) z.B. Tiefgefrorene Lasagne, Kartoffel-Auflauf	0,2 - 0,6 kg (100 g) Auflaufform Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> • Den Auflauf aus der Originalverpackung nehmen und in eine geeignete Auflaufform geben. • 3-4 EL Wasser zugeben. • Nicht abdecken. • Auf den niedrigen Rost stellen. • Nach dem Garen mit Aluminiumfolie abgedeckt ca. 5 Minuten stehen lassen.



TABELLE: EXPRESS AUFTAUEN

MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
D-1 Auftauen  Steaks und Koteletts (Ausgangstemp.: -18°C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Teller (Siehe HINWEIS Seite D-23)	<ul style="list-style-type: none"> Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10-20 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
D-2 Auftauen  Bratenfleisch (Ausgangstemp.: -18°C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Teller (Siehe HINWEIS Seite D-23)	<ul style="list-style-type: none"> Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller legen und das Fleisch darauf legen. Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, wenden. Aufgetaute Teile gegebenenfalls mit Aluminiumfolie abdecken. Wenn das akustische Signal ertönt, noch einmal wenden und abdecken. Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 15-30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
D-3 Auftauen  Hackfleisch, gemischtes Hack aus Rind- und Schweinefleisch (Ausgangstemp.: -18°C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Frischhaltefolie (Siehe HINWEIS Seite D-23)	<ul style="list-style-type: none"> Decken Sie den Drehteller mit Frischhaltefolie ab. Legen Sie den Block Hackfleisch auf den Drehteller. Wenn das Mikrowellengerät stoppt und das Signal ertönt, drehen Sie das Hackfleisch um. Entfernen Sie die aufgetauten Teile, sofern möglich. Nach dem Auftauen 5-10 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
D-4 Auftauen  Hähnchenschenkel (Ausgangstemp.: -18°C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) Teller (Siehe HINWEIS Seite D-23)	<ul style="list-style-type: none"> Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10-20 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
D-5 Auftauen  Geflügel (Ausgangstemp.: -18°C) Nur Geflügel ohne Innereien ist für dieses Programm empfohlen.	0,9 - 2,0 kg (100 g) Teller (Siehe HINWEIS Seite D-23)	<ul style="list-style-type: none"> Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller legen und das Geflügel mit der Brustseite nach unten darauf legen. Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, wenden. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 15-30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist. Zum Abschluß das Geflügel unter laufendem Wasser säubern.
D-6 Auftauen  Torte (Ausgangstemp.: -18°C)	0,1 - 1,4 kg (100 g) Flache Platte	<ul style="list-style-type: none"> Die Torte von jeglicher Verpackung befreien. Auf eine flache Platte in die Mitte des Drehtellers stellen. Die Torte nach dem Auftauen in möglichst gleichgroße Stücke schneiden, zwischen den Stücken etwas Abstand lassen und 15-30 Minuten stehen lassen, bis sie gleichmäßig aufgetaut ist.
D-7 Auftauen  Brot (Ausgangstemp.: -18°C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Flache Platte	<ul style="list-style-type: none"> Auf eine flache Platte in die Mitte des Drehteller stellen. Für dieses Programm nur Brotschreibe verwenden. Wenn das Signal ertönt, die Scheiben neu anordnen und aufgetaute Scheiben abnehmen. Nach dem Auftauen alle Scheiben voneinander trennen und auf einem großen Teller verteilen. Das Brot mit Aluminiumfolie abdecken und 5-15 Minuten stehen lassen, bis es gründlich aufgetaut ist.

HINWEIS: EXPRESS-AUFTAUEN



HINWEIS:

- 1 Steaks, Koteletts und Hähnchenschenkel sollten nebeneinander (einlagig) eingefroren werden.
- 2 Hackfleisch sollte flach eingefroren werden.
- 3 Nach dem Wenden die aufgetauten Portionen mit dünnen Aluminiumstreifen abdecken.
- 4 Das Geflügel und das Hackfleisch sollten sofort nach dem Auftauen weiterverarbeitet werden.
- 5 Für D-1, D-2, D-4 und D-5, die Speisen wie in der Abbildung gezeigt in das Gerät stellen:



DEUTSCH

TABELLE: ERHIZUNGS-AUTOMATIK



MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
AR-1 Getränke (Ausgangstemp.: 20°C) 	1-6 Tassen (1 Tasse) (150 ml pro Tasse) Tasse	<ul style="list-style-type: none"> • Das Getränk an den Rand des Drehtellers stellen. • Nach dem Erhitzen umrühren und ca. 1-2 Minuten stehen lassen. HINWEIS: Wenn das Getränk Kühlschranktemperatur aufweist (5°C), die LÄNGER -Taste (▲) drücken.
AR-2 Suppen, Eintöpfe (Ausgangstemp.: 20°C) 	1-4 Tassen (1 Tasse) (200 ml pro Tasse) Suppentasse + Mikrowellenfolie	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Mikrowellenfolie abdecken. • Die Tassen an den Rand des Drehtellers stellen. • Nach dem Erhitzen umrühren und ca. 1-2 Minuten stehen lassen. HINWEIS: Wenn die Suppe Kühlschranktemperatur aufweist (5°C), die LÄNGER -Taste (▲) drücken.



TABELLE: GAR-AUTOMATIK

MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN								
AC-1 Reis  (Ausgangstemp.: Reis 20°C)	0,1 - 0,3 kg (100 g) Große Schüssel mit Deckel	<ul style="list-style-type: none"> • In eine große Schüssel geben und kochendes Wasser hinzufügen. • Mit einem Deckel abdecken. • Schüssel in die Mitte des Drehtellers stellen. • Wenn der Signalton ertönt, umrühren und wieder abdecken. • Wenn der Signalton wieder ertönt, umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen ca. 10 Minuten abgedeckt stehen lassen. 								
<table border="1"> <tr> <td>Reis</td> <td>Kochendes Wasser</td> </tr> <tr> <td>100 g</td> <td>250 ml</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>450 ml</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>650 ml</td> </tr> </table>	Reis	Kochendes Wasser	100 g	250 ml	200 g	450 ml	300 g	650 ml		
Reis	Kochendes Wasser									
100 g	250 ml									
200 g	450 ml									
300 g	650 ml									
AC-2 Pommes frites  (Ausgangstemp.: -18°C) (Empfohlen für die Verwendung in herkömmlichen Backöfen)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Runde Auflaufform, Hoher Rost	<ul style="list-style-type: none"> • Die tiefgekühlten Pommes frites aus der Packung nehmen und in eine flache Form aus Porzellan geben. • Die Form auf den hohen Rost ins Gerät stellen. • Wenn das Signal ertönt, wenden. • Nach dem Garen auf einem Servierteller anrichten. (Es ist keine Standzeit erforderlich.) • Nach Geschmack salzen. <p>HINWEIS: Wenn dünne Pommes frites gegart werden sollen, die KÜRZER-Taste (▼) drücken.</p>								
AC-3 Brathähnchen  (Ausgangstemp.: 5°C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> • Die Zutaten mischen und das Hähnchen damit bestreichen. • Die Haut des Hähnchens anstechen. • Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen. • Wenn das akustische Signal ertönt, das Hähnchen wenden. • Das Hähnchen nach dem Garen für ca. 3 Minuten im Gerät stehen lassen. 								
Zutaten für 1,2 kg Brathähnchen: ½ TL Salz und Pfeffer, 1 TL Paprika edelsüß, 2 EL Öl										
AC-4 Schweinebraten  (Ausgangstemp.: 5°C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> • Magerer Schweinerollbraten wird empfohlen. • Alle Zutaten vermischen und auf dem Fleisch verteilen. • Das Fleisch auf den niedrigen Rost legen und garen. • Wenn das akustische Signal ertönt, das Fleisch wenden. • Das Gericht nach dem Garen ca. 10 Minuten lang in Aluminiumfolie eingewickelt stehen lassen. 								
Zutaten für 1,0 kg mageren Schweinerollbraten: 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 1 TL Paprika edelsüß, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 TL Salz										
AC-5 Auflauf  (Ausgangstemp.: 20°C) e.g. Zucchini-Nudel- Auflauf, Broccoli- Kartoffelauflauf mit Champignons	0,5 - 2,0 kg (100 g) Flache, ovale, Auflaufform, Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> • Den Auflauf entsprechend der Seite D-55 oder 57 zubereiten. • Die Auflaufform auf den niedrigen Rost stellen. • Nach dem Garen ca. 5-10 Minuten abgedeckt stehen lassen. 								
AC-6 Kuchen  (Ausgangstemp.: 20°C) e.g. Möhrentorte, Gugelhupf, Apfel-kuchen mit Calvados	0,5 - 1,5 kg (100 g) Kuchenform, Untertasse, Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> • Den Kuchen entsprechend der Seite D-63 oder 65 zubereiten. • Eine flache Untertasse mit dem Boden nach oben auf den niedrigen Rost legen und die Kuchenform daraufstellen. • Nach dem Backen etwa 10 Min. stehen lassen. • Den Kuchen aus der Form entnehmen. 								



ZWIEBELKUCHEN

Garzeit insgesamt: 60-67 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 Liter Inhalt)
 Quadratisches Backblech
 Backpapier

Zutaten - für den Teig

375 g Mehl
 30 g Hefe
 1 Ei
 125 ml Milch
 ½ TL Salz
 75 g Butter

Zutaten - für den Belag

650-700 g Zwiebeln
 100 g durchwachsener Speck
 30 g Butter
 Cayennepfeffer
 3 Eier
 200 g saure Sahne
 ½ TL Salz

PORREETORTE

Garzeit insgesamt: 27-33 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 Liter Inhalt)
 Quadratisches Backblech
 Backpapier

Zutaten - für den Teig

150 g Vollkornmehl
 120 g Roggenmehl (Typ 1150)
 (oder normales Mehl, Typ 405)
 4 TL Backpulver (12 g)
 1 Ei
 125 g fettarmer Joghurt
 1 ½ EL Pflanzenöl
 ½ TL Salz

Zutaten - für den Belag

450 g Porree, in Ringe geschnitten
 3 EL Wasser
 Salz
 1 Prise Currypulver
 150 g saure Sahne
 3 Eier
 2 EL Vollkornmehl
 Kräutersalz
 Pfeffer
 1 Prise Muskat
 1 TL Petersilie, fein gehackt
 1 TL Schnittlauch, in kleine Ringe geschnitten
 1 TL Dill, fein gehackt
 100 g geriebener Emmentaler

Zubereitung

Dieses Rezept ergibt ca. 1,7 kg.

1. Aus den genannten Zutaten für den Teig einen Hefeteig zubereiten. Den Teig mit hitzebeständiger Folie oder einem feuchten Geschirrtuch bedecken und aufgehen lassen - 20 Minuten lang auf HEISSLUFT 40°C.
2. Zwiebeln schälen und mit dem Speck in Würfel schneiden. Geben Sie die Butter, die Zwiebeln und den Speck in eine Schüssel, decken Sie diese ab und lassen Sie die Zutaten bei MIKROWELLE 100 P Leistung 8 bis 12 Minuten lang dünsten. Schütten Sie die Flüssigkeit anschliessend weg. Danach die Mischung abkühlen lassen und Eier, saure Sahne und Salz einrühren.
3. Das Gerät auf 200°C vorheizen. Das quadratische Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in Größe des Backblechs ausrollen und hineinlegen.
4. Die Mischung für den Belag gleichmäßig auf dem Teig verteilen und nochmals aufgehen lassen.
5. Nach dem Vorheizen das quadratische Backblech in die Einschubschiene (2. Schiene) des Geräts einsetzen und garen. 32-35 Minuten bei HEISSLUFT 200°C.
6. Nach 18 Minuten das Gerät stoppen und das Backblech um 180° drehen, dann 'Start' drücken.

Zubereitung

Dieses Rezept ergibt ca. 1,3 kg.

1. Porree und Wasser in eine Schüssel geben. Abdecken und 5-8 Minuten auf MIKROWELLE 100 P garen. Wasser abgießen und mit Salz und Currypulver abschmecken.
2. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Ei, Joghurt, Öl und Salz hinzugeben. Alles mit dem Knethaken eines Handrührgeräts verkneten. Das Gerät auf 200°C vorheizen.
3. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen und auf das Blech legen. Der Teigrand sollte ca. 1 cm hoch sein.
4. Saure Sahne, Eier und Mehl miteinander verrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat und Kräutern abschmecken. Den geriebenen Käse einrühren.
5. Die Mischung zu dem Porree geben und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.
6. Nach dem Vorheizen das quadratische Backblech in die Einschubschiene (2. Schiene) des Geräts einsetzen und garen. 22-25 Minuten bei HEISSLUFT 200°C.
7. Nach 18 Minuten das Gerät stoppen und das Backblech um 180° drehen, dann 'Start' drücken.



REZEPTE FÜR DEN GEBRAUCH DES RECHTECKIGEN BACKBLECHS

PIZZA

Garzeit insgesamt: 39-42 Minuten
Geschirr: Quadratisches Backblech
Backpapier

Zutaten - für den Teig

230 g Mehl
20 g Hefe
1 TL Zucker
Salz
4 TL Öl
135 ml lauwarmes Wasser

Zutaten - für den Belag

250 g Tomaten aus der Dose, zerdrückt
Basilikum, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer
250 g Belag nach Wunsch, z.B. Paprika, Salami, Pilze usw.
100 g geriebener Käse

Zubereitung

- Dieses Rezept ergibt ca. 1,0 kg.
1. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen.
 2. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen. Die Hefemischung zu dem Mehl hinzugeben und langsam verrühren. Salz und Öl hinzufügen. Gut durchkneten.
 3. Den Teig mit hitzebeständiger Folie oder einem feuchten Geschirrtuch bedecken und gehen lassen - 20 Minuten lang auf HEISSLUFT 40°C.
 4. Das Gerät auf 220°C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen und auf das Blech legen.
 5. Die Tomaten auf dem Teig verteilen. Nach Geschmack würzen und mit den gewünschten Zutaten belegen. Zuletzt den geriebenen Käse darauf verteilen.
 6. Nach dem Vorheizen das quadratische Backblech in die Einschubschiene (2. Schiene) des Geräts einsetzen und garen. 19-22 Minuten bei HEISSLUFT 220°C.
 7. Nach 14 Minuten das Gerät stoppen und das Backblech um 180° drehen, dann 'Start' drücken.

PUTENBRUST IN ZWIEBEL-SAHNESAUCE

Garzeit insgesamt: 26-28 Minuten
Geschirr: Quadratisches Backblech

Zutaten

1000 g Putenbrust (9 Stück)
1 Tüte Zwiebelsuppenmischung
(getrocknet, 1 Tüte für 750 ml)
500 ml Sahne
200 g Pilze, in Scheiben
9 Scheiben Schmelzkäse

Zubereitung

1. Das Gerät auf 200°C vorheizen.
2. Die Putenbrust in etwa gleich große Stücke (9) schneiden und in das Backblech legen.
3. Die Zwiebelsuppenmischung mit der Sahne vermischen (kein Wasser hinzufügen). Die in Scheiben geschnittenen Pilze auf dem Fleisch verteilen und die Sauce über das Fleisch gießen und mit den Käsescheiben bedecken.
4. Das quadratische Backblech in die Einschubschiene (2. Schiene) des Geräts einsetzen und garen. 26-28 Minuten bei HEISSLUFT 200°C.
5. Nach der halben Garzeit das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken für die restliche Garzeit.

LINZER BÄCKEREI

Garzeit insgesamt: 11-13 Minuten
Geschirr: 2 rechteckige Backbleche
Backpapier

Zubereitung

1. Die Kekse laut Anleitungen auf Seite D-66 zubereiten.
2. Das Gerät auf 200°C vorheizen.
3. Belegen Sie die rechteckigen Backbleche mit fett dichtem Papier. Legen Sie 25 Plätzchen auf jedes Backblech. Setzen Sie die beiden Backbleche auf Schiene 1 und Schiene 2 und stellen Sie die Garzeit auf 11-13 Minuten ein (HEISSLUFT 200°C).
4. Drehen Sie die Backbleche nach der Hälfte der Garzeit um 180°.

Den restlichen Teig auf die gleiche Weise backen.



LASAGNE AL FORNO

Garzeit insgesamt: 42 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 Liter Inhalt)
Rechteckige Auflaufform (35x29 cm)
Rechteckiges Backblech

Zutaten

600 g	Tomaten aus der Dose
100 g	Zwiebel, fein gewürfelt
100 g	Schinken, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, zerquetscht
500 g	Hackfleisch (Rind)
4 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
	Oregano, Thymian, Basilikum
450 g	Rahm (Crème fraîche)
300 ml	Milch
100 g	geriebener Parmesan
3 TL	gemischte Kräuter, gehackt
2 TL	Olivöl
	Salz, Pfeffer, Muskat
1 TL	Pflanzenöl zum Einfetten der Auflaufform
250-300 g	grüne Plattennudeln
2 EL	geriebenen Parmesan
1 EL	Butter oder Margarine

Zubereitung

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt 12-14 Minuten auf MIKROWELLE 100 P garen. Nach der halben Garzeit umrühren.
2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Das Gerät auf 220°C vorheizen.
4. Die Auflaufform einfetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begießen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln obenaufschichten. Zum Abschluß die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Legen Sie Butterflocken oben auf und stellen Sie die Garzeit auf 30-35 Minuten ein (rechteckiges Backblech auf Schiene 2 bei HEISSLUFT 220°C).
5. Drehen Sie den Behälter auf dem rechteckigen Backblech nach der Hälfte der Garzeit um 180°.

Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

BISKUITROLLE "ARM DES ZIGEUNERS"

Garzeit insgesamt: 22-24 Minuten

Geschirr: Quadratisches Backblech
Backpapier
Schüssel mit Deckel (2 Liter Inhalt)

Zutaten - für den Teig

4	Eier
125 g	Zucker
125 g	Mehl
1 TL	Backpulver (3 g)

Zutaten - für den Belag

250 ml	Milch
1	Zimtstange
	Schale einer Zitrone
75 g	Zucker
2 EL	Speisestärke (20 g)
2	Eigelb
2 EL	Puderzucker (20 g)

Zubereitung

1. Eier und Zucker mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Mehl und Backpulver vermischen, auf die Eier- und Zuckermischung sieben und dann sorgfältig unterheben. Das Gerät auf 180°C vorheizen.
2. Legen Sie das quadratische Backblech mit Backpapier aus, Den Teig auf das Blech geben und auf der 2. Schiene für 18-20 Minuten auf HEISSLUFT 180°C backen. Nach der halben Garzeit das Backblech um 180° drehen und wieder "Start" drücken für die restliche Garzeit.
3. Den Kuchen auf ein feuchtes, mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Das Backpapier sorgfältig entfernen und den Kuchen sofort mit Hilfe des Geschirrtuchs aufrollen.
4. 200 ml Milch mit Zimtstange, Zitronenschale und Zucker in die Schüssel geben, zudecken und ungefähr 2 Minuten lang auf MIKROWELLE 100 P erhitzen.
5. Den Rest der Milch mit Speisestärke und Eigelb verrühren. Die Zitronenschale und Zimtstange aus der Milch nehmen und die Speisestärkemischung einrühren. Abdecken und garen. Nach der Hälfte und am Ende der Garzeit umrühren. Für 2 Minuten auf MIKROWELLE 100 P.
6. Die Biskuitrolle abrollen, mit der Crememischung bestreichen und wieder vorsichtig zusammenrollen. Mit Puderzucker bestäuben.



REINIGUNG UND PFLEGE

VORSICHT: ZUR REINIGUNG DÜRFEN KEINESFALLS HANDELSÜBLICHE OFENREINIGER, DAMPFREINIGER, SCHEUERMITTEL, SCHARFE REINIGUNGSMITTEL, NATRIUMHYDROXID ENTHALTENDE REINIGUNGSMITTEL ODER SCHEUERSCHWÄMME VERWENDET WERDEN. DIES GILT FÜR ALLE TEILE DES GERÄTS.

Vergewissern Sie sich vor dem Reinigen, dass der Garraum, die Tür, die Außenseiten des Geräts und das Zubehör vollständig abgekühlt sind.

DAS GERÄT IN REGELMÄßIGEN ABSTÄNDEN REINIGEN UND JEGICHE ESSENSRESTE ENTFERNEN – Das Gerät sauber halten, da sonst die Oberflächen beschädigt werden können. Dies kann die Gebrauchsdauer des Geräts nachteilig beeinflussen und möglicherweise zu einer Gefahrensituation führen.

Gerätegehäuse:

Die Außenseite des Gerätes mit einer milden Seifenlauge reinigen. Die Seifenlauge gründlich mit einem feuchten Tuch abwischen und mit einem Handtuch nachtrocknen.

Bedienfeld:

Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren. Das Bedienfeld vorsichtig mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

Geräteinnenraum:

1. Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Fettansammlungen und andere Spritzer können zum Überhitzen des Gerätes führen, was Rauch, Feuer und Funkenüberschlag verursachen kann. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.
2. Sicherstellen, dass weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.
3. Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.
4. Erhitzen Sie Ihr Gerät regelmäßig unter Verwendung der Heißluft und des Grills, siehe "Heizen ohne Speisen" auf Seite D-12. Speisereste oder Fettspritzer können Rauch oder unangenehme Gerüche verursachen.

Zubehör

Zubehör mit einem milden Spülmittel reinigen und nachtrocknen. Die Roste sind spülmaschinenfest.

SONDERHINWEIS bezüglich des DREHTELLERTRÄGERS

Nach jedem Garen den Drehtellerträger reinigen und zwar insbesondere rund um die Rollen. Die Rollen müssen frei von Lebensmittel-Spritzern und Fett sein.



Gerätetür:

Die Tür auf beiden Seiten, die Türdichtung und die Dichtungsoberflächen des öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen. Keine harten, scheuernden Reinigungsmittel oder Metallschaber zum Reinigen der Glasscheibe des Geräts verwenden, da diese Hilfsmittel die Oberfläche verkratzen und das Glas somit zum Zerspringen bringen könnten.

HINWEIS: Die Hohlleiterabdeckung und das Zubehör sauber halten. Fett und andere Rückstände in Garraum oder an Zubehörteilen kann Rauch, Feuer und Funkenüberschlag bei der folgenden Nutzung des Gerätes verursachen.



BITTE PRÜFEN SIE DIE FOLGENDEN PUNKTE, BEVOR SIE DEN KUNDENDIENST RUFEN.

1. Stromversorgung
Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist. Vergewissern Sie sich, dass die Netzsicherung/Sicherungsautomat in Ordnung sind.
2. Leuchtet die Garraumlampe bei geöffneter Tür? JA _____ NEIN _____
3. Stellen Sie einen Messbecher mit etwa 150 ml Wasser in das Gerät und schließen Sie die Tür. Stellen Sie die Betriebsart Mikrowelle ein. Programmieren Sie das Gerät auf 1 Minute bei 100 P Mikrowellenleistung und starten Sie es.
Leuchtet die Lampe? JA _____ NEIN _____
Dreht sich der Drehteller? JA _____ NEIN _____
HINWEIS: Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen. Arbeitet die Lüftung? JA _____ NEIN _____
(Legen Sie Ihre Hand über die Lüftungsöffnungen und prüfen Sie, ob Luft herauskommt.)
Ertönt der Signalton nach einer Minute? JA _____ NEIN _____
Erlischt die Anzeige "Garen"? JA _____ NEIN _____
Ist das Wasser im Messbecher nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiß? JA _____ NEIN _____
4. Die Tasse aus dem Gerät nehmen. Stellen Sie 3 Minuten lang die **GRILL-BETRIEBSART** ein.
Wird nach 3 Minuten das Grill-Heizelement rot? JA _____ NEIN _____
5. Stellen Sie 3 Minuten lang die **HEISSLUFT-BETRIEBSART** ein (250°C).
Wird nach 3 Minuten der Garraum heiß? JA _____ NEIN _____

Falls für eine der obigen Fragen die Antwort "NEIN" ist, den Händler oder den SHARP-Kundendienst benachrichtigen und das Ergebnis der Prüfung mitteilen.

ACHTUNG: Wenn auf der Anzeige nichts angezeigt wird, obwohl der Stecker richtig angeschlossen ist, ist wahrscheinlich der Energiesparmodus aktiviert. Öffnen und schließen Sie die Tür, um den Energiesparmodus zu verlassen. Siehe Seite D-9.

HINWEISE:

1. In der 100 P, 90 P, 80 P Mikrowellen-Leistungsstufe, wird die Hitze langsam reduziert, um Überhitzung zu vermeiden.
2. Wenn Sie die Speisen in der Standardgarzeit in nur einer Betriebsart garen, wird die Leistung des Gerätes automatisch reduziert, um eine Überhitzung zu vermeiden. (Die Mikrowellenleistung wird vermindert und das Grillheizelement wird ein- und ausgeschaltet.)

Betriebsart	Standardzeit
Grillbetrieb	15 min.
Kombi Heißluft (60 P Mirowellenleistung)	Mikro - 15 min.
Kombi Grill (80 P Mirowellenleistung)	Mikro - 15 min. Grill - 15 min.

3. Nach Abschluss des Garens und Öffnen der Tür wird auf dem Display möglicherweise "KUEH-LUNG" angezeigt. Wenn Sie während dieser Garprogramme die **STOP**-Taste drücken und die Tür öffnen, ist das Gebläse in Betrieb. Luft gelangt daher möglicherweise durch die Gebläseöffnungen.



WAS SIND MIKROWELLEN?

Mikrowellen sind wie Radio- und Fernsehwellen, elektromagnetische Wellen.

Mikrowellen werden im Mikrowellengerät vom Magnetron erzeugt und versetzen die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen. Durch die verursachte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, dass die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.

Das Geheimnis der kurzen Garzeiten liegt darin, dass die Mikrowellen von allen Seiten direkt in das Gargut eindringen. Die Energie wird optimal ausgenutzt. Im Vergleich dazu gelangt die Energie beim Kochen mit dem Elektroherd über Umwege von der Herdplatte an den Kochtopf und dann erst zum Lebensmittel. Auf diesem Umweg geht viel Energie verloren.

EIGENSCHAFTEN DER MIKROWELLEN

Mikrowellen durchdringen alle nichtmetallischen Gegenstände aus Glas, Porzellan, Keramik, Kunststoff,

Holz und Papier. Das ist der Grund dafür, warum diese Materialien in der Mikrowelle nicht erhitzt werden. Das Geschirr wird nur indirekt über die Speise erwärmt. Speisen nehmen Mikrowellen auf (absorbieren) und werden dadurch erhitzt.

Materialien aus Metall werden von der Mikrowelle nicht durchdrungen, die Mikrowellen werden zurückgeworfen (reflektiert). Deshalb sind Gegenstände aus Metall für die Mikrowelle in der Regel nicht geeignet. Es gibt jedoch Ausnahmen, wo Sie genau diese Eigenschaften ausnutzen können. So werden Speisen an bestimmten Stellen während des Auftauens oder Garens mit etwas Aluminiumfolie abgedeckt. Dadurch vermeiden Sie zu warme oder zu heiße bzw. übergarte Bereiche bei unregelmäßigen Teilen. Beachten Sie hierzu die folgenden Hinweise.



DAS KANN IHR NEUES KOMBI-MIKROWELLENGERÄT

MIKROWELLENBETRIEB

Sie können in Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät durch Einsatz des Mikrowellenbetriebes zum Beispiel Tellergerichte oder Getränke schnell erhitzen oder in kürzester Zeit Butter oder Schokolade schmelzen. Für das Auftauen von Lebensmitteln ist die Mikrowelle ebenfalls hervorragend geeignet. In vielen Fällen ist es jedoch vorteilhaft, Mikrowelle mit Heißluft oder Grill zu kombinieren (Kombibetrieb).

Dann können Sie sowohl in kürzester Zeit garen als auch gleichzeitig bräunen. Im Vergleich zum konventionellen Braten ist die Garzeit in der Regel erheblich kürzer.

KOMBIBETRIEB (MIKROWELLENBETRIEB MIT HEIßLUFT ODER GRILL)

Durch die Kombination zweier Betriebsarten werden die Vorteile Ihres Gerätes sinnvoll miteinander kombiniert.

Sie haben die Möglichkeit zu wählen zwischen

- Mikrowelle + Heißluft (ideal für Braten, Geflügel, Aufläufe, Pizzen, Brot und Kuchen) und
- Mikrowelle + Grill (ideal für Kurzgebratenes, Braten, Geflügel, Hähnchenschenkel, Grillspieße, Käsetoasts und zum Gratinieren).

Durch den Einsatz des Kombibetriebs können Sie gleichzeitig garen und bräunen.

Der Vorteil liegt darin, dass die Heißluft oder die Hitze des Grills die Poren der Gargutrandschichten schnell versiegelt. Die Mikrowellen sorgen für eine kurze schonende Garzeit. Das Lebensmittel bleibt innen saftig und wird außen knusprig.

HEIßLUFTBETRIEB

Sie können die Heißluft auch ohne Mikrowellenbetrieb einsetzen. Die Ergebnisse entsprechen denen eines konventionellen Backofens.

Zirkulierende Luft erhitzt sehr schnell die äußeren Teile der Lebensmittel, so dass beispielsweise bei Fleisch der Fleischsaft nicht austreten kann und das Gargut nicht austrocknet. Dieser Versiegelungsprozess führt dazu, dass die Speisen schmackhaft bleiben und in kürzerer Zeit garen als bei konventionellen Geräten mit Ober- und Unterhitze.

GRILLBETRIEB

Ihr Gerät ist mit einem Quarzgrill an der Garraumdecke ausgestattet. Er kann wie jeder konventionelle Grill ohne Mikrowellenbetrieb benutzt werden. Sie können Gerichte schnell überbacken oder grillen. Besonders geeignet sind Steaks, Koteletts und Gerichte zum Überbacken.



DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN MIKROWELLENBETRIEB

GLAS UND GLAS-KERAMIK



Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Der Garvorgang kann von allen Seiten beobachtet werden. Es darf jedoch nicht metallhaltig (z.B. Bleikristall) oder mit einer Metallauflage versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).



KERAMIK

ist im allgemeinen gut geeignet. Keramik muss glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und

kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirr-Eignungstest durch. Siehe Seite D-32.

PORZELLAN

ist sehr gut geeignet. Achten Sie darauf, dass das Porzellan keine Gold- oder Silberauflage hat bzw. nicht metallhaltig ist.

KUNSTSTOFF

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.



PAPIER-GESCHIRR

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Papiergeschirr ist ebenfalls geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

KÜCHENPAPIER

kann benutzt werden, um entstehende Feuchtigkeit bei kurzen Erhitzungsvorgängen aufzunehmen, z.B. von Brot oder Paniertem. Das Papier zwischen die Speise und den Drehteller legen. So bleibt die Oberfläche der Speise knusprig und trocken. Fettige Speisen können mit Küchenpapier abgedeckt werden.



MIKROWELLENFOLIE

oder hitzebeständige Folie ist zum Abdecken oder Umwickeln gut geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

BRATBEUTEL

können im Mikrowellengerät verwendet werden. Metallclipeln sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutelfolie schmelzen kann. Nehmen Sie Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.



METALL



sollte in der Regel nicht verwendet werden, da Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen).

Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden.



Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens $\frac{2}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen. Bei

Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muss ein Mindestabstand von ca. 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE,

Metallteilen oder Metalleinschlüssen, wie z.B. mit Schrauben, Bändern oder Griffen verwenden.



DAS GEEIGNETE GESCHIRR

GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellengeeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäß mit 150 ml Wasser gefüllt auf oder neben das Geschirr stellen. Schalten Sie die Mikrowelle für 1 bis 2 Minuten auf Leistung 100 P an. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN KOMBIBETRIEB

Im allgemeinen ist hitzebeständiges Mikrowellengeschirr z.B. aus Porzellan, Keramik oder Glas auch für den Kombibetrieb (Mikrowelle und Heißluft, Mikrowelle und Grill) geeignet. Beachten Sie jedoch, dass das Geschirr durch Heißluft oder Grill sehr heiß wird. Kunststoffgeschirr und -folie sind für den Kombibetrieb nicht geeignet. Verwenden Sie kein Küchen- oder Backpapier. Es könnte überhitzen und sich entzünden.

METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden. Ausnahmen sind beschichtete Backformen, durch die auch die Randschichten der Speisen, wie z.B. Brot, Kuchen und pikante Kuchen gut gebräunt werden. Beachten Sie die Hinweise für das geeignete Geschirr im Mikrowellenbetrieb. Falls es zur Funkenbildung kommt, ein wärmebeständiges Isoliermaterial, z.B. einen kleinen Porzellanteller zwischen der Metallform und dem Rost stellen. Beim Auftreten von Funkenbildung diese Materialien für das Garen im KOMBIBETRIEB nicht mehr verwenden.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN HEIßLUFT- UND GRILLBETRIEB

Für das Garen mit Heißluft oder Grill ohne Mikrowellenbetrieb können Sie das Geschirr benutzen, das auch für jeden konventionellen Backofen oder Grill geeignet ist.



TIPPS UND TECHNIKEN

BEVOR SIE BEGINNEN...

Um Ihnen den Umgang mit der Mikrowelle so einfach wie möglich zu machen, haben wir für Sie die wichtigsten Hinweise und Tipps nachfolgend zusammengestellt: Starten Sie Ihr Gerät nur dann, wenn sich Lebensmittel im Garraum befinden.

EINSTELLUNG DER ZEITEN

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind im allgemeinen erheblich kürzer als in einem konventionellen Herd oder Backofen. Halten Sie sich deshalb an die in diesem Kochbuch empfohlenen Zeiten. Stellen Sie die Zeiten eher kürzer als länger ein. Machen Sie nach dem Garen eine Garprobe. Lieber kurz nachgaren als etwas übergaren lassen.

AUSGANGSTEMPERATUR

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühl-schranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt

(Kühlschranktemperatur ca. 5°C, Raumtemperatur ca. 20°C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18°C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

Popcorn nur in speziellen mikrowellengeeigneten Popcorn-Behältern zubereiten. Richten Sie sich genau nach den Angaben des Herstellers. Keine normalen

Papierbehälter oder Glasgeschirr verwenden.

Eier nicht in der Schale kochen. In der Schale baut sich Druck auf, der zum Explodieren des Eies führen könnte. Das Eigelb vor dem Garen anstechen.

Kein Öl oder Fett zum Fritieren im Mikrowellengerät erhitzen. Die Temperatur des Öls kann nicht kontrolliert werden. Das Öl könnte plötzlich aus dem Gefäß spritzen.

Keine geschlossenen Gefäße, wie Gläser oder Dosen, erhitzen. Durch den entstehenden Druck könnten die Gefäße zerspringen. (Ausnahme: Einkochen).





ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN...

in diesem Kochbuch sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht und Beschaffenheit (Wasser-, Fettgehalt etc.) der Lebensmittel variieren können.

SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER

In der Mikrowelle gegarte Speisen erhalten ihren Eigengeschmack besser als bei konventionellen Zubereitungsarten. Verwenden Sie deshalb Salz sehr sparsam und salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen. Salz bindet Flüssigkeit und trocknet die Oberfläche aus. Gewürze und Kräuter können wie gewohnt verwendet werden.

GARPROBEN:

Der Garzustand von Speisen kann wie bei konventioneller Zubereitung getestet werden:

- Speisethermometer: Jede Speise hat bei Abschluss des Erhitzungs- oder Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur. Mit einem Speisethermometer können Sie feststellen, ob die Speise heiß genug bzw. gegart ist.
- Gabel: Fisch können Sie mit einer Gabel prüfen. Wenn das Fischfleisch nicht mehr glasig ist und sich leicht von den Gräten löst, ist es gar. Ist es übergart, wird es zäh und trocken.
- Holzstäbchen: Kuchen und Brot können durch Einstechen eines Holzstäbchens getestet werden. Wenn das Stäbchen nach dem Herausziehen sauber und trocken bleibt, ist die Speise gar.

GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

Jedes Getränk und jede Speise hat nach Ende des Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur, bei der der Garvorgang abgeschlossen werden kann und das Ergebnis gut ist. Die Innentemperatur können Sie mit einem Speisethermometer feststellen. In der Temperaturtabelle sind die wichtigsten Temperaturen angegeben.

