

# Panasonic®

**Operating Instructions  
Bedienungsanleitung**

**Microwave Oven/Grill Oven  
Mikrowellengerät mit Grill**

**NN-CT569M  
NN-CT559W**

For domestic use only  
Nur für den Privatgebrauch



Before operating this oven, please read these instructions carefully and keep for future reference.

Vor Gebrauch des Mikrowellengerätes bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen und aufbewahren.



Your Panasonic oven uses the latest Inverter technology. This unique technology has been used in microwave ovens in Japan for a long time. It allows significant improvements in your oven's cooking times. This system, which also reduces the number of components needed, makes the oven lighter with a greater interior volume, without taking up any more of your work surface.

## List of Contents

### Operating instructions

Installation and connection	1-2
Safety Instructions	2-3
Important Information	4
Outline diagram	5
Control panel	6
Oven accessories	7
Cooking modes	7
Controls and operation procedure	8
Microwave cooking and defrost	9
Grilling	10
Cooking by convection	11
Combination cooking	12
Auto Defrost	13
Auto weight programs	14-19
Delay start cooking	21
Stand time	21
Questions and answers	22-23
Care of your oven	24
Technical specifications	25

### Cooking with your oven

Which containers to use?	26-27
How do microwaves work?	28
How to cook with microwaves	29-31
Choosing the right microwave cooking power	32
Convection and Grill	33
Combination cooking	34
Defrosting	35-38
Reheating	39-40
Reheating charts	41-47
Tips for microwave cooking	48

### Recipes

Soups and Starters	49-52
Vegetables and Starchy Food	53-60
Meat and Poultry	61-68
Fish	69-74
Sauces	75-76
Desserts and Pastries	77-85
Preserves and Sweets	85-86

# Installation and Connection

## Examine your microwave oven

Unpack the oven, remove all packing material, and examine the oven for any damage such as dents, broken door latches or cracks in the door. If you find any damage, notify your dealer immediately. Do not install a damaged microwave oven.

## Earthing instructions

**IMPORTANT: THIS UNIT HAS TO BE PROPERLY EARTHED FOR PERSONAL SAFETY.**

If your AC outlet is not grounded, it is the personal responsibility of the customer to have it replaced with a properly grounded wall socket.

## Operation voltage

The voltage has to be the same as specified on the label on the oven. If a higher voltage than specified is used, it may cause a fire or other damages.

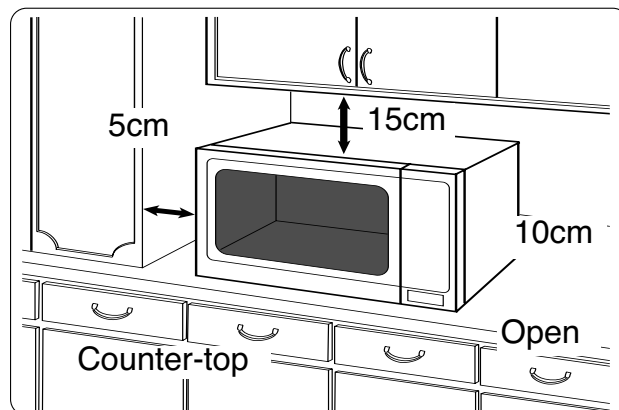
## Placement of the Oven

This oven is intended for counter-top use only. It is not intended for built-in use or for use inside a cupboard.

1. Place the oven on a flat and stable surface, more than 85 cm above the floor.
2. When this oven is installed, it should be easy to isolate the appliance from the electricity supply by pulling out the plug or operating a circuit breaker.
3. For proper operation, ensure a sufficient air circulation for the oven.

## Counter-top use:

- a. Allow 15 cm of space on the top of the oven, 10 cm at the back, 5 cm on one side, and the other side must be opened more than 40 cm.
- b. If one side of the oven is placed flush to a wall, the other side or top must not be blocked.



