



REZEPTE UND TIPPS



SENSING THE DIFFERENCE



CRISP-REZEPTE

PIZZA	S. 3
SPANISCHES OMELETT	S. 4
LACHS-GEMÜSE-QUICHE	S. 5
HÄHNCHEN IN WEISSWEINSOSSE	S. 5
HAMBURGER	S. 6
OFENKARTOFFELN	S. 6
APFELSTRUDEL	S. 7

DAMPFGAR-REZEPTE

REIS MIT CHAMPIGNONS	S. 8
GEDÄMPFTES MISCHGEMÜSE	S. 9
GEFÜLLTE PAPRIKA	S. 9
HÄHNCHENFILETS NACH ITALIENISCHER ART	S. 10
BIRNEN IN WEIN	S. 10

KOMBI-REZEPTE

LASAGNE	S. 11
KÄSE-SOUFFLÉ	S. 12
IM OFEN GEBACKENE LACHSFILETS	S. 12
KALBSBRATEN	S. 13
KARTOFFELGRATIN	S. 14
GEMÜSEGRATIN	S. 14
PLÄTZCHEN	S. 15





Crisp-Rezepte

Je nach Modell des Mikrowellenherdes gibt es passende Crisp-Platten in verschiedenen Grössen, die bestmögliche Ergebnisse garantieren. Richten Sie sich beim Nachkochen der Rezepte bitte nach dem Durchmesser Ihrer Crisp-Platte:

Eine mittlere/grosse Crisp-Platte hat einen Durchmesser von ca. 30 cm,
eine kleine Crisp-Platte einen Durchmesser von ca. 25 cm.

PIZZA

4 PORTIONEN

ZUTATEN	MITTLERE/GROSSE CRISP-PLATTE	KLEINE CRISP-PLATTE
Mehl	230-250 g	150-160 g
Frische Hefe	15 g	10 g
Wasser	150 ml	100 ml
Öl	30 ml (2 Essl.)	15 ml (1 Essl.)
Salz		

ZUTATEN FÜR DEN BELAG:

Tomaten aus der Dose	350 g	250 g
Mozzarella	175 g	125 g
Salz, Oregano, Öl zum Beträufeln		
Etwas Öl für die Crisp-Platte		

Varianten:

Als Variationen für den Pizzabelag kommen Schinken, Oliven, Artischocken, Gemüse, Meeresfrüchte usw. in Frage.

FUNKTION: CRISP

ZUBEREITUNGSZEIT: 2 STD. 30 MIN.

GARZEIT: 14-15 MIN. BEI DER MITTLEREN ODER GROSSEN CRISP-PLATTE
11-13 MIN. BEI DER KLEINEN CRISP-PLATTE

1. Hefe mit warmem Wasser (37°C) vermengen. Mehl in eine Rührschüssel geben. Aufgelöste Hefe, Öl und Salz dazugeben. Alles gut vermengen und zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Zudecken und etwa 2 Stunden in warmer Umgebung gehen lassen.
2. Die Crisp-Platte leicht fetten.
3. Den Teig mit der Hand gleichmässig auf der Crisp-Platte verteilen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
4. Tomaten aus der Dose abtropfen lassen, klein schneiden und gleichmässig auf dem Teig verteilen. In Würfel geschnittenen Mozzarella und Oregano darüber geben, salzen und mit Öl beträufeln.
5. Die Pizza bei der kleinen Crisp-Platte 11-13 Minuten, bei der grossen Crisp-Platte 14-15 Minuten mit der Crisp-Funktion backen.



SPANISCHES

OMELETT

4 PORTIONEN

ZUTATEN	MITTLERE/GROSSE CRISP-PLATTE	KLEINE CRISP-PLATTE
Tiefgekühlte Kartoffelwürfel	250 g	150 g
Butter oder Öl	15 ml (1 Essl.)	15 ml (1 Essl.)
Zwiebel, gehackt	1 mittelgrosse	1 kleine
Eier	4	3
Milch	30 ml (2 Essl.)	30 ml (2 Essl.)
Salz, Pfeffer		