TABELLE: GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

Getränk/Speise	Innentemperatur am Ende der Garzeit	Innentemperatur nach 10 bis 15 Minuten Standzeit
Getränke erhitzen (Kaffee, Wasser, Tee, etc.)	65-75°C	
Milch erhitzen	75-80°C	
Suppen erhitzen	75-80°C	
Eintöpfe erhitzen	75-80°C	
Geflügel	80-85°C	85-90°C
Lammfleisch		
Rosa gebraten	70°C	70-75°C
Durchgebraten	75-80°C	80-85°C
Roastbeef		
Leicht angebraten (rare)	50-55°C	55-60°C
Halb durchgebraten (medium)	60-65°C	65-70°C
Gut durchgebraten (welldone)	75-80°C	80-85°C
Schweine-, Kalbfleisch	80-85°C	80-85°C

WASSERZUGABE

Gemüse und andere sehr wasserhaltige Lebensmittel können im eigenen Saft oder mit wenig Wasserzugabe gegart werden. Dadurch bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe im Lebensmittel erhalten.

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE

wie Würstchen, Hähnchen, Hähnchenschenkel, Pellkartoffeln, Tomaten, Äpfel, Eigelb oder ähnliches, mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen einstechen. Dadurch kann der sich bildende Dampf entweichen, ohne dass die Haut oder Schale platzt.

FETTE SPEISEN

Mit Fett durchwachsesenes Fleisch und Fettschichten garen schneller als magere Teile. Decken Sie deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.



TIPPS UND TECHNIKEN

BLANCHIEREN VON GEMÜSE

Gemüse sollte vor dem Einfrieren blanchiert werden. So bleiben die Qualität und die Aromastoffe am besten erhalten. Verfahren: Das Gemüse waschen und zerkleinern. 250 g Gemüse mit 275 ml Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt 3-5 Minuten erhitzen. Nach dem Blanchieren sofort in Eiswasser tauchen, um ein Weiterkochen zu verhindern, und danach abtropfen lassen. Das blanchierte Gemüse luftdicht verpacken und einfrieren.

EINKOCHEN VON OBST UND GEMÜSE

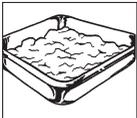
Das Einkochen in der Mikrowelle ist schnell und einfach. Im Handel gibt es speziell für die Mikrowelle geeignete Einmachgläser, Gummiringe und passende Einmachklammern aus Kunststoff. Die Hersteller geben genaue Anwendungshinweise.



KLEINE UND GROSSE MENGEN

Die Mikrowellenzeiten sind direkt abhängig von der Menge des Lebensmittels, das Sie auftauen, erhitzen oder garen möchten. Das bedeutet, kleine Portionen garen schneller als große. Als Faustregel gilt:
 DOPPELTE MENGE=FAST DOPPELTE ZEIT
 HALBE MENGE=HALBE ZEIT

HOHE UND FLACHE GEFÄSSE

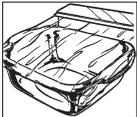


Beide Gefäße haben das gleiche Fassungsvermögen, aber in der hohen Form ist die Garzeit länger als in der flachen. Bevorzugen Sie deshalb möglichst flache Gefäße mit großer Oberfläche. Hohe Gefäße nur für Gerichte verwenden, bei denen die Gefahr des Überkochens besteht, z.B. für Nudeln, Reis, Milch etc.

RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

In runden und ovalen Formen garen Speisen gleichmäßiger als in eckigen, da sich in Ecken Mikrowellenenergie konzentriert und die Speise an diesen Stellen übergaren könnte.

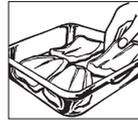
ABDECKEN



Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit im Lebensmittel erhalten und die Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken einen Deckel, Mikrowellenfolie oder eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine Kruste erhalten sollen,

z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken. Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd abgedeckt wird, sollte auch im Mikrowellengerät abgedeckt werden. Was im Herd offen gegart wird, kann auch im Mikrowellengerät offen gegart werden.

UNREGELMÄSSIGE TEILE



mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach außen platzieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach außen legen. Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Außenseiten mehr Mikrowellenenergie, so dass

die Lebensmittel gleichmäßig garen.

UMRÜHREN



Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die Mikrowellen zuerst die äußeren Bereiche erhitzen. Dadurch wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmäßig erhitzt.

ANORDNUNG

Mehrere Einzelportionen, z.B. Puddingförmchen, Tassen oder Pellkartoffeln, ringförmig auf dem Drehteller anordnen. Zwischen den Portionen Platz lassen, so dass die Mikrowellenenergie von allen Seiten eindringen kann.

WENDEN

Mittelgroße Teile, wie Hamburger und Steaks, während des Garvorgangs einmal wenden, um die Garzeit zu verkürzen. Große Teile, wie Braten und Hähnchen, müssen gewendet werden, da die nach oben gerichtete Seite mehr Mikrowellenenergie erhält und austrocknen könnte, falls nicht gewendet wird.

STANDZEIT



Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden, benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der ein Temperaturengleich stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmäßig verteilen kann.



- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefäßen die Deckel entfernen. Beim Kochen von Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Tee oder Milch, einen Glasstab in das Gefäß stellen.
- Größere Mengen, wenn möglich, zwischendurch umrühren, so dass sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.
- Die Zeiten sind für Lebensmittel bei einer Zimmertemperatur von 20°C angegeben. Bei kühl-schranktemperierten Lebensmitteln erhöht sich die Erhitzungszeit geringfügig.
- Lassen Sie die Speisen nach dem Erhitzen 1-2 Minuten stehen, so dass sich die Temperatur gleichmäßig innerhalb der Speise verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht, Wassergehalt, Fettgehalt und gewünschtem Endzustand etc. variieren können.

AUFTAUEN



Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise.

Nachfolgend einige Tipps.

Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

VERPACKUNGEN UND BEHÄLTER

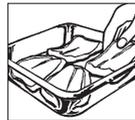
Gut geeignet zum Auftauen und Erhitzen von Speisen sind mikrowelleneignete Verpackungen und Behälter, die sowohl tiefkühlgeeignet (bis ca. -40°C) als auch hitzebeständig (bis ca. 220°C) sind. So können Sie im gleichen Geschirr auftauen, erhitzen und sogar garen, ohne die Speise zwischendurch umfüllen zu müssen.

ABDECKEN

Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken. Dies verhindert, dass dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

DIE MIKROWELLENLEISTUNG...

eher niedriger als zu hoch wählen. So erzielen Sie ein gleichmäßiges Auftauergebnis. Ist die Mikrowellenleistung zu hoch, gart die Speisenoberfläche bereits an, während das Innere noch gefroren ist.

**WENDEN/UMRÜHREN**

Fast alle Lebensmittel müssen zwischendurch einmal gewendet oder umgerührt werden. Teile, die aneinanderhaften, so bald wie möglich voneinander trennen und umordnen.

KLEINERE MENGEN...

tauen gleichmäßiger und schneller als große. Wir empfehlen deshalb, möglichst kleine Portionen einzufrieren. So können Sie sich schnell und einfach ganze Menüs zusammenstellen.

EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL,

wie Torte, Sahne, Käse und Brot, nicht vollständig auftauen, sondern nur antauen und bei Raumtemperatur fertig auftauen. Dadurch wird vermieden, dass die äußeren Bereiche bereits zu heiß werden, während die inneren noch gefroren sind.

DIE STANDZEIT...

nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit fortgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Dicke, kompakte Lebensmittel benötigen eine längere Standzeit als flache oder Lebensmittel mit poröser Struktur. Sollte das Lebensmittel nicht ausreichend aufgetaut sein, können Sie es weiter im Mikrowellengerät auftauen oder die Standzeit entsprechend verlängern. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.



AUFTAUEN UND GAREN

Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle finden Sie hierzu einige Beispiele. (Siehe Seite D-38).

Beachten Sie außerdem die allgemeinen Hinweise zu "Erhitzen" und "Auftauern" von Lebensmitteln.

Für die Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten Sie sich bitte nach den Herstellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.



GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnemarm sein.
- Trotz gleicher Größe der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unterschiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.
- Größere Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so dass sie von allen Seiten gleichmäßig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmäßig, so dass beim Anschneiden weniger Fleischsaft verlorengeht.



GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwägen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe.
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.
- Nach dem Garen das Gemüse ca. 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.



SYMBOL ERKLÄRUNG



MIKROWELLENBETRIEB

Ihre Mikrowelle verfügt über 11 Leistungsstufen. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in diesem Kochbuch orientieren. Folgen Sie im Allgemeinen den Anweisungen auf Seite D-10.



GRILLBETRIEB

Vielseitig einzusetzen zum Überbacken und Grillen von Fleisch, Geflügel und Fisch.



HEISSLUFTBETRIEB (HEISSLUFT)

Sie können bei dieser Betriebsart zwischen 10 Heißluftstufen (40°C - 250°C) wählen.



KOMBI BETRIEB (KOMBI HEISSLUFT) MIKROWELLE UND HEISSLUFT

Diese Art von Betrieb ermöglicht es Ihnen die verschiedenen Leistungsstufen der Mikrowelle 10 P bis 60 P mit der gewünschten Heißlufttemperatur (40°C - 250°C) zu kombinieren.



KOMBI BETRIEB (KOMBI GRILL) MIKROWELLE UND GRILL

Diese Art von Betrieb erlaubt es Ihnen, die Leistungsstufen der Mikrowelle 10 P bis 80 P mit dem Grill zu kombinieren.

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

P = Prozent

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

Ta = Tasse

Min = Minuten

kg = Kilogramm

g = Gramm

l = Liter

ml = Milliliter

cm = Zentimeter

Durchm = Durchmesser

Pck = Päckchen

Sec = Sekunden

TK = Tiefkühlprodukt

F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse

ca. = circa



TABELLEN

TABELLE: AUFTAUEN MIT MIKROWELLE

Lebensmittel	Menge -g-	Leistungsstufe	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Wurstchen	300	30 P	3½-4	nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Aufschnitt	200	30 P	2-4	nach je 1 Min. die äußeren Scheiben abnehmen	5
Fisch im Stück	700	30 P	9-11	nach der halben Auftauzeit wenden	30-60
Krabben	300	30 P	4-6	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile abnehmen	5
Fischfilet	400	30 P	5-7	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Brot, ganz	1000	30 P	8-10	nach der halben Auftauzeit wenden	15
Sahne	200	30 P	2+2	den Deckel entfernen: nach 2 Min. Auftauzeit in eine Schüssel geben und weiter auftauen lassen	5-10
Butter	250	30 P	2-3	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	30 P	2-4	gleichmäßig nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5

Zum Auftauen von Geflügel, Hähnchenschenkeln, Koteletts, Steaks, Bratenfleisch, Hackfleisch, Brot in Scheiben und Sahnetorte bitte die Automatikprogramme zum Auftauen benutzen.

TABELLE: AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel	Menge -g-	Ein- stellung	Leistungsstufe	Garzeit -Min-	Wasserzu- gabe	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet z.B. Schlemmerfilet "Bordelaise"	400		100 P	10-12	-	aus der Packung nehmen, in eine Auflaufform geben und mit Mikrowellenfolie abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250-300		100 P	5-6	-	abdecken	1-2
Tellergericht	400		100 P	6-8	-	abdecken, nach 5 Minuten umrühren	2
Gemüse	300		100 P	6½-8	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Gemüse	450		100 P	8-10	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2

TABELLE: GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Lebensmittel	Menge -g-	Leistungsstufe	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wassermenge -EL-
Gemüse	300	100 P	5-7	wie üblich vorbereiten, abdecken	5
(z.B. Blumenkohl, Porree, Fenchel, Brokkoli, Paprika, Zucchini)	500	100 P	8-10	zwischen durch umrühren	5



TABELLE: ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/ml-	Leistungsstufe	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Getränke, 1 Tasse	150	100 P	½-1	nicht abdecken
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	100 P	2½-4	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf, Suppe	200	100 P	1-2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Beilagen	200	100 P	ca. 1 ½	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe ¹	200	100 P	ca. 2	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken,
Wurstchen, 2 Stück	180	40 P	2-2½	die Haut mehrmals einstechen
Babynahrung, 1 Glas	190	40 P	½-1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen ¹	50	100 P	ca. ½	abdecken
Schokolade schmelzen	100	40 P	ca. 3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	40 P	½-1	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren

¹ ab Kühlschranktemperatur.

TABELLE: BRATEN VON FLEISCH UND GEFÜGEL

Fleisch und Geflügel	Menge -g-	Ein- stellung	Leistungsstufe/ Temperatur	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten (Schwein, Kalb Lamm)	500		50 P/160°C	8-10 (*)	Nach Geschmack würzen, auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	5
	1000		50 P/160°C	8-10		
			50 P/130°C	17-20 (*)	10	
			50 P/130°C	14-16	10	
Roastbeef medium	1000		30 P/200°C	17-19 (*)	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	10
			30 P/200°C	6-8		
	1500		30 P/200°C	25-27 (*)		
			30 P/200°C	13-15		
Hackbraten	1000		60 P/230°C	21-23	Hackfleischteig aus gemischtem Hack (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, flach in eine Auflaufform legen und auf dem niedrigen Rost garen	10
			60 P/230°C	21-23		10
Hähnchen	1200		30 P/220°C	17-20 (*)	Die Haut des Hähnchens anstechen, mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	3
			30 P/220°C	17-20		
Hähnchen- schenkel	600		10 P/230°C	11-13 (*)	Die Haut des Hähnchenschenkels anstechen, mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	3
			10 P/230°C	9-11		



TABELLEN

TABELLE: GRILLEN, GRATINIEREN

Gericht	Menge-g-	Ein-stellung	Leistungsstufe	Garzeit-Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit-Min-
Steaks 2 Stück	400	 		7-9 (*) 4-6	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen	2
Lammkoteletts 2 Stück	300	 		9-12 6-8	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen	2
Grillwürste	400	 		7-9 (*) 5-6	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden	2
Gratinieren				10-14	Auflaufform auf den niedrigen Rost legen	10
Käsetoasts 4 Stück		 	50 P	½ 5-7	Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen mit einer Scheibe gekochten Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Schmelzkäse belegen. Diesen in der Mitte einstechen und auf den hohen Rost legen	

TABELLE: AUFBACKEN VON TIEFGEKÜHLTEN SNACKS

Tiefkühl- Snacks	Menge-g-	Ein-stellung	Leistungsstufe/ Temperatur	Garzeit-Min-	Verfahrenshinweise
Pommes frites (normal)	250	 	60 P	4-5 2-4 (*) 3-4	In eine flache Auflaufform legen und auf den hohen Rost stellen, nach (*) wenden
(dünn)	250	 	60 P	3-4 3-5 (*) 3-4	
Steinofenpizza (dünner Boden, vorgebacken)	300-400		20 P/220°C	10-12	Auf 220°C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Amerikanische Pizza (dicker Boden, vorgebacken)	400-500		30 P/220°C	9-11	Auf 220°C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Baguettes mit Belag	250	 	20 P/230°C	8-10 ca.2	Auf den hohen Rost legen



ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

● Für den Mikrowellenbetrieb

Wenn Sie Ihre altbewährten Rezepte auf die Mikrowelle abwandeln wollen, sollten Sie folgendes beachten:

Die Garzeiten um ein Drittel bis zur Hälfte verkürzen. Orientieren Sie sich an den Rezepten in diesem Kochbuch.

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Obst, Eintöpfe und Suppen können problemlos in der Mikrowelle zubereitet werden. Bei flüssigkeitsarmen Lebensmitteln, wie Tellergerichte, sollte die Oberfläche vor dem Erhitzen oder Garen angefeuchtet werden.

Die Flüssigkeitszugabe bei rohen Lebensmitteln, die gedünstet werden, auf etwa zwei Drittel der Menge im Originalrezept reduzieren. Falls notwendig, während des Garens Flüssigkeit zugeben.

Die Fettzugabe kann erheblich reduziert werden. Eine kleine Menge Butter, Margarine oder Öl ist ausreichend, um der Speise Geschmack zu geben.

Deshalb ist die Mikrowelle hervorragend zur Zubereitung fettarmer Speisen im Rahmen einer Diät geeignet.

● Für den Kombibetrieb

Im Allgemeinen gelten die gleichen Regeln wie für den Mikrowellenbetrieb. Zusätzlich sollten Sie folgende Hinweise beachten:

1. Orientieren Sie sich bei der Wahl der Heißlufttemperatur an den entsprechenden Rezepten in diesem Kochbuch. Bei langen Garzeiten die Temperatur nicht zu hoch wählen, da die Speise sonst außen zu schnell bräunt, während sie innen noch nicht gar ist.
2. Die Mikrowellenleistung sollte auf die Art des Lebensmittels und die Garzeit abgestimmt werden. Richten Sie sich nach den Rezepten in diesem Kochbuch.
3. Wenn Sie Speisen im Kombibetrieb Mikrowelle Grill zubereiten, sollten Sie folgendes beachten: Für große, dicke Lebensmittel, wie z.B. Schweinebraten, ist die Mikrowellenzeit entsprechend länger als für kleine, flache Lebensmittel. Beim Grill verhält es sich jedoch umgekehrt. Je näher das Lebensmittel an den Grill gelangt, desto schneller wird es braun. Das heißt, wenn Sie große Bratenstücke im Kombibetrieb zubereiten, ist die Grillzeit gegebenenfalls kürzer als für kleinere Bratenstücke.
4. Für das Garen im Kombibetrieb oder nur mit Heißluft wird in der Regel der niedrige Rost eingesetzt. Für das Grillen benutzen Sie den hohen Rost, um eine schnelle und gleichmäßige Bräunung zu erzielen (Ausnahme: große, dicke Lebensmittel und Aufläufe werden auch auf dem niedrigen Rost gegrillt).

DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

- Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Portionen berechnet.
- Empfehlungen für das geeignete Geschirr und die Gesamtgarzeit finden Sie jeweils am Anfang der Rezepte.
- Wenn in den Rezepten die Verwendung des hohen oder niedrigen Rostes angegeben wird, bitte ausschließlich die runden Roste verwenden.
- Es wird in der Regel von verzehrsfertigen Mengen ausgegangen, außer wenn speziell etwas anderes angegeben ist.
- Die in den Rezepten angegebenen Eier haben ein Gewicht von ca. 55 g (Gewichtsklasse M).