4. Do not place this oven near an electric or gas cooker range.
5. The feet should not be removed.
6. This oven is only for household usage. Do not use outdoors.
7. Avoid using the microwave oven in high humidity.
8. The power cord should not touch the outside of the oven. Keep the cord away from hot surfaces. Do not let the cord hang over the edge of a table or work top. Do not immerse the cord, plug or oven in water.
9. Do not block the air vents on the top and back of the oven. If these openings are blocked during operation the oven may overheat. In this case the oven is protected by a thermal safety device and resumes operation only after cooling down.
10. This appliance is not intended to be operated by means of an external timer or separate remote control system.

# Installation and Connection

**Attention: Hot Surfaces**



## **WARNING**

1. The door seals and door seal areas should be cleaned with a damp cloth. The appliance should be inspected for damage to the door seals and door seal areas and if these areas are damaged the appliance should not be operated until it has been repaired by a service technician trained by the manufacturer.
2. Do not attempt to tamper with or make any adjustments or repairs to the door, control panel housing, safety interlock switches or any other part of the oven. Do not remove the outer panel from the oven which gives protection against exposure to microwave energy. **Repairs should only be done by a qualified service person.**
3. Do not operate this appliance if it has a damaged CORD OR PLUG, if it is not working properly, or if it has been damaged or dropped. It is dangerous for anyone other than a service technician trained by the manufacturer to perform repair service.
4. If the supply cord of this appliance is damaged, it must be replaced with the special cord available from the manufacturer.
5. Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
6. Liquids and foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.
7. This oven is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge unless they have been given supervision or instruction concerning the use of the oven by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure they do not play with the oven.

## Safety Instructions

### **Use of your oven**

1. Do not use the oven for any reason other than the preparation of food. This oven is specifically designed to heat or cook food. Do not use this oven to heat chemicals or other non-food products.
2. Before use, check that utensils/containers are suitable for use in microwave ovens.
3. Do not attempt to use this microwave oven to dry newspaper, clothing or any other materials. They may catch on fire.
4. When the oven is not being used, do not store any objects other than oven accessories inside the oven in case it is accidentally turned on.
5. The appliance shall not be operated by MICROWAVE or COMBINATION WITHOUT FOOD IN THE OVEN. Operation in this manner may damage the appliance. Exception to this is point 1 under heater operation.
6. If smoke or a fire occurs in the oven, press Stop/Cancel pad and leave the door closed in order to stifle any flames. Disconnect the power cord, or shut off power at the fuse or the circuit breaker panel.

# Safety Instructions

## Heater Operation

1. Before using CONVECTION, COMBINATION or GRILL function for the first time, wipe excessive oil off in the oven cavity and operate the oven without food and accessories on CONVECTION 250°C, for 20 minutes. This will allow the oil that is used for rust protection to be burned off. This is the only time the oven is used empty.
2. Exterior oven surfaces, including air vents on the cabinet and the oven door will get hot during CONVECTION, COMBINATION and GRILLING, take care when opening or closing the door and when inserting or removing food and accessories.
3. The oven has two quartz heaters situated in the top of the oven. After using the CONVECTION, COMBINATION and GRILL functions, care should be taken to avoid touching the inside surfaces of the oven, as these will be very hot.  
**N.B. After cooking by these modes, the oven accessories will be very hot.**
4. The accessible parts may become hot in CONVECTION, COMBINATION and GRILL use. Young children should be kept away and children should only use the oven under adult supervision due to the temperatures generated.

## Fan Motor Operation

While the oven is in Microwave/Heater operation, the cooling fan always rotates to cool the electric components. After the completion of operation, the fan may continue rotating for a while. This is perfectly normal, and you can take out the food from the oven while the fan is still in operation.

## Oven Light

When it becomes necessary to replace the oven light, please consult your dealer.

## Accessories

The oven comes equipped with a variety of accessories. Always follow the directions given for use of the accessories.

## Glass Tray

1. Do not operate the oven without the roller ring and the glass tray in place.
2. Never use another type of glass tray than the one specially designed for this oven.
3. If the glass tray is hot, let it cool before cleaning or placing in water.
4. The glass tray can turn in either direction.
5. If the food or cooking vessel on the glass tray touches the oven walls and stops the tray rotating, the tray will automatically rotate in the opposite direction. This is normal.
6. Do not cook foods directly on the glass tray, except when cooking Jacket Potatoes in microwave mode.