FUNKTION: CRISP

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

GARZEIT: 15-18 MIN. BEI DER MITTLEREN ODER GROSSEN CRISP-PLATTE
12-14 MIN. BEI DER KLEINEN CRISP-PLATTE

1. Crisp-Platte, gefettet mit Butter oder Öl, 2½-3 Minuten mit der Crisp-Funktion vorheizen.
2. Die Kartoffelwürfel auf der Crisp-Platte verteilen und 6-8 Minuten mit der Crisp-Funktion garen.
3. Die Zwiebel darunter-mengen und weitere 4-5 Minuten mit der Crisp-Funktion garen. Dabei einmal umrühren.
4. In der Zwischenzeit die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
5. Die Eiermischung über die Kartoffeln auf der Crisp-Platte giessen und weitere 2-3 Minuten mit der Crisp-Funktion stocken lassen.
6. Warm oder kalt servieren. Dazu passt ein kleiner Salat.

Varianten:

Soll das Omelett komplett durch und goldbraun sein, 3-4 Minuten länger garen oder am Ende kurz den Grill zuschalten.



LACHS-GEMÜSE- QUICHE

4-6 PORTIONEN

ZUTATEN	MITTLERE/GROSSE CRISP-PLATTE	KLEINE CRISP-PLATTE
Blätterteig, backfertig (220-240 g)	1 Rolle	1 Rolle
Lachs, gedünstet	400 g	300 g
Tomaten	4	2
Chicorées	400 g	250 g
Frischer Weichkäse	100 g	75 g
Eier	4	3
Milch	100 ml	75 ml
Petersilie	1 Essl.	1 Essl.
Öl	2 Teel.	2 Teel.
Salz		

FUNKTION: CRISP

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.

GARZEIT: 12-14 MIN. BEI DER MITTLEREN ODER GROSSEN CRISP-PLATTE
11-12 MIN. BEI DER KLEINEN CRISP-PLATTE

1. Zwei Stücke Backpapier bereitlegen. Auf dem ersten den in Stücke geschnittenen Lachs verteilen, die in Scheiben geschnittenen Tomaten darauflegen und mit Kräutern bestreuen.
2. Auf das zweite die der Länge nach halbierten Chicorées legen, mit Salz und Kräutern bestreuen. Die Backpapiere mit Inhalt zu Päckchen zusammenfalten und die beiden Päckchen auf die Crisp-Platte setzen.
3. 8 Minuten mit der Crisp-Funktion garen. Dann die Päckchen von der Crisp-Platte nehmen und die Platte abkühlen lassen.
4. Eier, Milch, gehackte Petersilie, Öl und Salz verquirlen.
5. Den Blätterteig mit dem Papier auf der Crisp-Platte ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
6. Den gedünsteten Lachs mit Tomaten, die Chicorées und den gewürfelten Käse auf dem Blätterteig verteilen.
7. Die Eier-Milch-Mischung darübergeben und mit der Crisp-Funktion die empfohlene Garzeit lang backen.

HÄHNCHEN IN WEISSWEINSSOSSE

4 PORTIONEN

Hähnchen (ca. 1 kg)
30 g (2 Essl.) Butter oder Margarine
1 Essl. edelsüßes Paprikapulver oder Sojasoße
3-4 Basilikumblätter
150 ml trockener Weisswein

FÜR DIE SOßE:

100 ml Sahne
1 Essl. Maismehl
1 Prise Kräutersalz
1/2 Bittermandel

ZUM ANRICHTEN:

200 g blaue oder weisse Trauben
20 g gehobelte Mandeln, geröstet

FUNKTION: MIKROWELLEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

GARZEIT: 15-16 MIN.

1. Hähnchen abwaschen und trockentupfen, in Portionen zerteilen, Fett entfernen.
2. Butter oder Margarine in eine kleine, Mikrowellen-geeignete Schüssel geben. Zudecken und das Fett 1 Minute bei 350 W zerlassen. Edelsüßes Paprikapulver oder Sojasoße unterrühren und das Hähnchen mit dieser Mischung bestreichen. Hähnchen mit Basilikum und Wein in ein Mikrowellen-geeignetes Gefäß geben.
3. Zugedeckt 12 Minuten bei 750 W garen.
4. Sahne mit Maismehl vermengen und über das Hähnchen geben. Zugedeckt weitere 2-3 Minuten bei 750 W garen. Eventuell salzen. Die geriebene Bittermandel dazugeben.
5. Die Weintrauben halbieren und entkernen.
6. Das Hähnchen auf einer Servierplatte, garniert mit Weintrauben und gerösteten gehobelten Mandeln, anrichten.
7. Zuvor die gehobelten Mandeln 2-3 Minuten mit der Crisp-Funktion auf der Crisp-Platte anrösten. Jede Minute wenden.