Vorspeisen und Snacks

Deutschland

Champignontoast

Champignontoast

Gesamtgarzeit: ca. 3-4 Minuten

Geschirr: Hoher Rost

Zutaten

- 2 TL Butter oder Margarine
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 4 Toastscheiben
- 75 g Champignons, in Scheiben
- Salz, Pfeffer
- 75 g geriebenen Käse
- 4 TL Petersilie, fein gehackt
- Paprika, edelsüß

Zubereitung

1. Die Butter, den Knoblauch und das Salz verrühren.
2. Die Toastscheiben toasten und mit der Knoblauchbutter bestreichen. Mit den Champignons belegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Den Käse mit der Petersilie mischen und auf die Champignons geben. Mit Paprika bestreuen.
4. Toasts auf den hohen Rost legen und gratinieren.

3-4 Min. 30 P



Schweiz

Schweizer Käsewähe

Gesamtgarzeit: ca. 32-36 Minuten

Geschirr: runde Back- oder Quicheform
(Durchm. ca. 30-32 cm)

Zutaten

- 250 g Mehl
- 120 g Butter oder Margarine
- 80 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 170 g geriebener Emmentaler
- 170 g geriebener Greyerzer
- 4 EL Mehl (40g)
- 3 Eier
- 270 ml Milch
- 120 g Joghurt, Magerstufe
- 1 TL Salz
- Muskatnuss

Zubereitung

1. Mehl, Butter, Wasser und Salz verkneten. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Die Form einfetten, den Teig hineinlegen am Rand hochziehen und mit der Gabel mehrmals einstechen.
2. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und den Teig vorbacken.

12-14 Min. 40 P/230°C

3. Die Zwiebel mit dem Käse und dem Mehl mischen. Die Eier, die Milch, den Joghurt und die Gewürze miteinander verschlagen. Die Käsemischung zugeben.
4. Die Füllung auf dem Teig verteilen. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und backen.

20-22 Min. 30 P/230°C



Italien

Pizza Artischocken

Pizza ai carciofi

Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten

Geschirr: PIZZAform (Durchm. ca. 30 cm)

Zutaten

- 15 g Hefe, frisch, ersatzweise
- ½ Pck. Trockenhefe (4 g)
- 1 Pr Zucker
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Mehl
- ½ TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Tomaten aus der Dose, abgetropft
- 50 g Salami, in Scheiben
- 70 g gekochter Schinken, in Scheiben
- 120 g Artischockenherzen aus der Dose
- 1 TL Olivenöl zum Einfetten der Form
- Basilikum, Oregano, Thymian
- Salz und Pfeffer
- 10 Oliven
- 100 g geriebener Emmentaler

Zubereitung

1. Hefe und Zucker in lauwarmem Wasser auflösen.
2. Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefemischung zum Mehl geben und nach und nach unterrühren. Salz und Öl zufügen. Teig gut durchkneten.
3. Den Hefeteig mit hitzebeständiger Folie oder feuchtem Geschirrtuch abdecken und gehen lassen.

20 Min. 40°C

4. Die Tomaten in Scheiben schneiden Die Salami- und Schinkenscheiben und die Artischockenherzen vierteln.
5. Die PIZZAform mit dem Öl einfetten. Den Hefeteig ausrollen, in die PIZZAform legen und mit den Tomaten belegen. Nach Geschmack würzen und mit den restlichen Zutaten belegen. Abschließend die Pizza mit den Oliven belegen und mit dem Käse bestreuen.
6. Die Pizza auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

10-12 Min. 40 P/230°C

10-12 Min. 230°C



Vorspeisen und Snacks

Österreich

ergibt 8 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 25-27 Minuten
 Geschirr: Backblech (Durchm. ca. 30 cm)
 Backpapier

Zutaten

8 kleine Würstchen (à 50 g)
 300 g Blätterteig, tiefgefroren
 1 Eigelb
 etwas Wasser
 Salz
 Kümmel

Zubereitung

- Die Würstchenhaut mehrmals vorsichtig einstechen.
- Den Blätterteig laut Packungsanweisung auftauen und dünn ausrollen. Den Teig in 8 Vierecke teilen und je ein Würstchen darin einrollen.
- Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren. Die Blätterteigrollen damit bepinseln und mit Salz und Kümmel bestreuen.
- Das Backblech mit Backpapier auslegen, die Teigrollen darauf legen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

25-27 Min. 230°C

Spanien

Champignons mit Rosmarin

Champiñones rellenos al romero

Gesamtgarzeit: 11½-16½ Minuten
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
 flache runde Auflaufform
 (Durchm. ca. 26 cm), Mikrowellenfolie

Zutaten

8 große Champignons (ca. 500 g), ganz
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
 50 g Schinken, fein gewürfelt
 schwarzer Pfeffer, gemahlen
 Rosmarin, gekerbelt
 125 ml Weißwein, trocken
 125 ml Sahne
 2 EL Mehl (20 g)

Zubereitung

- Die Stiele aus den Champignons herausschneiden und die Stiele kleinschneiden.
- Die Butter in die Schüssel geben und auf dem Boden verstreichen. Die Zwiebel und Schinkenwürfel und die Champignonstiele zufügen, mit Pfeffer und Rosmarin würzen, abdecken und garen.

3-5 Min. 100 P

Abkühlen lassen.

- In der Auflaufform 100 ml Wein und die Sahne mit Mikrowellenfolie abgedeckt erhitzen.

1-2 Min. 100 P

- Mit dem restlichen Wein das Mehl anrühren, in die heiße Flüssigkeit einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

ca. ½ Min. 100 P

- Die Champignons mit der Schinkenmischung füllen, in die Sauce setzen und auf dem hohen Rost gratinieren.

7-9 Min. 30 P

Die Champignons nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Frankreich

Quiche mit Shrimps

Quiche aux crevettes

Gesamtgarzeit: ca. 25-30½ Minuten
 Geschirr: Runde Back- oder Quicheform
 (Durchm. ca. 26 cm)
 Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

100 g Mehl
 60 g Butter oder Margarine
 2 EL kaltes Wasser
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
 2 Zwiebeln (100 g), fein gehackt
 100 g Schinkenspeck (2 Scheiben),
 fein gewürfelt
 100 g Shrimps ohne Schale
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
 2 Eier
 100 ml Sauerrahm
 Salz und Pfeffer
 Muskatnuss
 1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

- Mehl, Butter und Wasser verkneten und 30 Minuten kaltstellen.
- Die Form einfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen und vorbacken.

4-5 Min. 100 P

- Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebeln, den Schinkenspeck und die Shrimps in die Schüssel geben. Abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

3-5 Min. 100 P

Nach dem Abkühlen die Flüssigkeit abgießen.

- Die Eier mit dem Sauerrahm und den Gewürzen verschlagen.
- Alle Zutaten für den Belag mischen und auf dem Quicheteig verteilen. Auf dem niedrigen Rost garen.

15-17 Min. 20 P/230°C

3-3½ Min.

- Die Quiche vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.



Suppen

Schweden

Krebsuppe

Kräftsoppa

Gesamtgarzeit: ca. 11-15 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
50 g	Möhren, in Scheiben
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
500 ml	Fleischbrühe
100 ml	Weißwein
100 ml	Madeira
200 g	Krebsfleisch aus der Dose
½	Lorbeerblatt
3	weiße Pfefferkörner
	Thymian
3 EL	Mehl (30 g)
100 ml	Sahne
1 EL	Butter oder Margarine

Zubereitung

- Das Gemüse mit dem Fett in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

2-3 Min. 100 P

- Die Fleischbrühe, den Wein, den Madeira sowie das Krebsfleisch und die Gewürze zum Gemüse geben. Abdecken und garen.

7-9 Min. 40 P

- Das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner aus der Suppe nehmen. Das Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren und zur Suppe geben. Die Sahne zufügen, verrühren und nochmals erhitzen.

2-3 Min. 100 P

- Die Suppe umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Butter zugeben.



Schweiz

Bündner Gerstensuppe

Gesamtgarzeit: ca. 30-35 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
1-2	Möhren (130 g), in Scheiben
15 g	Sellerie, gewürfelt
1	Porreestange (130 g), in Ringen
3	Weißkohlblätter (100 g), in Streifen
200 g	Kalbsknochen
50 g	durchwachsender Schinkenspeck, in Streifen
50 g	Gerstenkörner
700 ml	Fleischbrühe
	Pfeffer
4	Wiener Würstchen (300 g)

Zubereitung

- Die Butter und die Zwiebelwürfel in die Schüssel geben und abgedeckt dünsten.

1-2 Min. 100 P

- Das Gemüse in die Schüssel geben. Die Knochen, die Schinkenspeckstreifen und die Gerste zugeben und mit Fleischbrühe auffüllen. Mit Pfeffer würzen und abgedeckt garen.

9-11 Min. 100 P

20-22 Min. 40 P

- Die Würstchen kleinschneiden und die letzten 5 Minuten darin erhitzen.
- Die Suppe nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen. Die Knochen vor dem Servieren aus der Suppe nehmen.



Niederlande

Champignonsuppe

Champignonsoep

Gesamtgarzeit: ca. 10-13 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

200 g	Champignons, in Scheiben
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
300 ml	Fleischbrühe
300 ml	Sahne
2½ EL	Mehl (25 g)
2½ EL	Butter oder Margarine (25 g)
	Salz, Pfeffer
150 g	Rahm (Crème fraîche)

Zubereitung

- Legen Sie das Gemüse in die Schüssel, geben Sie die Fleischbrühe hinzu und garen Sie es im abgedeckten Zustand.

7-9 Min. 100 P

- Mit einem Mixer alle Zutaten pürieren. Die Sahne zufügen.
- Kneten Sie das Mehl und die Butter zu einem Teig und rühren Sie ihn in die Pilzsuppe, bis diese glatt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, und zugedeckt weiter garen.

3-4 Min. 100 P

- Nach dem Kochen geben Sie Crème fraîche, falls gewünscht, hinzu.





Suppen

Spanien

Kartoffelcremesuppe

Crema de patata

Gesamtgarzeit: ca. 16-22 Minuten

Geschirr: Zwei Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

300 ml	Fleischbrühe
300 g	Kartoffeln, gewürfelt
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
1	Lorbeerblatt
500 ml	Milch
2-3 EL	Butter oder Margarine (20-30 g)
2 EL	Mehl (20 g) Salz, Pfeffer Muskatnuss, gerieben
3 EL	Rahm (Crème fraîche)

Zubereitung

1. Die Brühe mit den Kartoffeln, der Zwiebel und dem Lorbeerblatt in die Schüssel geben. Abgedeckt garen.

8-10 Min. 100 P

2. Das Lorbeerblatt entfernen und mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes fein pürieren.
3. Die Milch erhitzen.

3-5 Min. 100 P

4. Die Butter mit dem Mehl verkneten und in die Milch einrühren.
5. Die Kartoffelmasse, die Gewürze und den Rahm zufügen. Abgedeckt garen. Zwischen durch umrühren.

5-7 Min. 100 P



Frankreich

Zwiebelsuppe

Soupe à l'oignon et au fromage

Gesamtgarzeit: ca. 15-19 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
4 Suppentassen (à 200 ml)

Zutaten

1 EL	Butter oder Margarine
2	Zwiebeln (100 g), in Scheiben
800 ml	Fleischbrühe
	Salz, Pfeffer
2	Toastscheiben
4 EL	geriebener Käse (40 g)

Zubereitung

1. Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelscheiben, die Fleischbrühe und die Gewürze dazugeben und abgedeckt garen.

9-11 Min. 100 P

2. Die Toastscheiben tosten, in Würfel schneiden und auf die Suppentassen verteilen. Die Suppe darüber gießen und mit dem Käse bestreuen.
3. Die Tassen auf den hohen Rost stellen und die Suppe gratinieren.

6-8 Min.



Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland

Bunte Fleischspieße

Gesamtgarzeit: ca. 17-20 Minuten

Geschirr: Hoher Rost
Vier Holzspieße (ca. 25 cm lang)

Zutaten

400 g	Schweineschnitzel
100 g	Schinkenspeck
2	Zwiebeln (100 g), geviertelt
4	Tomaten (250 g), geviertelt
½	grüne Paprikaschote (100 g), geachtelt
3 EL	Öl
4 TL	Paprika, edelsüß
	Salz
1 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Worcestersauce

Zubereitung

1. Das Schnitzfleisch und den Schinkenspeck in etwa 2,3 cm große Würfel schneiden.
2. Das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf vier Holzspieße stecken.
3. Das Öl mit den Gewürzen verrühren und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße auf den hohen Rost legen und grillen. Nach zwei Drittel der Zeit die Spieße wenden.

17-20 Min. 40 P

4. Die Spieße nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.



Italien

Lammkoteletts mit Kräuterbutter

Costolette di agnello al burro verde

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten

Geschirr: hoher Rost

Zutaten

1-2 EL	Petersilie, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
50 g	weiche Butter
2 EL	trockener Weißwein
	Pfeffer, frisch gemahlen
8	Lammkoteletts (à 100 g)
	Salz

Zubereitung

1. Die Petersilie und die Knoblauchzehe mit der Butter verrühren. Den Wein nach und nach unterrühren und mit dem Pfeffer würzen.
2. Die Koteletts waschen und trocken tupfen, an den dicksten Stellen mit einem spitzen Messer einschneiden. In die Öffnungen Kräuterbutter streichen. Mit der restlichen Butter die Koteletts rundherum bestreichen.
3. Die Koteletts auf den hohen Rost legen und grillen.

14-16 Min. Umdrehen.

8-11 Min.

4. Nach dem Grillen salzen und ca. 2 Minuten stehen lassen.





Fleisch, Fisch und Geflügel

Spanien

Gefüllter Schinken

Jamón relleno

Gesamtgarzeit: ca. 13½-17 Minuten
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
 Flache ovale Auflaufform (ca. 32 cm lang)

Zutaten

150 g Blattspinat, entstielt
 150 g Speisequark, 20 % F.i.Tr.
 50 g geriebener Emmentaler Käse
 Pfeffer
 Paprika, edelsüß
 8 Scheiben gekochter Schinken (400 g)
 125 ml Wasser
 125 ml Sahne
 2 EL Mehl (20 g)
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Zubereitung

- Den Spinat fein schneiden, mit dem Quark und dem Käse verrühren und nach Geschmack würzen.
- Auf jede Scheibe des gekochten Schinkens einen Esslöffel der Füllung geben und aufrollen. Mit einem Holzspieß den Schinken feststecken.
- Eine Béchamelsauce herstellen. Dafür die Flüssigkeit in die Schüssel geben, abdecken und erhitzen.

ca. 2 Min. 100 P

- Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit geben und mit dem Schneebesen glatrühren, bis sie sich gelöst hat. Abdecken, aufkochen und binden lassen.

ca. ½-1 Min. 100 P

Umrühren und abschmecken.

- Legen Sie die Schinkenröllchen in die gefettete Auflaufform, geben Sie die Sauce darüber, und garen Sie es auf der unteren Schiene.

11-14 Min. 60 P

Die Schinkenröllchen nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.



Griechenland

Auberginen mit Hackfleischfüllung

Melitsánes jemités mé kimá

Gesamtgarzeit: ca. 18-20 Minuten
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
 Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 30 cm lang)

Zutaten

2 Auberginen, ohne Stiele (je ca. 250 g)
 Salz
 3 Tomaten (ca. 200 g)
 1 TL Olivenöl zum Einfetten der Schüssel
 2 Zwiebeln (100 g), gehackt
 4 milde grüne Peperoni
 200 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 2 EL glatte Petersilie, gehackt
 Salz
 Pfeffer
 Rosenpaprika
 60 g griech. Schafskäse, gewürfelt
 1 TL Olivenöl zum Einfetten der Form

Zubereitung

- Die Auberginen längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel so herauslösen, dass ein etwa 1 cm breiter Rand zurückbleibt. Die Auberginen salzen. Das Fruchtfleisch würfeln.
- Zwei Tomaten häuten, die Stängelansätze heraus schneiden und würfeln.
- Den Boden der Schüssel mit dem Olivenöl einfetten, die Zwiebeln zugeben, abdecken und andünsten.

ca. 2 Min. 100 P

- Die Peperoni entstielen, entkernen und in Ringe schneiden. Ein Drittel für die Garnierung aufheben. Das Hackfleisch mit den Auberginen- Zwiebel- und Tomatenwürfeln, den Peperoniringen, den zerdrückten Knoblauchzehen und der Petersilie mischen und würzen.
- Die Auberginenhälften trocken tupfen. Die Hälfte der Hackfleischmasse einfüllen, den Schafskäse darauf verteilen, die restliche Füllung darauf geben.
- Die Auberginenhälften mit den Tomatenscheiben und Peperoniringen garnieren, in die gefettete Auflaufform setzen, auf den niedrigen Rost stellen und garen.

16-18 Min. 60 P

Die Auberginen nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Sie können die Auberginen durch Zucchini ersetzen.



Fleisch, Fisch und Geflügel

China

Schweinefleisch mit Cashewkernen

Guangzhou

Gesamtgarzeit: ca. 16-19 Minuten

Geschirr: Quicheform

Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

2	getrocknete schwarze Pilze
1 EL	Reiswein (Sake)
1 EL	Öl
1 TL	Salz
1 EL	Zucker
1 EL	Öl zum Einfetten der Quicheform
300 g	Schweinefilet, gewürfelt
100 g	Cashewkerne
1	Schalotte (20 g), fein gehackt
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
50 g	rote Paprika, gewürfelt
50 g	grüne Paprika, gewürfelt
1 EL	Maisstärke
200 ml	Wasser
1 TL	Sojasauce
	Salz, Zucker, weißer Pfeffer

Zubereitung

- Die Pilze laut Packungsaufschrift mit kochendem Wasser übergießen, dann mindestens 30 Minuten quellen lassen.
- Den Reiswein mit dem Öl, dem Salz und Zucker verrühren. Die Fleischwürfel 20 Minuten darin ziehen lassen.
- Die Quicheform mit dem Öl bestreichen. Das Fleisch darin verteilen. Auf dem hohen Rost offen grillen. Nach ca. 7 Minuten einmal wenden und die Cashewkerne zufügen.

9-11 Min. 100 P

- Das Fleisch und die Cashewkerne in eine Schüssel auffüllen, das vorbereitete Gemüse zufügen und abgedeckt garen.