## Roller Ring

1. The roller ring and the oven floor should be cleaned frequently to prevent noise and build-up of remaining food.
2. The roller ring must always be used for cooking together with the glass tray.

## Metal Tray

1. The Metal Tray is for cooking on Grill, Convection and Combination modes. Do not use Metal Tray in Microwave mode only.
2. The Metal Tray should be placed on Glass Tray or Wire Rack.

## Wire Rack

1. The Wire Rack is used to grill small dishes, and help with the circulation of heat.
2. Do not use any metal container directly on the Wire Rack in COMBINATION with MICROWAVE.
3. Do not use the Wire Rack in MICROWAVE mode only.

# Important Information

## 1. Cooking Times

- Cooking times given in the cookbook are approximate. The cooking time depends on the condition, temperature, amount of food and on the type of cookware.
- Begin with the minimum cooking time to help prevent overcooking. If the food is not sufficiently cooked you can always cook it for a little longer.

**N.B.: If the recommended cooking times are exceeded the food will be spoiled and in extreme circumstances could catch fire and possibly damage the interior of the oven.**

## 2. Small Quantities of Foods

- Small quantities of food or foods with low moisture content can burn, dry out or catch on fire if cooked too long. If materials inside the oven should ignite, keep the oven door closed, turn the oven off and remove the plug from the socket.

## 3. Eggs

- Do not cook eggs in their shells and whole hard-boiled eggs by MICROWAVE. Pressure may build up and the eggs may explode, even after the microwave heating has ended.

## 4. Piercing Skin

- Food with non porous skins, such as potatoes, egg yolks and sausages must be pierced before cooking by MICROWAVE to prevent bursting.

## 5. Meat Thermometer

- Use a meat thermometer to check the degree of cooking of roasts and poultry only when the meat has been removed from the oven. Do not use a conventional meat thermometer when using MICROWAVE or COMBINATION because it may cause sparking.

## 6. Liquids

- When heating liquids, e.g. soup, sauces and beverages in your microwave oven, overheating the liquid beyond boiling point can occur without evidence of bubbling. This could result in a sudden boil over of the hot liquid. To prevent this possibility the following steps should be taken:
  - a) Avoid using straight-sided containers with narrow necks.
  - b) Do not overheat.
  - c) Stir the liquid before placing the container in the oven and again halfway through the cooking time.
  - d) After heating, allow it to stand in the oven for a short time, stir again before carefully removing the container.

## 7. Paper/Plastic

- When heating food in plastic or paper containers, check the oven frequently as these types of containers ignite if overheated.
- Do not use recycled paper products (e.g. Kitchen Roll) unless the paper product is labelled as safe for microwave oven use. Recycled paper products may contain impurities which may cause sparks and/or fires during use.
- Remove wire twist-ties from roasting bags before placing the bags in the oven.