HAMBURGER

FUNKTION: CRISP
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.
GARZEIT: 8-9 MIN.

4 PORTIONEN

ZUTATEN

400 g Hackfleisch
1/2 Teel. Salz
1 Prise Pfeffer
15 ml Öl bzw. 1 Essl. Butter oder Margarine

ZUM ANRICHTEN:

4 Hamburger-Brötchen
Eingelegte Gurkenscheiben
Ketchup oder Senf
Zwiebelringe, roh oder gedünstet

1. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer verkneten.
2. Vier etwa 1 cm dicke Frikadellen formen.
3. Die Crisp-Platte mit Butter oder Öl fetten und 2-3 Minuten mit der Crisp-Funktion vorheizen.
4. Die Frikadellen darauf verteilen und 3 Minuten mit der Crisp-Funktion garen.
5. Die Frikadellen wenden und weitere 3 Minuten garen.
6. In Brötchenhälften garniert mit Ketchup oder Senf und Gemüse servieren.

OFENKARTOFFELN

FUNKTION: CRISP
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.
GARZEIT: 15-16 MIN.

2-4 PORTIONEN

ZUTATEN

400 g Kartoffeln
Rosmarin
Öl
Knoblauch
Salz

1. Kartoffeln schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden.
2. Crisp-Platte mit Backpapier auslegen und Kartoffeln darauf verteilen.
3. Kartoffeln mit Salz, Rosmarin und einer zerdrückten oder gehackten Knoblauchzehe würzen und mit Öl beträufeln.
4. 15-16 Minuten mit der Crisp-Funktion backen. Wenn die Kartoffeln unten zu dunkel werden, nach etwa 10 Minuten wenden und zu Ende backen.



APFELSTRUDEL

FUNKTION: CRISP
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.
GARZEIT: 15-16 MIN.

6-8 PORTIONEN

ZUTATEN

2 Scheiben Blätterteig, je 220-240 g
6 Äpfel
1 Orange
50 g Walnüsse
50 g Pinienkerne
1 Teel. Zimtpulver
50 g Sultaninen
50 ml Rum
50 g Zucker
100 g Semmelbrösel

ZUM BESTREICHEN:

1 Ei
50 ml Milch

1. Sultaninen eine Weile in Rum einweichen.
2. Äpfel schälen und in Spalten schneiden. Mit gehackten Walnüssen, Pinienkernen, Zucker, Orangenschale und Zimt vermengen.
3. Die beiden Blätterteigscheiben leicht überlappend auslegen und mit einem Nudelholz zu einer zusammenhängenden, ovalen Fläche ausrollen.
4. Sultaninen und Semmelbrösel zur Apfelmischung dazugeben. Die Semmelbrösel nehmen die Feuchtigkeit der Äpfel auf.
5. Die Apfelmischung auf dem Blätterteig verteilen und diesen der Länge nach aufrollen.
6. Aus der Rolle einen Kreis formen und diesen auf die Crisp-Platte legen. Dabei das Papier vom Blätterteig zum Auslegen der Crisp-Platte verwenden. Den Strudel ein wenig flach drücken.
7. Mehrmals einschneiden und mit einer Mischung aus Ei und Milch bestreichen.
8. 15-16 Minuten mit der Crisp-Funktion backen.



Dampfgar- Rezepte



Dampfgaren wird jeden Tag von mehr und mehr Menschen zum Kochen verwendet, da es als eines der gesündesten Verfahren bekannt ist, Nahrungsmittel zuzubereiten. **Vielseitig anwendbar bietet das Dampfgaren eine überraschende Vielzahl von Rezepten für die Zubereitung von Gemüse und auch Fisch, Fleisch und Früchten.**

Der Dampfgarbehälter wurde entwickelt, um ein optimales Dampfgarergebnis in Ihrer Mikrowelle zu ermöglichen. Das Wasser im unteren Teil des Behälters wird erhitzt und sammelt sich im Inneren des Behälters. Ihre Lebensmittel werden in einer feuchten Umgebung schonend gegart.