5-6 Min. 100 P

- Die Maisstärke mit dem Wasser, der Sojasauce und den Gewürzen verrühren und in die Fleisch-Gemüse Mischung einrühren. Abgedeckt weitergaren. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

ca. 2 Min. 100 P

Schweiz

Züricher Geschnetzeltes

Zürcher Geschnetzeltes

Gesamtgarzeit: ca. 8-13 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

600 g	Kalbsfilet
1 EL	Butter oder Margarine
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
100 ml	Weißwein
	Gewürzte Soßenbinder, dunkel, für ca. ½ l Sauce
300 ml	Sahne
1 EL	Petersilie, gehackt

Zubereitung

- Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
- Die Butter in der Schüssel gleichmäßig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

6-9 Min. 100 P

- Den Weißwein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.

2-4 Min. 100 P

- Das Geschnetzelte abschmecken, nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

Frankreich

Kaninchen mit Thymian

Lapereau au thym

Gesamtgarzeit: ca. 38-43 Minuten

Geschirr: Auflaufform mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

1	Kaninchen (1 kg)
2 EL	Butter, weich
1 EL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
100 g	Bauchspeck, gewürfelt
15	kleine Zwiebeln (300 g), geschält, ganz
	Salz
	Pfeffer
100 ml	Wasser
1 EL	frischer Thymian, fein gehackt
150 ml	Rahm (Crème fraîche)
1	Eigelb
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- Das Gerät auf 230°C vorheizen. Das Kaninchen waschen, trocken tupfen und in 8 Portionsstücke teilen. Mit der Butter bestreichen. Auf den hohen Rost legen und anbraten.

21-23 Min. 230°C

- Die Auflaufform einfetten. Den Bauchspeck und die Zwiebeln darin verteilen. Die Fleischstücke dazugeben, würzen und mit dem Wasser angießen. Alles abgedeckt garen.

15-18 Min. 100 P

- Die Kaninchenstücke herausnehmen und warmstellen. Den vorbereiteten Thymian in die Auflaufform geben und den Rahm unterrühren.

- Das Eigelb in einer Tasse verrühren. Nach und nach esslöffelweise Sauce unterrühren. Jetzt das Eigelb in die Sauce geben und verrühren. Alles abgedeckt garen.

ca. 2 Min. 60 P

- Die Sauce würzen, umrühren und über das Fleisch gießen.



Fleisch, Fisch und Geflügel

Italien

Kalbsschnitzel mit Mozzarella

Scaloppe alla pizzaiola

Gesamtgarzeit: ca. 18-22 Minuten

Geschirr: Flache, quadratische Auflaufform mit Deckel (ca. 25 cm lang)

Zutaten

2	Mozzarella-Käse (à 150 g)
400 g	geschälte Tomaten, aus der Dose
4	Kalbsschnitzel (600 g)
20 ml	Olivenöl
2	Knoblauchzehen, in Scheiben
	Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	Kapern (20 g)
	Oregano
	Salz

Zubereitung

- Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes pürieren.
- Die Schnitzel waschen, trocken tupfen und flachklopfen. Das Öl und die Knoblauchscheiben in der Auflaufform verteilen. Die Schnitzel hinein legen und das Tomatenpüree darauf verteilen. Mit Pfeffer, Kapern und Oregano bestreuen und abgedeckt garen.

9-11 Min. 60 P

Die Fleischscheiben wenden.

- Auf jede Scheibe einige Scheiben Mozzarella legen, salzen und offen auf dem hohen Rost grillen.

9-11 Min. 50 P

Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Dazu können Sie Spaghetti und einen frischen Salat reichen.



Griechenland

Schmorfleisch mit grünen Bohnen

Krás mé fasólia

Gesamtgarzeit: ca. 17-21 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

1-2	Tomaten (100 g)
400 g	Lammfleisch, ohne Knochen
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
	Salz
	Pfeffer
	Zucker
250 g	grüne Bohnen aus der Dose

Zubereitung

- Die Tomaten häuten, die Stängelsätze herauschneiden und im Mixer pürieren.
- Das Lammfleisch in große Würfel schneiden. Die Schüssel mit Butter einfetten. Das Fleisch, die Zwiebelwürfel und die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben, würzen und abgedeckt garen.

7-9 Min. 100 P

- Die Bohnen und die pürierten Tomaten zum Fleisch geben und abgedeckt weitergaren.

10-12 Min. 60 P

Das Schmorfleisch nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Wenn Sie frische Bohnen verwenden, müssen diese vorgegart werden.



Niederlande

Hackschüssel

Gehacktschotel

Gesamtgarzeit: ca. 23-25 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500 g	Hackfleisch (halb Schwein, halb Rind)
3	Zwiebeln (150 g), fein gehackt
1	Ei
50 g	Semmelbrösel
	Salz und Pfeffer
350 ml	Fleischbrühe
70 g	Tomatenmark
2	Kartoffeln (200 g), gewürfelt
2	Möhren (200 g), gewürfelt
2 EL	Petersilie, gehackt

Zubereitung

- Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und den Semmelbröseln zu einem Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hackfleischteig in die Schüssel geben.
- Mischen Sie die Fleischbrühe und das Tomatenmark.
- Die Kartoffeln und Möhren mit der Flüssigkeit auf das Hackfleisch geben, alles gut vermengen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

23-25 Min. 100 P

Die Hackschüssel nochmals umrühren, und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.



Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland

Rinderfilet in Blätterteig

Gesamtgarzeit: ca. 34-41 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

300 g	Blätterteig, tiefgefroren
1 EL	Butter oder Margarine
150 g	durchwachsener Speck, gewürfelt
4-5	Frühlingszwiebeln (150 g), in Ringen
300 g	Champignons, in Scheiben
1 kg	Rinderfilet
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Petersilie, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
1-2 EL	Milch

Zubereitung

- Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen. Die Butter in der Schüssel verteilen, den Speck, die Zwiebeln und die Champignons darauf verteilen und abgedeckt dünsten. Zwischendurch einmal umrühren.

4-6 Min.  100 P

Das Gemüsewasser abgießen.

- Das Filet abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Öl bepinseln. Auf den hohen Rost legen und anbraten. Zwischendurch einmal wenden.

15-17 Min.  30 P

- Die Petersilie und die Knoblauchzehe unter das gedünstete Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Blätterteig zu einem Quadrat (35 x 35 cm) ausrollen. Etwas Teig für die Garnierung zurückbehalten.
- Das Ei trennen. Die Teigländer mit dem Eiweiß bestreichen und die Hälfte der Gemüsemasse auf der Mitte des Teiges verteilen.
- Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Das restliche Gemüse auf dem Filet verteilen. Den Blätterteig über das Fleisch schlagen und die Ränder andrücken. Mit einer Gabel den Teig mehrmals einstechen.
- Die Auflaufform kalt ausspülen und den Blätterteig mit der Nahtstelle nach unten hineinlegen.
- Für die Garnierung aus dem restlichen Teig Formen ausstechen und dekorieren.
- Das Eigelb mit der Milch verquirlen, den Teig damit bestreichen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

15-18 Min.  50 P/230°C

Das Rinderfilet in Blätterteig nach dem Garen 10 Minuten ruhen lassen.



China

Garnelen mit Chili

für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 6-8 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

6	Garnelen (240 g ohne Schale)
45 ml	Weißwein
2	kleine Stangen Lauch (200 g)
1-2	Chilischoten, scharf
20 g	Ingwer
1 EL	Speisestärke
2 EL	Pflanzenöl (20 g)
1½ EL	Sojasoße (20 ml)
1 EL	Zucker
1 EL	Essig

Zubereitung

- Die Garnelen waschen. Die Schale und den Schwanz entfernen. Den Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen jeweils in 2-3 Stücke teilen. Einen Schlitz in jedes Stück schneiden, damit sie sich beim Garen nicht zusammen ziehen. Die Garnelen in eine Schüssel legen, mit Weißwein beträufeln, abdecken und marinieren.
- Den Lauch und die Chilischoten waschen und trocken tupfen. Den Lauch in 5 cm lange Stücke schneiden, die Chilischoten halbieren und entkernen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Garnelen aus dem Wein nehmen und mit Speisestärke bestreuen.
- Das Öl, den Lauch, die Chilischoten und die Ingwerscheiben in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min.  100 P

- Die Garnelen zugeben. Mit Sojasauce, Zucker und Essig würzen, umrühren und abgedeckt garen.

4-6 Min.  100 P

Die Garnelen nach dem Garen ca. 1-2 Minuten stehen lassen. Heiß servieren.



Fleisch, Fisch und Geflügel

Frankreich

Seezungenfilets

Filets de sole

für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 11-13 Minuten

Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel
(ca. 26 cm lang)

Zutaten

400 g	Seezungenfilets
1	Zitrone, unbehandelt
2	Tomaten (150 g)
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Petersilie, gehackt
	Salz und Pfeffer
4 EL	Weißwein (30 ml)
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)

Zubereitung

1. Die Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. Vorhandene Gräten entfernen.
2. Die Zitrone und die Tomaten in feine Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fischfilets hineinlegen und mit dem Pflanzenöl beträufeln.
4. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen, darauf die Tomatenscheiben legen und würzen. Auf die Tomaten die Zitronenscheiben legen und mit dem Weißwein angießen.
5. Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen.

11-13 Min. 60 P

Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.

Tipp:

Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.

Norwegen

Fischaufauf "Sandefjord"

Fiskegratin "Sandefjord"

Gesamtgarzeit: ca. 21-23 Minuten

Geschirr: Flache ovale Auflaufform
(ca. 30 cm lang)

Zutaten

800 g	Fischfilet vom Leng oder Kabeljau
	Saft einer Zitrone
	Salz
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
4	Tomaten (300 g), enthäutet, in Scheiben
100 g	Krabben, geschält
3	Eier
125 ml	Sahne
2 TL	grüne Pfefferkörner
	Salz
1 EL	glatte Petersilie, fein gehackt

Zubereitung

1. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Minuten stehen lassen, nochmals trocken tupfen und salzen.
2. Die Form einfetten und schichtweise die Tomatenscheiben, die Krabben und das Fischfilet hineinlegen.
3. Die Eier mit der Sahne, den Gewürzen und der Petersilie verschlagen. Die Sauce über den Auflauf gießen. Offen auf dem niedrigen Rost garen.

21-23 Min. 50 P/200°C

4. Den Auflauf nach dem Garen abgedeckt ca. 5-10 Minuten stehen lassen.

Schweiz

Fischfilet mit Käsesauce

Gesamtgarzeit: ca. 17½-20½ Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform
(ca. 26-30 cm lang)

Zutaten

4	Fischfilets (ca. 800 g) (z.B. Egli, Flunder oder Kabeljau)
2 EL	Zitronensaft
	Salz
1 EL	Butter oder Margarine
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
2 EL	Mehl (20 g)
100 ml	Weißwein
1 TL	Pflanzenöl zum Einfetten der Form
100 g	geriebener Emmentaler Käse
2 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Die Filets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Min. stehen lassen, nochmals trocken tupfen und salzen.
2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.

ca. 1½ Min. 100 P

3. Das Mehl über die Zwiebeln streuen und verrühren. Den Weißwein dazugießen und mischen.
4. Die Auflaufform einfetten und die Filets hineinlegen. Die Sauce über die Filets gießen, mit Käse bestreuen und auf dem niedrigen Rost garen.

16-19 Min. 50 P

Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland

Pikante Putenpfanne

für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 21-26 Minuten
 Geschirr: flache ovale Auflaufform mit Deckel
 (ca. 26 cm lang)

Zutaten

- 1 Tasse Langkornreis, parboiled (120 g)
- 1 Briefchen Safranfäden
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 1 Zwiebel (50 g), in Scheiben
- 1 rote Paprikaschote (100 g), in Streifen
- 1 kleine Porreestange (100 g), in Streifen
- 300 g Putenbrust, gewürfelt
- Pfeffer,
- Paprikapulver
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 250 ml Fleischbrühe

Zubereitung

1. Den Reis mit den Safranfäden mischen und in die gefettete Auflaufform geben. Die Zwiebelscheiben, die Paprika- und Porreestreifen und die Putenbrustwürfel mischen und würzen. Auf den Reis schichten. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.
2. Die Fleischbrühe darüber gießen, abdecken und garen.

5-7 Min.		100 P
16-19 Min.		20 P

Die Putenpfanne nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Sie können anstelle der Putenbrust auch Hähnchenbrust verwenden.

Frankreich

Hähnchen mit Curry

Poulet au curry

Gesamtgarzeit: ca. 26-30 Minuten
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)

Zutaten

- 1 Hähnchen (1000 g)
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 2 Möhren (200 g), fein gewürfelt
- 1 Stange Bleichsellerie (150 g), fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Apfel, geschält (125 g), fein gewürfelt
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Curry
- 1 EL Mehl
- 150 ml Wasser (1 Tasse)
- 3 Tomaten (200 g), geschält

Zubereitung

1. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und in 8 Portionen teilen.
2. Die Schüssel mit der Butter einfetten. Die Hähnchenteile hineinlegen, die Gemüsewürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Curry und Mehl bestäuben und gut verrühren. Das Wasser und die geschälten, zerdrückten Tomaten zugeben. Den Deckel auflegen und auf dem niedrigen Rost garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren und ohne Deckel weitergaren.

26-30 Min. 60 P/220°C

Das Hähnchen nach dem Garen ca. 3 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Servieren Sie Reis, etwas geraspelte Kokosnuss, Mango-Chutney und Bananenscheiben dazu, um die Schärfe des Currys zu mildern.

Österreich

Gefülltes Brathähnchen

Gefülltes Brathendl

für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 27½-31 Minuten
 Geschirr: kleine Schale mit Deckel,
 Zwirnsfaden

Zutaten

- 1 Hähnchen (1000 g)
- Salz
- Rosmarin, gekerbelt
- Majoran, gekerbelt
- 1 altbackenes Brötchen (Semmel, 40 g)
- Salz
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt (10 g)
- 1 Pr. Muskatnuss
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 1 Eigelb
- 3 EL Butter oder Margarine (30 g)
- 1 EL Paprika, edelsüß
- Salz

Zubereitung

1. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und innen mit Salz, Rosmarin und Majoran würzen.
2. Für die Füllung das Brötchen ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach ausdrücken. Mit Salz, Petersilie, Muskatnuss, Butter und Eigelb mischen und das Hähnchen damit füllen. Die Öffnung mit Bindfaden oder Fleischerrollfaden zunähen.
3. Geben Sie die Butter in die Schüssel, decken Sie sie ab und erhitzen Sie sie.

ca. ½-1 Min. 100 P

Paprika und Salz unter die Butter rühren und das Hähnchen damit bestreichen.

4. Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und garen. Nach der halben Garzeit wenden.

27-30 Min. 50 P/200°C

Das gefüllte Brathähnchen nach dem Garen ca. 5 Minuten im Gerät stehen lassen.



Fleisch, Fisch und Geflügel

Frankreich

Ente in Orangensauce

Carnard à l'orange

Gesamtgarzeit: ca. 62-70 Minuten

Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 32 cm)
Suppenteller
Zwei Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

1	junge Ente (1800-2000 g), ohne Innereien
	Salz
	Pfeffer
1	Zweig Majoran
200 ml	Wasser
1	Entenleber (50 g)
6	unbehandelte Orangen (1200 g)
1 EL	Zucker (10 g)
1 EL	Wasser
1 EL	Essig
250 ml	Fleischbrühe
150 ml	Portwein
1 EL	Kartoffelmehl (10 g)

Zubereitung

- Die Ente innen und außen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zweig Majoran in das Innere der Ente legen.
- Das Wasser in die Backform gießen und einen umgedrehten Suppenteller hineinstellen. Die Ente darauf setzen und auf dem niedrigen Rost braten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

58-62 Min. 30 P/230°C

Die Ente auf eine vorgewärmte Servierplatte legen.

- Vom Bratenfond das obenschwimmende Fett vorsichtig mit einem Löffel abschöpfen und in eine Schüssel geben. Die Entenleber zugeben und abgedeckt garen.

1-2 Min. 100 P

- Zwei Orangen dünn schälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Zucker und dem Wasser in die zweite Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

1-2 Min. 100 P

- Die Orangenschalen, den Essig, die Fleischbrühe und den Portwein zur Leber geben.

- Eine Orange auspressen. Das Kartoffelmehl mit dem Orangensaft verrühren und in die Sauce einrühren. Die Schüssel abdecken und die Sauce binden lassen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

2-4 Min. 100 P

- Die restlichen Orangen schälen, filetieren (die Spalten enthäuten) und ebenfalls auf der Servierplatte anrichten. Die Sauce ggf. entfetten, die Entenleber entfernen und nach Geschmack würzen.

- Etwas Sauce über die Orangenspalten gießen. Die Sauce in eine Sauciere füllen und zur Ente servieren.

Tipp:

Die Ente evtl. vor dem Servieren auf den niedrigen Rost legen und 5 Minuten grillen.

Italien

Wachteln in Käse-Kräutersauce

Quaglie in salsa vellutata

Gesamtgarzeit: ca. 17½-21½ Minuten

Geschirr: Zwirnsfaden
Flache quadratische Auflaufform
(ca. 20 x 20 x 6 cm)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

4	Wachteln (600 g - 800 g)
	Salz
	Pfeffer
200 g	durchwachsener Speck, dünne Scheiben
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
je 1 EL	frische Petersilie
	Salbei
	Rosmarin
	Basilikum, fein gehackt
150 ml	Portwein
250 ml	Fleischbrühe
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
2 EL	Mehl (20 g)
50 g	geriebener Emmentaler Käse

Zubereitung

- Die Wachteln waschen und sorgfältig trocken tupfen. Außen und innen salzen und pfeffern, mit Speckscheiben umwickeln und mit Zwirnsfaden festbinden.

- Die Wachteln auf den hohen Rost legen und grillen.

8-10 Min. 50 P

- Die Auflaufform einfetten und die Wachteln mit der gegrillten Seite nach unten in die Auflaufform legen. Die Kräuter fein hacken, über die Wachteln streuen und den Portwein darübergießen. Die Wachteln auf dem niedrigen Rost weitergaren.

6-8 Min. 50 P

Die Wachteln aus dem Bratenfond nehmen.

- Für die Sauce die Fleischbrühe in der Schüssel abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min. 100 P

Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit rühren, aufkochen lassen und garen. Zwischendurch einmal umrühren.

ca. 1½ Min. 100 P

- Den Käse in die Sauce rühren. Die Käsesauce zum Bratenfond geben, alles gut verrühren, über die Wachteln gießen und servieren.