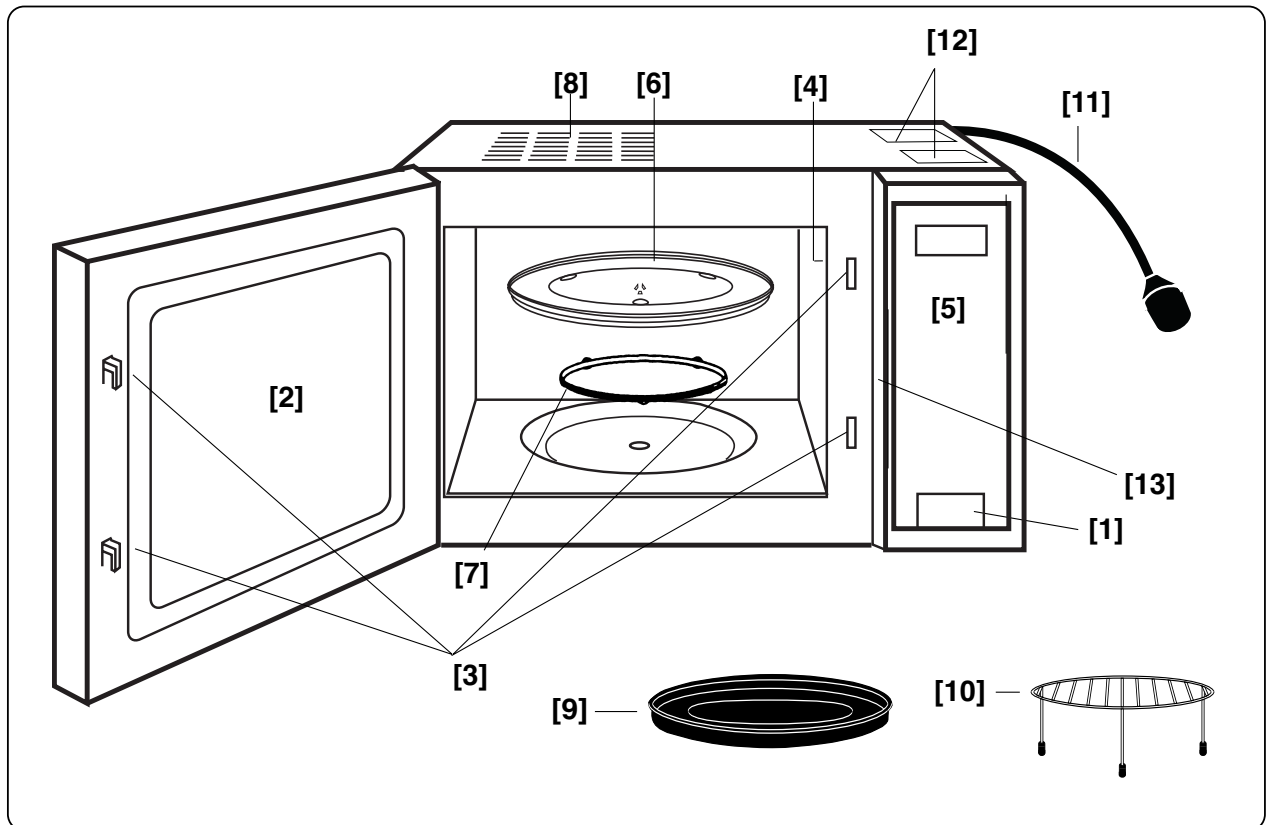
## 8. Utensils/Foil

- Do not heat any closed cans or bottles because they might explode.
- Metal containers or dishes with metallic trim should not be used during Microwave cooking. Sparking will occur.
- If you use any aluminium foil, meat spikes or metalware the distance between them and the oven walls and door should be at least 2 cm to prevent sparking.

## 9. Feeding Bottles/Baby Food Jars

- The top and teat or lid must be removed from feeding bottles or baby food jars before placing in the oven.
- The contents of feeding bottles and baby food jars are to be stirred or shaken.
- The temperature has to be checked before consumption to avoid burns.