REIS MIT CHAMPIGNONS

FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN

350 g Reis

Salz

Wassermenge je nach Reissorte

250 g sautierte Champignons

Basilikum

FUNKTION: 6TH SENSE DAMPFGARFUNKTION

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

GARZEIT: 10-18 MINUTEN

1. Den Reis in das Unterteil des Dampfeinsatzes geben und Salz und Wasser hinzufügen.
2. Mit dem Deckel zudecken und mit der 6TH SENSE Dampfgarfunktion den Reis wie vorgegeben 10 Minuten lang bzw. mit der für den Reis empfohlenen Kochzeit garen.
3. Den Reis einige Minuten lang stehen lassen und dann in eine eingefettete Kuchenform füllen. Auf eine Servierplatte stürzen und mit den sautierten Champignons und frischem Basilikum anrichten.



GEDÄMPFTES MISCHGEMÜSE

FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN

50 g Zucchini
50 g Spargel
50 g Karotten
50 g grüne Bohnen
50 g Kartoffeln
50 g Blumenkohl
100 ml Wasser
Salz

FUNKTION: 6TH SENSE DAMPFGARFUNKTION
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
GARZEIT: 6-10 MINUTEN

1. Das Gemüse waschen und putzen. Die Kartoffeln und Karotten schälen und in Stücke schneiden. Die Zucchini ebenfalls in Stücke schneiden und den Blumenkohl in Röschen teilen.
2. Das Wasser in das Unterteil des Dampfeinsatzes gießen und Salz hinzufügen. Den Siebeinsatz aufsetzen und das Gemüse nach Sorten getrennt in den Siebeinsatz legen. Den Deckel auflegen.
3. Mit der 6TH SENSE Dampfgarfunktion wie vorgegeben 6-10 Minuten lang garen. Achtung! Die Garzeit für das Gemüse hängt auch von der Jahreszeit ab!

GEFÜLLTE PAPRIKA

FÜR 2-4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 - 3 Paprika (400-450 g)
400 g Hackfleisch
1 Zwiebel
1 - 2 Knoblauchzehen
15 ml Olivenöl
30 ml Tomatenmark
1 Prise Muskat
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Ei
1 Scheibe Weißbrot ohne Rinde
etwas geriebener Parmesan
100 ml Wasser oder Bouillon

FUNKTION: MIKROWELLE, 6TH SENSE DAMPFGARFUNKTION.
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
GARZEIT: 6 MINUTEN
RUHEZEIT: 5 MINUTEN

1. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, Öl hinzufügen und zugedeckt 1 ½ - 2 Minuten lang bei 750 W garen. Danach abkühlen lassen.
2. Die Paprika halbieren, Kerne entfernen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Das Ei und das Weißbrot (zerbrösel) hinzufügen. Die Paprika mit dieser Masse füllen. Zum Schluss Parmesan darüber streuen.
4. Wasser oder Bouillon in das Unterteil des Dampfgarers gießen. Die Paprika oben hineinlegen und den Deckel auflegen.
5. Mit der 6TH SENSE Dampfgarfunktion 6 Minuten lang garen.
6. Vor dem Servieren 5 Minuten lang ruhen lassen.



HÄHNCHENFILETS NACH ITALIENISCHER ART

FUNKTION: 6TH SENSE DAMPFGARFUNKTION.
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
GARZEIT: 6 MINUTEN
RUHEZEIT: 5 MINUTEN

FÜR 3-4 PORTIONEN

ZUTATEN

400 g Gemüse nach Wahl (Blumenkohl, Brokko-
li, grüne Bohnen, Karotten, Fenchel, Paprika,
Kürbis,...)
3-4 Hähnchenfilets (450 g)
30 ml Pesto
Salz, Pfeffer
60 ml Tomatenstücke (Dose)
100 ml Wasser

1. Gemüse waschen, in kleine Stücke schneiden und in das Unterteil des Dampfgarers legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Wasser hinzugießen.
2. Die Hähnchenfilets ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pesto bepinseln. Die Filets auf das Gemüse legen.
3. Die Tomatenstücke auf den Filets verteilen und den Deckel auflegen. Mit der 6TH SENSE Dampfgarfunktion 6 Minuten lang garen.
4. Vor dem Servieren 5 Minuten lang ruhen lassen.