Fleisch, Fisch und Geflügel

Japan

Japanischer Eintopf

Nikujaga

Gesamtgarzeit: ca. 30-34 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)

Zutaten

200 g	mageres Rindfleisch
500 g	Kartoffeln, geviertelt oder geachtelt
400 g	Zwiebeln, geviertelt oder geachtelt
400 ml	Wasser
3 EL	Zucker (30g)
3 EL	Reiswein
3 EL	Mirin (süßer Reiswein)
70 ml	Sojasauce

Zubereitung

- Das Fleisch in sehr feine längliche Streifen schneiden (3-4 cm) und in die Schüssel geben.
- Das vorbereitete Gemüse auf das Fleisch schichten. Die restlichen Zutaten miteinander verrühren und dazugeben. Alles abgedeckt garen. Zwischendurch zweimal umrühren.

11-13 Min.		100 P
21-23 Min.		40 P

- Den Eintopf nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Sie können das Rindfleisch durch Schweine- oder Kalbfleisch ersetzen.



Spanien

Hähnchenröllchen mit Rosinen

Rollitos de Pollo y pasas

Gesamtgarzeit: ca. 17-19 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

4	dünne Hähnchenbrustfilets (600 g)
	Salz
	Pfeffer
4	Scheiben gekochter Schinken (200 g)
50 g	Quesitos (span. Käse)
1	Dose Lauchsuppe (400 g)
50 g	Rosinen, gewaschen

Zubereitung

- Die Filets waschen, trocken tupfen und flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Schinken und ein Stück Käse auf jedes Filet legen.
- Die Filets aufrollen. Mit einem Holzzahnstocher feststecken und in die Schüssel setzen.
- Die Suppe über die Röllchen gießen und die Rosinen zufügen. Abgedeckt garen.

17-19 Min.		100 P
------------	--	-------

Vor dem Servieren 10 Minuten stehen lassen.



Gemüse

Deutschland

Porreetorte

Gesamtgarzeit: ca. 28-36 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Springform (Durchm. ca. 26 cm)

Zutaten

450 g	Porree, in dünnen Ringen
3 EL	Wasser
	Salz
1 Pr.	Curry
100 g	Weizenvollkornmehl
80 g	Roggenmehl Type 1150
3 TL	Backpulver
1	Ei
75 g	Magerjoghurt
1 EL	Pflanzenöl
½ TL	Salz
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
150 g	Saure Sahne
3	Eier
2 EL	Weizenvollkornmehl (20 g)
	Kräutersalz
	Pfeffer
1 Pr.	Muskatnuss
1 TL	Petersilie, fein gehackt
1 TL	Schnittlauch, in feinen Röllchen
1 TL	Dill, fein gehackt
100 g	geriebener Emmentaler

Zubereitung

- Den Porree und das Wasser in die Schüssel geben. Abgedeckt vorgaren.

5-8 Min.		100 P
----------	--	-------

- Das Gemüsewasser abgießen. Den Porree mit Salz und Curry abschmecken.
- Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Das Ei, den Joghurt, das Öl und das Salz zufügen und mit dem Knetaken eines Handrührgerätes verkneten.
- Die Springform einfetten. Den Teig in Größe der Backform ausrollen und in die Form legen. Den Rand etwa 1 cm breit hochziehen.
- Die saure Sahne mit den Eiern und dem Mehl verrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss und den Kräutern abschmecken. Mit dem geriebenen Käse mischen.
- Die Mischung unter den Porree rühren. Die Masse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Die Porreetorte auf dem niedrigen Rost garen.

10-12 Min.		20 P/230°C
11-13 Min.		230°C
2-3 Min.		

Nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.





Gemüse

Österreich

Blumenkohl mit Käsesauce

Karfiol mit Käsesauce

Gesamtgarzeit: ca. 17½-19½ Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

800 g Blumenkohl (1 Kopf)
1 Tasse Wasser (150 ml)
Salz
125 ml Milch
125 ml Sahne
75-100 g Schmelzkäse
2-3 EL Saucenbinder, hell (20-30 g)

Zubereitung

- Schneiden Sie den Stängel des Blumenkohls mehrmals ein. Legen Sie den Blumenkohl, mit dem Kopf nach oben, in die Schüssel, fügen Sie Wasser und Salz, wenn gewünscht, hinzu, abdecken und garen.

15-17 Min. 100 P

Den Blumenkohl einige Minuten abgedeckt stehen lassen, dann die Flüssigkeit abgießen.

- Die Milch und die Schlagsahne in die Schüssel geben. Den Käse grob zerkleinern und dazugeben. Abdecken und erhitzen.

ca. 2 Min. 100 P

- Den Saucenbinder einrühren, abdecken und nochmals erhitzen.

ca. ½ Min. 100 P

Die Sauce gut umrühren und über den Blumenkohl gießen.

Tipp:

Sie können den Blumenkohl vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.



Frankreich

Gemüsetopf

Ratatouille spécial

Gesamtgarzeit: ca. 15-18 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

5 EL Olivenöl (50 ml)
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Zwiebel (50 g), in Scheiben
1 kleine Aubergine (250 g), grob gewürfelt
1 Zucchini (200 g), grob gewürfelt
1 Paprikaschote (200 g), grob gewürfelt
1 kleine Fenchelknolle (75 g), fein gewürfelt
Pfeffer
1 Bouquet garni
200 g Dose Artischockenherzen, aus der Dose, geviertelt
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Das Olivenöl und die Knoblauchzehe in die Schüssel geben. Das vorbereitete Gemüse mit Ausnahme der Artischockenherzen dazugeben und mit Pfeffer würzen. Das Bouquet garni zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

15-18 Min. 100 P

Die letzten 5 Minuten die Artischockenherzen zufügen und erhitzen.

- Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bouquet garni vor dem Servieren herausnehmen. Das Ratatouille nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Den heißen Gemüsetopf zu Fleischgerichten servieren.

Kalt schmeckt er ausgezeichnet als Vorspeise.

Ein Bouquet garni besteht aus:

- einer Petersilienwurzel
- einem Bund Suppengrün
- einem Zweig Liebstöckel
- einem Zweig Thymian
- einigen Lorbeerblättern



Frankreich

Dauphinkartoffeln

Gratin dauphinois

Gesamtgarzeit: ca. 23-25 Minuten

Geschirr: flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

1 EL Butter oder Margarine
500 g Kartoffeln, geschält, dünne Scheiben
Salz
Pfeffer
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
300 g Rahm (Crème fraîche)
150 ml Milch
50 g geriebener Käse (Gouda)

Zubereitung

- Die Butter in der Form verteilen. Die Kartoffelscheiben einschichten. Jede Lage mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
- Den Rahm mit der Milch verrühren und über die Kartoffeln gießen. Mit dem Käse bestreuen und auf dem niedrigen Rost backen.

23-25 Min. 50 P/200°C

Nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.





Gemüse

Niederlande

Gratinierter Chicorée

Gegratinierede Brussels Iof

Gesamtgarzeit: ca. 18-23 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform (ca. 32 cm lang)

Zutaten

8	kleine Kolben Chicorée (800 g)
125 ml	Wasser
125 ml	Milch
2 EL	Saucenbinder, hell (20 g)
2	Eigelb
4 EL	geriebener alter Gouda (20 g)
	Salz
	Pfeffer
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
4	Scheiben gekochter Schinken (200 g)
2 EL	geriebener alter Gouda (10 g)

Zubereitung

1. Mit einem spitzen Messer den bitteren Keil aus dem Chicorée ausschneiden. Wasser in die Schüssel geben und den Chicorée darin abgedeckt garen. Zwischendurch die Kolben einmal wenden.

9-11 Min. 100 P

2. Den Chicorée herausnehmen. Die Milch in die Schüssel gießen und den Saucenbinder einrühren. Die Schüssel abdecken und die Sauce binden lassen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

3-4 Min. 60 P

3. Das Eigelb in einer Tasse verrühren. Nach und nach jeweils einen Esslöffel Sauce mit dem Eigelb verrühren. Die Eimasse in die Sauce rühren und den Käse zugeben. Alles sorgfältig verrühren und nach Geschmack würzen.

4. Die Auflaufform einfetten und den Chicorée hineinlegen. Die Schinkenscheiben halbieren, auf die Kolben legen und mit der Sauce übergießen. Den Auflauf mit dem Gouda bestreuen und auf dem hohen Rost gratinieren.

6-8 Min. 50 P

Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.



Deutschland

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Gesamtgarzeit: ca. 36-39 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Runde Auflaufform (Durchm. 26 cm)

Zutaten

400 g	Kartoffeln, geschält und evtl. halbiert
400 g	Broccoli, in Röschen
6 EL	Wasser (60 ml)
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
400 g	Champignons, in Scheiben
1 EL	Petersilie, feingehackt
	Salz
	Pfeffer
3	Eier
125 ml	Sahne
125 ml	Milch
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss
100 g	Gouda, frisch gerieben

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und den Broccoli in die Schüssel geben. Das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

9-12 Min. 100 P

2. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform einfetten. Den Broccoli, die Champignons und die Kartoffeln abwechselnd einschichten. Mit Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Eier mit der Flüssigkeit und den Gewürzen verrühren und über das Gemüse gießen. Den Auflauf mit dem Käse bestreuen und garen. (Das Rezept ergibt ca. 1,5 kg).

GAR-AUTOMATIK NR. 5

Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Min. stehen lassen.





Gemüse

Italien

Römische Artischocken

Carciofi alla Romana für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 16-18 Minuten

Geschirr: Eine tiefe, oval Auflaufform mit Deckel
(ca. 26 cm lang)

Zutaten

2	Artischocken (800 g)
1 l	Wasser
	Saft einer Zitrone
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
1	Bund Petersilie (10 g), gehackt
10	Blätter Minze, gehackt
2 EL	Semmelbrösel (20 g)
5 EL	Olivöl (50 ml)
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 ml	Olivöl
400 ml	Wasser
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz

Zubereitung

- Die äußeren trockenen Blätter und die stacheligen Spitzen der Artischocken abschneiden. Die Stiele bis auf einen ca. 3 cm langen Stumpf abschneiden. Die Artischocken in eine Schale mit kaltem Wasser und Zitronensaft geben, damit sich die Schnittflächen nicht verfärben.
- Den Knoblauch, die Petersilie, die Minze und die Semmelbrösel mit dem Olivöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Artischocken aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Die Blätter leicht auseinanderdrücken, so dass dazwischen eine Vertiefung entsteht. Das Stroh daraus entfernen. Etwas von der Füllung in die Vertiefung geben und andrücken. Die Blätter wieder zusammenfügen, damit die Füllung nicht heraus fällt.
- Die Artischocken in die Auflaufform geben. Das Öl zufügen und mit dem Wasser aufgießen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz bestreuen und abgedeckt garen.

16-18 Min. 100 P

Die Artischocken nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.



Deutschland

Gefüllte Tomaten auf Frühlingzwiebeln

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (ca. 1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform mit Deckel
(ca. 26 cm lang)

Zutaten

½	Bund Thymian (5 g)
35 g	Buchweizenkörner
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
100 ml	Gemüsebrühe
1	Bund frische Petersilie, glatt (10 g)
100 g	Gouda, im Stück
	Salz
	schwarzer Pfeffer, gemahlen
4	Fleischtomaten (600 g)
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
4-5	Frühlingzwiebeln (150 g)
1	Bund Basilikum (10 g)

Zubereitung

- Den Thymian entstielen. Den Buchweizen waschen. Das Fett in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch mit dem Buchweizen und dem Thymian in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min. 100 P

- Das Ganze mit Brühe auffüllen und abgedeckt garen.

8-10 Min. 60 P

- Die Petersilie entstielen und in feine Streifen schneiden. Vom Gouda 4 Scheiben abschneiden, den Rest würfeln. Petersilie und Käsewürfel unter den abgekühlten Buchweizen mischen und würzen.
- Die Deckel der Tomaten abschneiden und das Fleisch herausnehmen. Den Buchweizen locker in die Tomaten füllen. Je eine Käsescheibe darauf legen und die Deckel aufsetzen.
- Die Frühlingzwiebeln in schräge Scheiben schneiden. Den Basilikum entstielen.
- Die Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Zwiebeln, die Basilikumblätter und das Tomatenfleisch in der Form verteilen.
- Die Tomaten auf die Zwiebeln setzen, abdecken und garen.

12-15 Min. 60 P

Die gefüllten Tomaten nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.



Nudeln, Reis und Knödel

Italien

Tagliatelle mit Sahne und Basilikum

Tagliatelle alla panna e basilico für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 15-21 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Runde Souffléform (Durchm. ca. 20 cm)

Zutaten

1 l Wasser
1 TL Salz
200 g Tagliatelle (Bandnudeln)
1 Knoblauchzehe
15-20 Basilikumblätter
200 g Rahm (Crème fraîche)
30 g geriebener Parmesankäse
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Das Wasser mit dem Salz in die Schüssel geben, abdecken und zum Kochen bringen.

8-10 Min. 100 P

- Die Nudeln zufügen, nochmals ankochen und garziehen lassen.

1-2 Min. 100 P

6-9 Min. 20 P

- In der Zwischenzeit die Souffléform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Basilikumblätter kleinschneiden. Etwas zur Garnierung beiseite stellen.
- Die Nudeln gut abtropfen lassen. Den Rahm unterrühren und die Nudeln mit dem Basilikum bestreuen.
- Den Parmesankäse, Salz und Pfeffer hinzufügen, in die Souffléform füllen und umrühren. Das Gericht mit Basilikum garnieren und heiß servieren.

Deutschland

Zucchini-Nudel-Auflauf

Gesamtgarzeit: ca. 39-43 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

500 ml Wasser
½ TL Öl
Salz
80 g Makkaroni
400 g Tomaten, aus der Dose, zerkleinert
3 Zwiebeln (150 g), fein gehackt
Basilikum
Thymian
Salz
Pfeffer
1 EL Öl zum Einfetten der Form
450 g Zucchini, in Scheiben
150 g Sauerrahm
2 Eier
100 g geriebener Cheddar

Zubereitung

- Das Wasser, das Öl und das Salz in die Schüssel geben und abgedeckt zum Kochen bringen.

3-5 Min. 100 P

- Die Makkaroni in Stücke brechen, zugeben, umrühren und quellen lassen.

9-11 Min. 30 P

Die Nudeln abtropfen und abkühlen lassen.

- Die Tomaten mit den Zwiebeln verrühren und gut würzen. Die Auflaufform einfetten. Die Makkaroni hinein geben und mit der Tomatensauce begießen. Die Zucchinischeiben darauf verteilen.
- Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen. Auf dem niedrigen Rost garen. (Das Rezept ergibt ca. 1,5 kg).

GAR-AUTOMATIK NR. 5

Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.

Sauce zu Nudeln

Sauce Bolognese

Gesamtgarzeit: ca. 12-17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

30 g durchwachsener Speck
100 g Champignons, fein gewürfelt
½ Zwiebel (25 g), fein gehackt
1 Möhre (50 g), fein gewürfelt
50 g Sellerie, fein gewürfelt
200 g Hackfleisch vom Rind
100 ml Weißwein
½ Bund Petersilie (5 g), fein gehackt
3 EL Tomatenmark (45 g)
1 Prise Zucker
1 Prise Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Den Speck fein würfeln, mit dem Gemüse in die Schüssel geben, abdecken und dünsten.

4-6 Min. 100 P

- Das Gemüse pürieren. Das Rinderhack, den Wein, die Petersilie und das Tomatenmark dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Schüssel so abdecken, dass der Dampf entweichen kann. Die Sauce ankochen und garen. Zwischen durch einmal umrühren.

4-5 Min. 100 P

4-6 Min. 60 P



Nudeln, Reis und Knödel

Sauce zu Nudeln

Tomatensauce

Gesamtgarzeit: ca. 7½ Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

5-7	Tomaten (500 g)
1 EL	Butter oder Margarine
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
2 EL	Tomatenmark (30 g)
200 ml	Fleischbrühe
	Salz und Pfeffer
	Zucker, Oregano, Basilikum
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
2 EL	Mehl (20 g)

Zubereitung

- Die Tomaten häuten und die Stängelansätze herausschneiden, entkernen und das Fleisch würfeln.
- Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben, abdecken und dünsten.

ca. 1½ Min. 100 P

- Die Tomatenwürfel, das Tomatenmark und die Fleischbrühe zugeben, würzen, abdecken und dünsten.

ca. 3 Min. 100 P

- Die Butter mit dem Mehl verkneten und mit einem Schneebesen in die Sauce rühren. Nochmals abgedeckt erhitzen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

ca. 3 Min. 100 P



Sauce zu Nudeln

Gorgonzolasauce

Gesamtgarzeit: ca. 4½ Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

200 g	Gorgonzola
150 ml	Sahne
ca. 1 EL	Saucenbinder, hell

Zubereitung

- Den Gorgonzola zusammen mit der Sahne im Mixer oder mit dem Pürierstab des Handrührgerätes pürieren.
- Die Mischung in die Schüssel füllen, abdecken und erhitzen.

ca. 2 Min. 60 P

- Den Saucenbinder einrühren, abdecken und erhitzen.

ca. 2½ Min. 60 P

Zum Schluss nochmals umrühren.

Tipp:

Die Sauce ist ausreichend für ca. 400 g Nudeln. Sehr gut geeignet sind Farfalle (schmetterlingsförmige Nudeln).



Österreich

Semmelknödel

5 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 7-10 Minuten

Geschirr: 5 Tassen oder Puddingförmchen

Zutaten

2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
ca. 500 ml	Milch
200 g	getrocknete Semmelwürfel (von ca. 5 Semmeln = Brötchen)
3	Eier

Zubereitung

- Das Fett auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und dünsten.

1-2 Min. 100 P

- Die Semmel in kleine Würfel schneiden mit der Milch begießen und 10 Minuten stehen lassen. Die Eier verschlagen.
- Zwiebeln, Eier und die Semmeln gut verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Bei Bedarf etwas Milch zugeben.
- Die Teigmasse gleichmäßig in 5 Tassen oder Puddingförmchen verteilen, mit Mikrowellenfolie abdecken, am Drehtellerrand anordnen und garen.

6-8 Min. 100 P

Die Knödel nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen. Vor dem Servieren die Knödel auf einen Teller stürzen.