# Outline Diagram



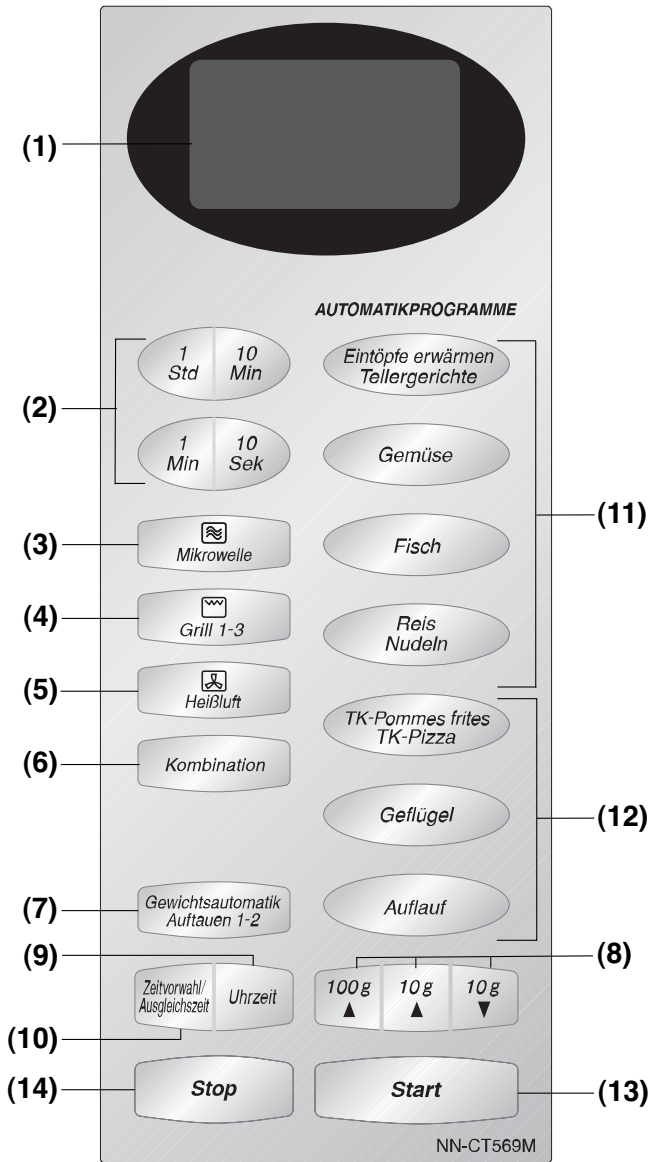
## 1. Door Release Button

Press to open the door. When you open the oven door during cooking, the cooking is stopped temporarily without clearing earlier made settings. The cooking is resumed as soon as the door is closed and Start Pad pressed. The oven lamp lights as soon as the oven door is opened.

2. Oven Window
3. Door Safety Lock System
4. Oven Air Vent
5. Control Panel
6. Glass Tray
7. Roller Ring
8. External Oven Air Vents
9. Metal Tray
10. Wire Rack
11. Power cord
12. Caution Label (Hot Surfaces)
13. Identification Label

# Control Panel

NN-CT569M / NN-CT559W



1. **Display Window**
2. **Time Pads**
3. **Microwave Power Pad**
4. **Grill Power Pad**
5. **Convection Pad**
6. **Combination Pad**
7. **Auto Defrost Pad**
8. **Weight Select Pads**
9. **Clock Pad**
10. **Delay/Stand Pad**
11. **Auto Weight Program Pads**
12. **Auto Weight Combi Program Pads**
13. **Start Pad:**  
Press to start operating the oven. If during cooking the door is opened or Stop/Cancel Pad is pressed once, Start Pad has to be pressed again to continue cooking.
14. **Stop/Cancel Pad:**  
**Before cooking:** one press clears your instructions.  
**During cooking:** one press temporarily stops the cooking program. Another press cancels all your instructions and the time of day will appear in the display.

## N.B:

If an operation is set and start pad is not pressed, after 6 minutes, the oven will automatically cancel the operation. The display will revert back to clock mode.

This oven is equipped with an energy saving function.

## Please Note:

1. When in stand-by mode the brightness of the display will be reduced.
2. The oven will enter stand-by mode, when first plugged in and immediately after the last operation has completed.




\* The design of your control panel may vary from the panel displayed (depending on colour), but the words on the pads will be the same.

## Beep Sound:

A beep sounds when a pad is pressed. If this beep does not sound, the setting is incorrect. When the oven changes from one function to another, two beeps sound. After the completion of the preheating on Convection or Combination mode, three beeps sound. After completion of cooking, five beeps sound.

# Oven Accessories

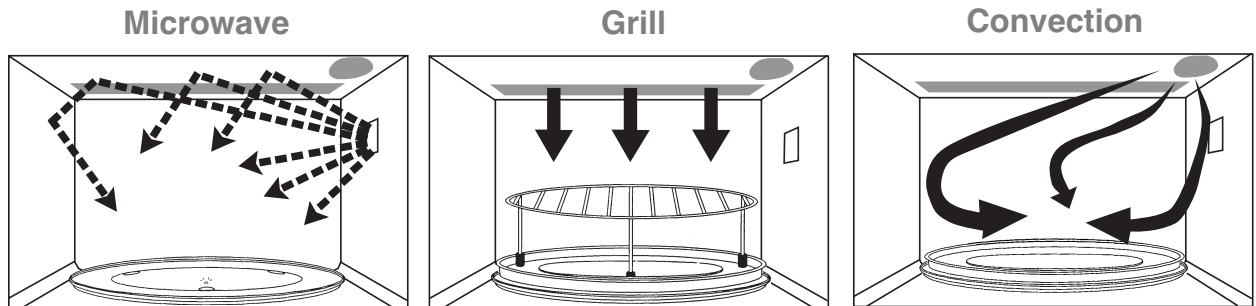
The following chart shows correct use of the accessories in the oven.