BIRNEN IN WEIN

FUNKTION: 6TH SENSE DAMPFGARFUNKTION
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
GARZEIT: 6-10 MINUTEN

FÜR 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

6 Williams-Birnen
1 Glas Rotwein
1 Glas Weißwein
geriebene Schale von 1 Zitrone
25 g Puderzucker

1. Die Birnen schälen, aber nicht unbedingt die ganze Schale entfernen - es sieht sehr dekorativ aus, wenn man die Birnen so schält, dass sie anschließend „gestreift“ sind.
2. Die Birnen in den Siebeinsatz legen und den Puderzucker und die geriebene Zitronenschale darüber streuen.
3. Den Wein ebenfalls über die Birnen gießen.
4. Den Deckel auflegen und mit der 6TH SENSE Dampfgarfunktion wie vorgegeben 6-10 Minuten lang garen. Achtung! Die Garzeit hängt auch von der Reife der Birnen ab!
5. Die Birnen auf einer Servierplatte anrichten und etwas von der Weinsoße darüber verteilen. Nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben.





LASAGNE

FÜR 4 - 6 PORTIONEN

ZUTATEN

FÜR DIE FLEISCHSOÛE:

500 g Rinderhack

1 mittelgroße Zwiebel, 100-125 g, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

15 g Butter (1 Essl.)

2 Essl. Öl

500 g Tomaten aus der Dose

1 ½ Rinderbrühwürfel + 100 ml Wasser

Salz, Pfeffer, Kräuter

FÜR DIE HELLE SOÛE:

50 g Butter

40 g Mehl

600 ml Milch

Salz

Muskat

300 g Lasagneplatten

40 - 50 g Parmesan, gerieben

ca. 30 g (2 Essl.) Butterflöckchen

100 g Mozzarella, klein geschnitten

FUNKTION: MIKROWELLE, UMLUFT + MIKROWELLE

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE

GARZEIT: 23 - 25 MINUTEN

1. Das Fleisch mit der Zwiebel und Knoblauch in Butter und Öl gut anbraten.
2. Die Tomaten sowie die zerdrückten, mit Wasser und Gewürzen verrührten Brühwürfel hinzufügen und etwa 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit die helle Soße zubereiten.
3. Die Butter für die helle Soße in eine Mikrowellen-geeignete Schüssel geben und 1 - 1 ½ Minuten lang bei 350 W zerlassen. Dann Mehl und Milch einrühren.
4. 6 - 7 Minuten lang bei 750 W kochen, bis die Soße eindickt. Dabei alle zwei Minuten umrühren, damit die Soße nicht ansetzt. Mit Salz und Muskat würzen.
5. Bei Lasagneplatten, die vorgekocht werden müssen, immer 3 oder 4 Lasagneplatten auf einmal in kochendes Salzwasser geben und halbgar kochen. Abtropfen lassen, auf sauberen Geschirrtüchern auslegen und trockentupfen. Bei vorgekochten oder frischen Lasagneplatten können Sie diesen Schritt auslassen.
6. Eine rechteckige Backofen- und Mikrowellen-geeignete Auflaufform (30 x 20 cm) mit Butter einfetten, auf dem Boden eine Schicht Fleischsoße verteilen, mit einer Schicht Lasagneplatten bedecken und darüber eine Schicht helle Soße und etwas Mozzarella geben.
7. Diese Schichten wiederholen, bis die Lasagneblätter und die Soßen aufgebraucht sind, die oberste Schicht mit Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen belegen.
8. Die Auflaufform auf den unteren Metallrost stellen und die Lasagne mit Umluft (200 - 210 °C) + Mikrowelle (160 W) 23-25 Minuten lang garen.