Schweiz

Tessiner Risotto

Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

50 g	durchwachsener Speck
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
200 g	Rundkornreis (Arboris)
400 ml	Fleischbrühe
70 g	Sbrinz, gerieben, (ersatzweise geriebener Emmentaler Käse)
1 Pr.	Safran
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Speck würfeln. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verstreichen. Die Zwiebel- und Speckwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.

ca. 2 Min. 100 P

- Den Reis zugeben, mit der Fleischbrühe auffüllen, ankochen und garziehen lassen.

3-5 Min. 100 P

15-17 Min. 20 P

Den Reis nach dem Garen ca. 3-5 Minuten stehen lassen.

- Den Käse und den Safran untermischen und abschmecken.

Tipp:

Dazu passen geschmorte Pfifferlinge oder Champignons und ein gemischter Salat.



Nudeln, Reis und Knödel

Schweiz

Grießgnocchi

ergibt ca. 12-15 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 19-23 Minuten
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
 Runde flache Auflaufform
 (Durchm. ca. 26 cm)

Zutaten

250 ml Milch
 1 TL Butter oder Margarine
 1 Pr. Salz
 50 g Grieß
 1 Eiweiß
 1 Eigelb
 50 ml Rahm (Crème fraîche)
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
 1 EL Butter oder Margarine
 30 g geriebener Sbrinz
 (ersatzweise geriebener Emmentaler)

Zubereitung

- Die Milch mit der Butter und dem Salz in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

ca. 3 Min.  100 P

- Den Grieß zugeben, gut verrühren und abgedeckt ausquellen lassen. Zwischendurch einmal umrühren.

9-11 Min.  30 P

Abkühlen lassen.

- Das Eiweiß steifschlagen. Das Eigelb mit dem Rahm unter den Grieß rühren und den Eischnee unterheben.
- Die Auflaufform einfetten. Mit zwei Suppenlöffeln Nocken abstechen und nebeneinander in die Form legen. Mit Butterflocken belegen und den Käse darüberstreuen. Auf dem hohen Rost gratinieren.

7-9 Min.  30 P

Die Gnocchi nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.

Tipp:

Gnocchi werden als Hauptgericht serviert. Reichen Sie Spinat dazu.

Italien

Lasagne al forno

Gesamtgarzeit: ca. 23-25 Minuten
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
 Flache, quadratische Auflaufform
 (ca. 20x20x6 cm)

Zutaten

300 g Tomaten aus der Dose
 50 g Schinken, fein gewürfelt
 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 250 g Hackfleisch vom Rind
 2 EL Tomatenmark (30 g)
 Salz und Pfeffer
 Oregano, Thymian, Basilikum
 150 ml Rahm (Crème fraîche)
 100 ml Milch
 50 g geriebener Parmesankäse
 1 TL gemischte gehackte Kräuter
 1 TL Olivenöl
 Salz und Pfeffer
 Muskatnuss
 1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form
 125 g grüne Plattennudeln
 1 EL geriebener Parmesankäse (5g)
 1 EL Butter oder Margarine

Zubereitung

- Schneiden Sie die Tomaten in Scheiben, rühren Sie den Schinken, die Zwiebeln, den Knoblauch, und das Hackfleisch, sowie die Tomatensoße darunter. Würzen, abdecken und dämpfen, nach der Hälfte der Garzeit umrühren.

6-7 Min.  100 P

- Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
- Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begießen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln oben aufschichten. Zum Abschluss die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflockchen oben aufsetzen und auf dem niedrigen Rost garen.

14-15 Min.  50 P/230°C

ca. 3 Min. 

Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland

Grießflammeri mit Himbeersauce

Gesamtgarzeit: ca. 15-20 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500 ml	Milch
40 g	Zucker
15 g	Mandeln, gehackt
50 g	Grieß
1	Eigelb
1 EL	Wasser
1	Eiweiß
250 g	Himbeeren
50 ml	Wasser
40 g	Zucker

Zubereitung

1. Milch, Zucker und Mandeln in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

3-5 Min. 100 P

2. Den Grieß hineingeben, umrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

10-12 Min. 20 P

3. Das Eigelb mit dem Wasser in einer Tasse verrühren und unter den heißen Brei rühren. Eiweiß steif schlagen und locker unterheben. Den Grießflammeri in Schälchen umfüllen.
4. Für die Sauce die Himbeeren waschen, vorsichtig trocken tupfen und mit Wasser und Zucker in eine Schüssel geben. Abgedeckt erhitzen.

2-3 Min. 100 P

5. Die Himbeeren pürieren und entweder kalt oder heiß zum Grießflammeri servieren.



Frankreich

Birnen in Schokolade

Paires au chocolat

Gesamtgarzeit: ca. 8-13 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

4	Birnen (600 g)
60 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker (10 g)
1 EL	Birnenlikör, 30 Vol.-%
150 ml	Wasser
130 g	Zartbitterschokolade
100 g	Rahm (Crème fraîche)

Zubereitung

1. Die Birnen im Ganzen schälen.
2. Den Zucker, den Vanillezucker, den Likör und das Wasser in die Schüssel geben, verrühren und abgedeckt erhitzen.

1-2 Min. 100 P

3. Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.

6-10 Min. 100 P

Die Birnen aus dem Sud nehmen und kalt stellen.

4. 50 ml von dem Birnensud in die kleinere Schüssel geben. Die zerkleinerte Schokolade und den Rahm zufügen und abgedeckt erhitzen.

ca. 1 Min. 100 P

5. Die Sauce gut umrühren. Die Birnen mit der Sauce übergießen und servieren.

Tipp:

Dazu kann noch eine Kugel Vanilleeis gereicht werden.



Österreich

Salzburger Nockerln

für 3 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 5-6 Minuten

Geschirr: Ovale flache Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

4	Eiweiß
1 Pr.	Salz
50 g	Puderzucker
1 TL	Vanillezucker
4	Eigelb
2 EL	Mehl (20 g)
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
1 EL	Puderzucker

Zubereitung

1. Das Eiweiß mit dem Salz in einer weiten Schüssel zu sehr steifem Schnee schlagen. Den Puder- und Vanillezucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen.
2. Das Eigelb mit etwas Eiweiß verrühren und dann unter den Eischnee ziehen. Das Mehl darüber sieben und ebenfalls unterheben.
3. Die Auflaufform einfetten. Den Teig dritteln und die drei Teile nebeneinander in die Auflaufform setzen. Die Nockerln sofort auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

5-6 Min. 20 P/230°C

Sofort mit Puderzucker bestäuben und heiß servieren.



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Dänemark

Beerengrütze mit Vanillesauce

Rødgrød med vanille søvs

Gesamtgarzeit: ca. 8-12 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 | Inhalt)
Schüssel mit Deckel (1 | Inhalt)

Zutaten

150 g	Johannisbeeren, rot, gewaschen und verlesen
150 g	Erdbeeren, gewaschen und verlesen
150 g	Himbeeren, gewaschen und verlesen
250 ml	Weißwein
100 g	Zucker
50 ml	Zitronensaft
8	Blatt Gelatine
300 ml	Milch
	Mark einer ½ Vanilleschote
30 g	Zucker
15 g	Speisestärke

Zubereitung

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

5-7 Min.  100 P

Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.

2. Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heiße Früchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
3. Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluss noch einmal umrühren.

2½-3½ Min.  100 P

4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Tipp:

Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.



Österreich

Quarkstrudel

Topfenstrudel

Gesamtgarzeit: ca. 17½-20 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 | Inhalt)
Ovale flache Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

125 g	Mehl
1 EL	Öl
½	Ei
50 ml	Wasser
¼	Mark einer Vanilleschote
50 g	Butter oder Margarine
2	Eigelb
75 g	Zucker
250 g	Quark (20 % F.i.Tr.)
50 ml	Sahne
2	Eiweiß
	Mehl zum Bestäuben
40 g	Butter oder Margarine
20 g	Semmelbrösel
30 g	Rosinen
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl mit ½ EL Öl und dem Ei mit dem Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Nach und nach so viel Wasser unterkneten bis ein glatter elastischer Teig entsteht, der aber nicht kleben soll. Den Teig mit dem restlichen Öl bestreichen.
2. Ein heißes, nasses Geschirrtuch über den Teig legen und 30 Minuten ruhen lassen.
3. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Butter, das Eigelb, den Zucker und das Vanillemark mit dem Handrührgerät cremig rühren. Den Quark und die Sahne untermischen. Das Eiweiß steifschlagen und unterheben.
4. Ein trockenes Geschirrtuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf hauchdünn ausrollen.
5. Die Butter in einer abgedeckten Schüssel schmelzen

ca. ½-1 Min.  100 P

Den Teig mit der Butter bestreichen und mit Semmelbrösel bestreuen. Die Quarkmasse darauf verstreichen und die Rosinen auf der Masse verteilen.

6. Den Teig mit Hilfe des Tuches vorsichtig aufrollen.
7. Die Form einfetten. Den Strudel mit der Nahtseite nach unten in die Form legen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

17-19 Min.  40 P/230°C

Tipp:

Der Strudel kann heiß oder kalt serviert werden. Dazu passt Vanillesauce.





Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Spanien

Weiße Pfirsichberge

Melocotones nevados

ergibt ca. 8 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 6-7 Minuten

Geschirr: Runde flache Glasform
(Durchm. ca. 24 cm)

Zutaten

470 g	Pfirsichhälften, abgetropft, aus der Dose
2	Eiweiß
35 g	Zucker
75 g	gemahlene Mandeln
35 g	Zucker
2	Eigelb
2 EL	Cognac
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Zubereitung

1. Die Pfirsichhälften trocken tupfen.
2. Das Eiweiß steifschlagen. Zum Schluss etwas Zucker einrieseln lassen.
3. Die Mandeln, den restlichen Zucker, das Eigelb und den Cognac miteinander verrühren.
4. Die Pfirsichhälften mit der Mischung füllen. Den Eischnee mit einem Spritzbeutel auf die Füllungen spritzen.
5. Die Form einfetten. Die Pfirsiche in die Backform setzen und auf dem niedrigen Rost gratinieren.

6-7 Min.		50 P
----------	--	------



Schweden

Pistazienreis mit Erdbeeren

Pistaschris med zordgubbe

Gesamtgarzeit: ca. 23-26 Minuten

Geschirr: Hohe Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

125 g	Langkornreis
175 ml	Milch
175 ml	Wasser
1	Vanilleschote
1	Prise Salz
50 g	Zucker
250 g	Erdbeeren
40 g	Zucker
40 ml	Cointreau (Orangenlikör, 40 Vol.-%)
200 ml	Sahne
1	Eiweiß
50 g	Pistazienkerne

Zubereitung

1. Den Reis in die Schüssel geben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Die Vanilleschote aufschlitzen, mit dem Salz und dem Zucker zum Reis geben und abgedeckt garen.

3-4 Min.		100 P
----------	--	-------

20-22 Min.		30 P
------------	--	------

Den Reis nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

2. Die Erdbeeren halbieren, mit Zucker und Orangenlikör mischen.
3. Die Vanilleschote aus dem Reis herausnehmen und den Reis im Wasserbad unter Rühren erkalten lassen. Die Sahne und das Eiweiß getrennt steifschlagen. Zuerst die Pistazien, dann die Sahne und zum Schluss das Eiweiß unter den kalten Reis heben.
4. Den Reis in einer großen Schüssel anrichten. Eine Vertiefung hineindrücken und die Erdbeeren in die Vertiefung legen.



Deutschland

Kirschenmichel

Gesamtgarzeit: ca. 16-18 Minuten

Geschirr: Hohe, runde Auflaufform
(Durchm. ca. 20 cm)

Zutaten

4	altbackene Brötchen (160 g)
375 ml	Milch
60 g	Butter oder Margarine
8 EL	Zucker (80 g)
4	Eigelb
1 EL	Mehl
30 g	gehackte Mandeln
	abgeriebene Schale einer Zitrone
4	Eiweiß
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
350 g	Sauerkirschen aus dem Glas, abgetropft
2 EL	Semmelbrösel
1 EL	Butter oder Margarine

Zubereitung

1. Die Brötchen in kleine Stücke schneiden und in der Milch einweichen.
 2. Die Butter, den Zucker und das Eigelb mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Das Mehl, die Mandeln, die Zitronenschale und die eingeweichten, ausgedrückten Brötchen zugeben und unterrühren.
 3. Das Eiweiß steifschlagen und unterheben.
 4. Die Form einfetten. Abwechselnd den Brötchenteig und die abgetropften Kirschen in die Auflaufform füllen. Die oberste Schicht besteht aus Teig.
 5. Den Auflauf mit Semmelbrösel bestreuen und mit Butterflockchen belegen.
- Auf dem niedrigen Rost vorgeheizten Gerät garen.

16-18 Min.		60 P/230°C
------------	--	------------

Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Schweiz

Möhrentorte

Rueblitorte

ergibt ca. 16 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 24 Minuten

Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
5	Eigelb
250 g	Zucker
250 g	Möhren, fein geraspelt
	Saft einer Zitrone
250 g	gemahlene Mandeln
80 g	Mehl
1 EL	Backpulver
5	Eiweiß

Zubereitung

1. Die Form einfetten.
2. Das Eigelb und den Zucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Die Möhren, den Zitronensaft und die Mandeln dazugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, zufügen und gut verrühren.
3. Das Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen. Auf dem niedrigen Rost backen. (Das Rezept ergibt ca. 1,1 kg).

GAR-AUTOMATIK NR. 6 

4. Nach dem Backen 5 Min. in der Form auskühlen lassen.

Frankreich

Apfelkuchen mit Calvados

Tarte aux pommes avec calvados ergibt ca. 12-16 Stücke

Gesamtgarzeit: ca. 26 Minuten

Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

200 g	Mehl
1 TL	Backpulver
100 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Pr.	Salz
1	Ei
3-4 Tropf.	Backöl Bittermandel
125 g	Butter
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
50 g	gehackte Haselnüsse
600 g	Apfel (Boskoop ca. 3-4 Stck.)
	Zimt
2	Eier
1 Pr.	Salz
4 EL	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
4 EL	Calvados (Apfelbranntwein)
1½ EL	Speisestärke
125 g	Crème double
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Zucker, Vanillezucker, Salz, das Ei, Bittermandelöl und Butter zufügen und mit den Knetbacken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten kalstellen.

2. Die Form einfetten, den Teig zwischen zwei Lagen Folie ausrollen und in die Form legen. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen.
3. Die Haselnüsse auf dem Teigboden verteilen.
4. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten dachziegelartig auf die Haselnüsse legen und dünn mit Zimt bestäuben.
5. Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen, dabei eine Prise Salz und 1 EL Zucker einrieseln lassen. Eigelb, restlichen Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Calvados, Speisestärke und Crème double zufügen und unterschlagen. Den Eischnee unterheben und die Masse gleichmäßig auf den Apfelspalten verteilen. Auf dem niedrigen Rost backen. (Das Rezept ergibt ca. 1,3 kg).

GAR-AUTOMATIK NR. 6 

Tipp:

Den Kuchen in der Form auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Deutschland

Käsekuchen

ergibt ca. 12-16 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 43-47 Minuten

Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

250 g	Mehl
1 TL	Backpulver (3 g)
125 g	Butter oder Margarine
30 g	Zucker
1	Eigelb
1-2 EL	Wasser
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
750 g	Quark, 20% F.i.Tr.
300 g	Zucker
3	Eigelb
1 Pck.	Vanillepuddingpulver (40 g)
125 ml	Milch
	Saft einer ½ Zitrone
30 g	Rosinen, gewaschen
4	Eiweiß

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die Butter, den Zucker, das Eigelb und das Wasser zufügen und mit dem Knetbacken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und 30 Minuten kalstellen.
2. Die Form einfetten, den Teig ausrollen und in die Form legen. Den Rand leicht hochziehen. Mit der Gabel den Teig mehrmals einstechen und den Teig auf dem niedrigen Rost vorbacken.

11-13 Min.  30 P/230°C

3. Mischen Sie den Quark, Zucker, Ei, Puddingpulver, Milch, Zitronensaft und Rosinen.
4. Das Eiweiß steifschlagen und unterheben. Die Quarkmasse auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Auf dem niedrigen Rost backen.

32-34 Min.  30 P/160°C

5. Den Käsekuchen abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Frankreich

Birnenkuchen

Tarte aux poires

ergibt ca. 12-14 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 18-21 Minuten

Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 28 cm)
 Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
 Kleine Schüssel mit Deckel

Zutaten

150 g	Mehl
75 g	Butter oder Margarine
30 g	Puderzucker
1 Pr.	Salz
1	Ei
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
250 ml	Milch
1 Pr.	Salz
2	Eigelb
20 g	Zucker
½ Pck.	Vanillezucker (5 g)
1 EL	Speisestärke
540 g	Birnen aus der Dose, abgetropft
120 g	Stachelbeergelee
1 EL	kandierte Früchte
1 EL	Mandelblättchen

Zubereitung

- Das Mehl, die Butter, den Puderzucker, das Salz und das Ei mit dem Knetbalken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
- Die Backform einfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen. Die Ränder etwas hochziehen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf dem niedrigen Rost backen.

14-16 Min. 20 P/230°C

- Den Teig aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- Die Milch und das Salz in der Schüssel abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min. 100 P

- Das Eigelb mit dem Zucker und dem Vanillezucker solange rühren, bis eine helle Creme entsteht. Die Stärke unterrühren. Die heiße Milch langsam dazugießen. Die Mischung in die Schüssel zurück gießen und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

1-2 Min. 100 P

- Den Teig mit der Creme bestreichen. Die abgetropften Birnen darauf verteilen. Das Stachelbeergelee in die kleine Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

ca. 1 Min. 100 P

- Die Birnen damit beträufeln und mit den kandierten Früchten und Mandelblättchen garnieren.

Tipp:

Sie sollten den Boden erst kurz vor dem Servieren belegen, damit er nicht durchweicht.

Deutschland

Vierfruchttorte

ergibt ca. 12-16 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten

Geschirr: Runde Obstbodenform (Durchm. ca. 28 cm)
 Zwei Schüsseln mit Deckel (Inhalt 2 l)

Zutaten

75 g	Butter oder Margarine
75 g	Zucker
1 TL	Vanilleessenz
2	Eier
150 g	Mehl
1 TL	Backpulver (3 g)
4 EL	Milch
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
150 g	Marzipanrohmasse
½ Pck.	Vanillepuddingpulver (20 g)
2 EL	Zucker (20 g)
250 ml	Milch
1	Banane (100 g), in Scheiben
50 g	Weintrauben, halbiert, entkernt
150 g	Mandarinen, abgetropft, aus der Dose
100 g	Pflirsche, abgetropft, aus der Dose, in Spalten
1 Pck.	Tortengusspulver (11 g), klar
250 ml	klarer Fruchtsaft

Zubereitung

- Die Butter, den Zucker, die Vanilleessenz und die Eier mit einem Handrührgerät ca. 3 Minuten cremig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Abwechselnd das Mehl und die Milch unter die Buttermasse rühren.
- Die Form einfetten und den Teig darin gleichmäßig verteilen. Den Teig auf dem niedrigen Rost backen.

13-15 Min. 20 P/230°C

Den Tortenboden aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

- Die Marzipanrohmasse zwischen zwei Folien in Größe des Tortenbodens ausrollen. Auf den Tortenboden legen.
- Das Puddingpulver mit dem Zucker und der Milch in eine Schüssel geben. Klümpchenfrei verrühren, abdecken und garen. Zwischendurch und zum Schluss einmal umrühren.

ca. 3 Min. 100 P

- Den Pudding auf den Tortenboden streichen. Das Obst darauf verteilen.
- Das Tortengusspulver im Fruchtsaft auflösen, in die Schüssel geben und garen. Zwischendurch und zum Schluss gut umrühren.

4-6 Min. 40 P

Den Guss über den Früchten verteilen und abkühlen lassen.

Tipp:

Das Marzipan schmeckt besonders intensiv, wenn Sie die Torte ein paar Stunden stehen lassen.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland

Quarkblättereig-Gebäck

ergibt ca. 12 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 14-16 Minuten
 Geschirr: Backblech (Durchm. ca. 30 cm)
 Backpapier

Zutaten

200 g Mehl
 1 TL Backpulver (3 g)
 200 g Magerquark
 200 g Butter
 1 Pr. Salz
 Marmelade für die Füllung
 1 Eiweiß
 1 Eigelb
 1 EL Wasser
 Puderzucker

Zubereitung

- Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Den Magerquark, die Butter und das Salz zufügen und mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
- Die Hälfte des Teiges auf bemehlter Arbeitsfläche ca. ½ cm dick ausrollen. Den Teig in 6 Quadrate schneiden (ca. 12x12 cm) und mit je einem Teelöffel Marmelade füllen.
- Die Teigränder mit Eiweiß bestreichen und übereinander klappen, so dass ein Dreieck entsteht.
- Das Backblech mit Backpapier auslegen. Das Eigelb mit dem Wasser verrühren, die Teilchen damit bestreichen und auf das Backblech legen. Auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

14-16 Min.  230°C

Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

- Die restlichen 6 Blättereig-Quadrate vorbereiten und abbacken.

Tipp:

Probieren sie auch andere Füllungen aus wie z.B. Nuss, Mandel, Marzipan oder Quark, ganze Früchte, Kompott oder pikante Füllungen.

Österreich

Gugelhupf

ergibt ca. 16 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 23 Minuten
 Geschirr: Gugelhupfform (Durchm. ca. 22 cm)

Zutaten

1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
 170 g Butter oder Margarine
 140 g Puderzucker
 4 Eigelb
 40 g Mandelstifte
 40 g Rosinen, gewaschen etwas abgeriebene Zitronenschale
 4 Eiweiß
 280 g Mehl
 1 Pck. Backpulver (15 g)

Zubereitung

- Die Gugelhupfform einfetten.
- Die Butter und den Puderzucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Nach und nach das Eigelb unterrühren. Die Mandelstifte, die Rosinen und die abgeriebene Zitronenschale zufügen. Gut verrühren.
- Das Eiweiß steif schlagen und zufügen. Das Mehl und das Backpulver mischen, darübersieben und alles vorsichtig unterheben.
- Den Teig in die Form geben und auf dem niedrigen Rost backen. (Das Rezept ergibt ca. 0,9 kg).

GAR-AUTOMATIK NR. 6 

Spanien

Mandelkuchen

Tarta de almendras

ergibt ca. 12 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 26-30 Minuten
 Geschirr: Springform (Durchm. ca. 24 cm)

Zutaten

2 Blättereigplatten (200 g), tiefgefroren
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
 100 g Butter oder Margarine
 100 g Zucker
 abgeriebene Schale einer Zitrone
 4 Eier
 ½ EL Zimt
 200 g gemahlene Mandeln

Zubereitung

- Den Blättereig nach Packungsanweisung auftauen. Die Form einfetten.
- Den Blättereig auf Springformgröße ausrollen und in die Form legen. Mit der Gabel mehrmals einstechen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät vorbacken.
- Die Butter und den Zucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Die Eier nach und nach zugeben und weiterschlagen. Die abgeriebene Zitronenschale und den Zimt zufügen. Nach und nach die Mandeln unterrühren.
- Die Mandelmasse auf dem Blättereig verteilen und auf dem niedrigen Rost backen.

8-10 Min.  230°C

18-20 Min.  200°C

- Mit Puderzucker bestreuen und servieren.



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Spanien

Biskuitrolle "Arm des Zigeuners"

Brazo gitano ergibt ca. 8-10 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 13½-15½ Minuten
 Geschirr: Quadratische Form (ca. 24x24 cm)
 Backpapier
 Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

3	Eier
90 g	Zucker
90 g	Mehl
1 TL	Backpulver (3 g)
250 ml	Milch
1	Zimtstange
	Schale einer Zitrone
75 g	Zucker
2 EL	Speisestärke (20 g)
2	Eigelb
2 EL	Puderzucker (20 g)

Zubereitung

- Die Eier und den Zucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen, bis Luftblasen aufsteigen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, darübersieben und vorsichtig unterheben.
- Die Form mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

10-12 Min. 20 P/200°C

- Den Biskuitteig auf ein feuchtes mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Das Backpapier vorsichtig herunterziehen und den Teig sofort von einer Seite her mit dem Geschirrtuch aufrollen.
- 200 ml Milch mit der Zimtstange, der Zitronenschale und dem Zucker in die Schüssel und abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min. 100 P

- Die restliche Milch mit der Stärke und dem Eigelb verrühren. Die Zitrone und den Zimt aus der Milch nehmen und die Stärkemischung einrühren. Abdecken und garen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

ca. 1½ Min. 100 P

- Die Biskuitrolle wieder abrollen, mit der Creme bestreichen und vorsichtig aufrollen. Mit Puderzucker bestäuben.

Österreich

Linzer Bäckerei

ergibt ca. 70 Plätzchen

Gesamtgarzeit: ca. 8-10 Minuten
 Geschirr: Rundes Backblech (Durchm. ca. 30 cm)
 Backpapier

Zutaten

280 g	Mehl
210 g	Butter
100 g	Zucker
100 g	Mandeln, ungeschält und gerieben
1	Eigelb
25 ml	Zitronensaft (½ Zitrone)
	etwas Zimt

Zubereitung

- Alle Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten und eine halbe Stunde kaltstellen.
- Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und runden Förmchen von ca. 5 cm Durchmesser ausstechen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und 12 Plätzchen darauf legen. Das Blech auf den niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät stellen und backen.

8-10 Min. 200°C

Nach dem Backen die Plätzchen auskühlen lassen. Dann erst vom Papier nehmen.

- Die nächsten 12 Plätzchen vorbereiten und abbacken usw.

Tipp:

Die Plätzchen sehen sehr dekorativ aus, wenn Sie sie zur Hälfte mit Zartbitterkuvertüre überziehen.

Österreich

Schokolade mit Sahne

Schokolade mit Schlagobers

für 1 Portion

Gesamtgarzeit: ca. 1 Minuten
 Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

Zutaten

150 ml	Milch
30 g	Blockschokolade, geraspelt
30 ml	Sahne
	Schokoladenstreusel

Zubereitung

- Die Milch in die Tasse gießen. Die Blockschokolade, zur Milch geben, umrühren und erhitzen. Zwischendurch nochmals umrühren.

ca. 1 Min. 100 P

- Die Sahne steifschlagen, auf die Schokolade geben und mit Schokoladenstreuseln garniert servieren.

Österreich

Wiener Milchkaffee

für 1 Portion

Gesamtgarzeit: ca. 1-1½ Minute
 Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

Zutaten

1	Eigelb
1 EL	Zucker
75 ml	Milch
75 ml	Wasser
2 TL	löslicher Kaffee
20 ml	Rum

Zubereitung

- Alle Zutaten bis auf den Rum in die Tasse füllen und gut verrühren. Erhitzen und zwischendurch einmal umrühren.

1-1½ Min. 100 P

- Den Rum in das heiße Getränk geben.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Niederlande

Feuertrunk

Vuurdrank

für 10 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 8-10 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500 ml	Weißwein
500 ml	Rotwein, trocken
500 ml	Rum, 54 Vol.-%
1	unbehandelte Apfelsine
3	Stangen Zimt
75 g	Zucker
10 TL	Kluntjes (Kandiszucker)

Zubereitung

- Den Alkohol in die Schüssel gießen. Die Apfelsine dünn schälen, und die Apfelsinenschale mit dem Zimt und dem Zucker zum Alkohol geben. Den Feuertrunk abgedeckt erhitzen.

8-10 Min.		100 P
-----------	--	-------

Die Apfelsinenschale und den Zimt herausnehmen. In die Groggläser jeweils einen Teelöffel Kluntjes geben, den Feuertrunk hineingießen und servieren.

Großbritannien

Himbeerkonfitüre

Raspberry Jam

für 30 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 10-12 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Konfitürengläser
Einmachpapier

Zutaten

500 g	Himbeeren
250 g	Gelierzucker (2:1)

Zubereitung

- Die Himbeeren waschen, vermischen und abgedeckt erhitzen.

4-5 Min.		100 P
----------	--	-------

- Umrühren und nochmals abgedeckt weiter garen.

6-7 Min.		30 P
----------	--	------

- Die Konfitürengläser gründlich reinigen, die Konfitüre einfüllen und sofort mit Einmachpapier verschließen.

Tipp:

Sie können auch aufgetaute Tiefkühlfrüchte verwenden.



Schweiz

Apfel-Chutney mit Rosinen

für 30 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 22-28 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)
Kleine Einmach- oder Marmeladengläser,
Einmachpapier

Zutaten

4	harte Äpfel (500 g), geschält und gewürfelt
1	Zucchini (200 g), gewürfelt
3	Zwiebeln (150 g), fein gehackt
50 g	Pflaumen, getrocknet und entsteint
250 g	Rosinen
1 TL	Wacholderbeeren
	Salz
	schwarzer Pfeffer, gemahlen
150 ml	Weißwein
100 ml	Apfelessig
250 g	Zucker

Zubereitung

- Alle Zutaten außer dem Zucker in eine Schüssel geben und abgedeckt erhitzen. Zwischendurch einmal umrühren.

9-11 Min.		100 P
-----------	--	-------

- Den Zucker in die Früchte rühren und abgedeckt weitergaren.
Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

3-5 Min.		100 P
----------	--	-------

10-12 Min.		40 P
------------	--	------

- Die Gläser sorgfältig reinigen und abtrocknen. Das Chutney einfüllen und mit Einmachpapier verschließen.

Tipp:

Dieses Chutney passt hervorragend zu Fleischfondue, gegrilltem Fleisch und Reisgerichten.

Stromversorgung	: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat	: Mindestens 16 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle : 1,34 kW (konstant)
	: 1,88 kW (am Anfang)
	Grill : 2,8 kW
	Grill/Mikrowelle : 3,18 kW
	Heißluft : 2,8 kW
Leistungsabgabe:	Heißluft/Mikrowelle : 3,33 kW
	Off-Modus (Energiesparmodus) : weniger als 0.5 W
	Mikrowelle : 1050 W (IEC 60705)
	Grill Heizelemente : 1300 W (650 W x2)
	Heißluft : 1450 W
Mikrowellenfrequenz	: 2450 MHz (Gruppe 2/Klasse B) *
Außenabmessungen:	R-941 : 550 mm (B) x 368 mm (H) x 537 mm (T) **
	R-941ST : 550 mm (B) x 368 mm (H) x 535 mm (T) **
Garraumabmessungen	: 375 mm (B) x 272 mm (H) x 395 mm (T) ***
Garrauminhalt	: 40 Liter ***
Drehteller	: ø 362 mm, Keramik
Gewicht	: 20 kg
Garraumlampe	: 25 W/240 - 250 V

* Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen des europäischen Standards EN55011. Das Produkt wird standardkonform als Gerät der Gruppe 2, Klasse B eingestuft. Gruppe 2 bedeutet, dass das Gerät zweckbestimmt hochfrequente Energie in Form elektromagnetischer Strahlen zur Wärmebehandlung von Lebensmitteln erzeugt. Gerät der Klasse B bedeutet, dass das Gerät für den Einsatz im häuslichen Bereich geeignet ist.

** In dieser Tiefenangabe wird die Tiefe des Türgriffs nicht berücksichtigt.

*** Der Garrauminhalt wird aus der max. gemessenen Breite, Tiefe und Höhe errechnet. Die tatsächliche Aufnahmekapazität von Lebensmitteln ist jedoch geringer.

DI E TECHNICHEN DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

D Entsorgungsinformationen für Benutzer aus Privathaushalten



Achtung:

Ihr Produkt trägt dieses Symbol.

Es besagt, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht mit dem Haushaltsmüll entsorgt, sondern einem getrennten Rücknahmesystem zugeführt werden sollten.

1. In der Europäischen Union

Achtung: Werfen Sie dieses Gerät zur Entsorgung bitte nicht in den normalen Hausmüll! Gemäß einer neuen EU-Richtlinie, die die ordnungsgemäße Rücknahme, Behandlung und Verwertung von gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten vorschreibt, müssen elektrische und elektronische Altgeräte getrennt entsorgt werden.

Nach der Einführung der Richtlinie in den EU-Mitgliedstaaten können Privathaushalte ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte nun kostenlos an ausgewiesenen Rücknahmestellen abgeben*.

In einigen Ländern* können Sie Altgeräte u.U. auch kostenlos bei Ihrem Fachhändler abgeben, wenn Sie ein vergleichbares neues Gerät kaufen.

*) Weitere Einzelheiten erhalten Sie von Ihrer Gemeindeverwaltung.

Wenn Ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte Batterien oder Akkus enthalten, sollten diese vorher entnommen und gemäß örtlich geltenden Regelungen getrennt entsorgt werden.

Durch die ordnungsgemäße Entsorgung tragen Sie dazu bei, dass Altgeräte angemessen gesammelt, behandelt und verwendet werden. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung.

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.

Für die Schweiz: Gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte können kostenlos beim Händler abgegeben werden, auch wenn Sie kein neues Produkt kaufen. Weitere Rücknahmesysteme finden Sie auf der Homepage von www.swico.ch oder www.sens.ch.

KUNDEN-SERVICE • ONDERHOUDSADRESSEN • ADRESSES DES SAV • CENTRI DI ASSISTENZA • DIRECCIONES DE SERVICIO

Deutschland und Österreich

Für Fragen zu unseren Produkten oder im Falle eines defekten SHARP-Gerätes wenden Sie sich bitte von montags bis freitags zwischen 8.00 und 18.00 Uhr an unsere Hotlinenummern in Deutschland 01805 29 95 29 und in Österreich unter 0820 50 08 20 (Anrufrufen: 0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 0,42 €/Min. aus dem deutschen Mobilfunknetz, 0,145 €/Min. aus Österreich).

Weitere Informationen und Daten zu unseren Produkten erhalten Sie außerdem auf unserer Internetseite

www.sharp.de

BELGIUM - <http://www.sharp.be>

En cas d'une réclamation concernant un four à micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

SHARP ELECTRONICS, Phone: 0900-10158

ETS HENROTTE, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, 071/396290 / Nouvelle Central Radio (N.C.R),

Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD, 00352404078 / **Service Center Deinze**, Kapellestraat, 95, 9800

DEINZE, 09-386.76.67

NEDERLAND - <http://www.sharp.nl>

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer, of anders contact opnemen met de Sharp Helpdesk voor zowel gebruikersvragen en serviceadressen.

SHARP ELECTRONICS BENELUX BV, Helpdesk 0900-7427723

FRANCE - <http://www.sharp.fr/fr>

Vous pouvez contacter notre service consommateur au 0820 856 333

ITALIA - <http://www.sharp.it>

Centralized hotline is 800.826.111

ESPAÑA - <http://www.sharp.es>

Si tiene algún problema en el producto que ha adquirido de Sharp y desea contactar con un Servicio Oficial de Sharp; por favor póngase en contacto con el siguiente número de teléfono 902 10 13 88 o bien en nuestra atención al cliente de nuestra web <http://www.sharp.es>

SWITZERLAND - <http://www.sharp.ch>

Bei Fragen zu Ihrem Sharp Produkt kontaktieren Sie bitte die Sharp Infoline von Montag bis Freitag von 09:00-18:00Uhr unter folgender Telefonnummer: 0848 074 277

Si vous avez des questions sur votre produit Sharp, appeller Sharp Infoline de lundi jusqu'à vendredi de 09:00-18:00 heures sous le numéro de téléphone suivant: 0848 274 277

SWEDEN - www.sharp.se

Sharp helpdesk är på plats för att svara på frågor om Sharp produkter 0200-120 800.

helpdesksverige@sharp.se

NORWAY - www.sharp.no

Sharp Helpdesk er på plass for å svare på spørsmål om Sharp produkter 22 07 42 82.

helpdesksverige@sharp.se

CELAND

Ormsson, 530 2800

helpdesksverige@sharp.se

DENMARK - www.sharp.dk

Sharp Helpdesk er på plads for at besvare spørgsmål om Sharp produkter 7023 0810.

helpdesksverige@sharp.se

SUOMI - www.sharp.fi

Sharp Helpdesk vastaa kaikkiin Sharp-tuotteita koskeviin kysymyksiin (09) 146 1500.

helpdesksverige@sharp.se

Poland

Informacje o najbliższym serwisie moście pastwo uzyska dzwoni c pod numer 0 801 601 609 (kosztpof czenia jak za Poł czenie lokalne)

SHARP



TCADCB124WRRZ-H32

Gedruckt in Thailand
Imprimé au Thaïlande
Gedruckt in Thailand