KÄSE-SOUFFLÉ

FUNKTION: MIKROWELLE, SCHNELLHITZE, UMLUFT
ZUBEREITUNGSZEIT: 12-15 MINUTEN
GARZEIT: 40-50 MINUTEN

FÜR 6 PORTIONEN

ZUTATEN

75 g Butter
75 g Mehl
500 ml Milch
25 g Maismehl (2 1/2 Essl.)
150 g Cheddar (Hartkäse), grob geraspelt
6 Eier, getrennt
Salz, Pfeffer

1. Die Butter in ein Mikrowellen-geeignetes Gefäß geben, das groß genug für den gesamten Soufflé-Teig ist. Gefäß abdecken und Butter 2 Minuten lang bei 350 W zerlassen.
2. Mehl unterrühren. Nach und nach Milch dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren.
3. 6-7 Minuten lang bei 750 W offen köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig wird. Alle 2 Minuten gut umrühren.
4. Stärkemehl und Käse dazugeben. Eigelb einzeln dazugeben und unterrühren. Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Eiweiß steif schlagen. Eiweiß vorsichtig unter die Käsemasse heben.
6. Mit dem Löffel in eine große, leicht gefettete Soufflé-Form geben.
7. Den Ofen mit Schnellhitze auf 175 °C vorheizen, die Form auf den unteren Metallrost stellen und das Soufflé mit Umluft bei 170 - 175 °C 40 - 50 Minuten lang backen.

Während des Backens darf die Ofentür nicht geöffnet werden. Andernfalls fällt das Soufflé zusammen.

IM OFEN GEBACKENE LACHSFILETS

FUNKTION: MIKROWELLE, SCHNELLHITZE, UMLUFT +
MIKROWELLE
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
GARZEIT: 12 - 16 MINUTEN

FÜR 4 - 6 PORTIONEN

ZUTATEN

4 - 6 Lachsfilets (ca. 150 g pro Filet)
Salz, Pfeffer
30 - 40 g Butter (2 - 2 1/2 Essl.)

FÜR DIE SOÛSE:

200 ml Crème double oder Crème fraîche
200 ml Wasser
1 Würfel Gemüsebrühe
Pfeffer
Estragon
10 ml (2 Teel.) Dijon-Senf

1. Den Lachs mit Wasser gut abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Butter in einer Mikrowellen-geeigneten Schüssel abgedeckt 1/2 - 1 Minute mit der Mikrowelle bei 350 W zerlassen.
3. Die Filets in eine flache Mikrowellen- und Backofen-geeignete Form legen. Die Oberseite der Filets mit der Butter einpinseln.
4. Den Ofen mit Schnellhitze auf 200 °C vorheizen.
5. Die Form mit dem Lachs auf den unteren Metallrost stellen und die Filets mit Umluft (200 - 210 °C) + Mikrowelle (160 W) 12 - 16 Minuten lang backen (die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets).
6. In der Zwischenzeit können Sie die Soße zubereiten. Alle Zutaten in einem Stieltopf verrühren.
7. Die Soße unter ständigem Rühren aufkochen lassen und einige Minuten weiterköcheln, bis sie sämig wird.
8. Den Fisch und die Soße mit Salzkartoffeln und gekochtem Gemüse wie Spargel oder Brokkoli servieren. Mit Zitronenstücken garnieren.

Der Lachs und die Soße können auch kalt serviert werden.

KALBSBRATEN

FUNKTION: SCHNELLHITZE, UMLUFT + MIKROWELLE
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
GARZEIT: 55 - 60 MINUTEN

FÜR 4 - 6 PORTIONEN

ZUTATEN

ca. 1 kg entbeinte Kalbslende als Rollbraten
Salz, Pfeffer
250 g Champignons
250 g Schalotten, fein gehackt
2 - 3 Essl. Butter

FÜR DIE SOÛE:

200 ml Crème double
oder Crème fraîche
4 Essl. Weißwein
Schnittlauch oder Petersilie
Salz, Pfeffer

1. Den Ofen mit Schnellhitze auf 175 °C vorheizen.
2. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen und in eine gefettete Backofen- und Mikrowellen-geeignete Schüssel geben. Das Gemüse rund um das Fleisch verteilen.
3. Mit Butterflöckchen belegen.
4. Die Schüssel auf den unteren Metallrost stellen.
5. Mit Umluft (175 °C) + Mikrowelle (160 W) 55 - 60 Minuten lang garen. Den Braten nach der Hälfte der Garzeit umdrehen und das Gemüse umrühren. Das Fleisch ist medium gegart, wenn die Kerntemperatur 68-70 °C beträgt, und durchgegart, wenn 75 °C erreicht werden.
6. Den Braten während der Zubereitung der Soße mit Folie abdecken.
7. In einem Stieltopf den Fleischsaft, Crème double bzw. Crème fraîche und Weißwein verrühren. Die Soße aufkochen und einige Minuten leise köcheln lassen, bis sie sämig wird. Schnittlauch oder Petersilie hineingeben und abschmecken.
8. Das Fleisch aufschneiden und mit dem Gemüse, Kartoffeln und anderem gekochten Gemüse servieren.



KARTOFFELGRATIN

FUNKTION: UMLUFT + MIKROWELLE
ZUBEREITUNGSZEIT: 12 - 15 MINUTEN
GARZEIT: 28 - 30 MINUTEN

FÜR 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

1 - 1,2 kg Kartoffeln
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz, Pfeffer
Thymian
150 g Cheddar (Hartkäse), grob geraspelt
150 ml Milch
200 ml Sahne

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in eine leicht mit Butter gefettete, Backofen- und Mikrowellen-geeignete Auflaufform legen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Thymian würzen.
3. Die Hälfte des Käses darüberstreuen.
4. Die restlichen Kartoffelscheiben darauf verteilen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und den restlichen Käse darüberstreuen.
5. Die Milch mit der Sahne verrühren und über die Kartoffeln geben.
6. Die Auflaufform auf den unteren Metallrost stellen und mit Umluft (190 - 200 °C) + Mikrowelle (350 W) 28 - 30 Minuten lang garen.

GEMÜSEGRATIN

FUNKTION: MIKROWELLE, GRILL + MIKROWELLE
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 - 20 MINUTEN
GARZEIT: 12 - 14 MINUTEN

FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN

ca. 750 g gekochtes Gemüse wie Endivien, Rosenkohl, Lauch, Sellerie, Blumenkohl, Fenchel usw.
300 ml helle Soße
75-100 g geriebener Käse
2 Essl. Semmelbrösel
25 g Butterflöckchen (1 ½ Essl.)

1. Eine flache Backofen- und Mikrowellen-geeignete Auflaufform (22 x 30 cm bzw. rund mit einem Durchmesser von 25-26 cm) mit Butter einfetten.
2. Das gekochte und abgetropfte Gemüse hineinlegen.
3. Als helle Soße die halbe Menge der hellen Soße für das Lasagnerezept zubereiten. Die Soße über das Gemüse geben, so dass dieses bedeckt ist. Käse und Semmelbrösel vermengen und über die Soße streuen. Butterflöckchen darauf verteilen.
4. Die Auflaufform auf den Drehteller stellen und mit Grill + Mikrowelle (350 W) 12 - 14 Minuten lang garen.

Reste von gekochtem Gemüse sind ebenso geeignet wie frisches Gemüse, das jedoch zuvor gegart werden muss, beispielsweise mit der Garautomatik des Ofens, so vorhanden.



PLÄTZCHEN

FUNKTION: MIKROWELLE, SCHNELLHITZE, UMLUFT
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
BACKZEIT: 24 - 30 MINUTEN (FÜR 2 BLECHE)

ERGIBT 22 - 24 STÜCK (2 BLECHE)

ZUTATEN

125 g Butter
1 Ei
125 g feiner Zucker
250 g Mehl
1 Prise Salz
1 Ei zum Bestreichen
Belegkirschen

1. Die Butter in einer Mikrowellen-geeigneten Schüssel abgedeckt 1 ½ - 2 Minuten bei 350 W zerlassen.
2. Ei und Zucker schaumig rühren. Das Mehl und die zerlassene Butter hinzufügen und die Masse zu einem glatten Teig kneten.
3. Den Teig 1 cm dick auswellen und mit einem Glas (5 cm Durchmesser) kleine Kreise ausstechen. Die ausgestochenen Teigstücke auf ein eingefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Oberfläche der Plätzchen mit verquirltem Ei bestreichen und mit einer halben Belegkirsche dekorieren.
5. Den Ofen mit Schnellhitze auf 200 °C vorheizen und mit Umluft 12 - 15 Minuten lang bei 200 °C backen.





SENSING THE DIFFERENCE