	Glass Tray	Metal Tray	Wire Rack
			
<b>Microwave</b>	<b>YES</b>	<b>NO</b>	<b>NO</b>
<b>Grill</b>	<b>YES</b>	<b>YES</b>	<b>YES</b>
<b>Convection</b>	<b>YES</b>	<b>YES</b>	<b>YES</b>
<b>Combination</b>	<b>YES</b>	<b>YES</b>	<b>YES</b>

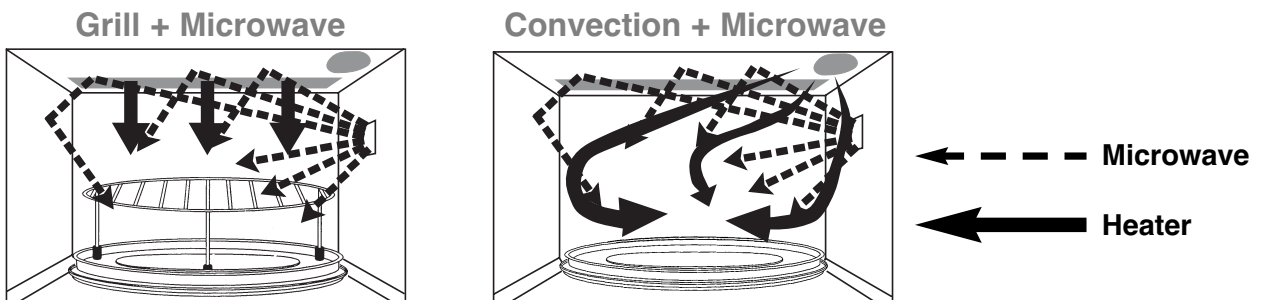
## Cooking Modes

The diagrams shown below are examples of the accessories.

It may vary depending on recipe/dish used. Further information can be found in the Cookbook.



### Combination



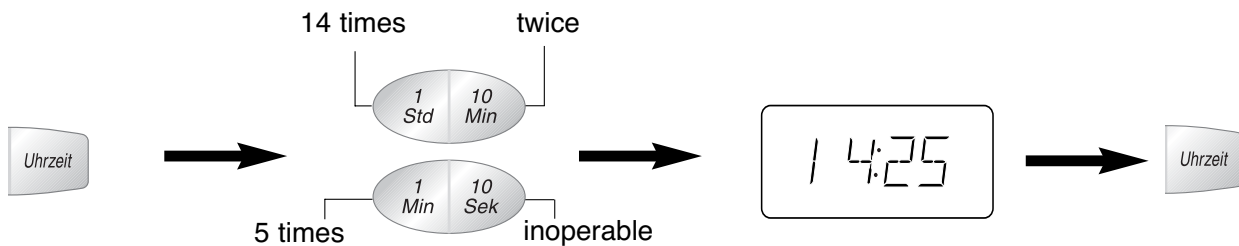
# Controls and Operation Procedure

## Operation Guide

If the Delay/Stand Pad is pressed 4 times, this will turn off the operation guide. To turn the operation guide back on, press the Delay/Stand Pad 4 times.

### Clock Setting:

Example: To set 14:25



- **Press Clock Pad.**  
The colon starts to blink.
- **Enter the time by pressing the appropriate Time Pads.**  
The time appears in the display and the colon blinks.
- **Press Clock Pad.**  
The colon stops blinking and the time of day is entered.

### NOTE:

1. To reset the time of day repeat all the above steps.
2. The time of day is displayed, unless the power supply is interrupted.
3. This clock has a 24 hour display.

### Child Safety Lock:

Using this system will make the oven controls inoperable; however, the door can be opened. Child Lock can be set when the display shows a colon or the time.

To Set:



To Cancel:



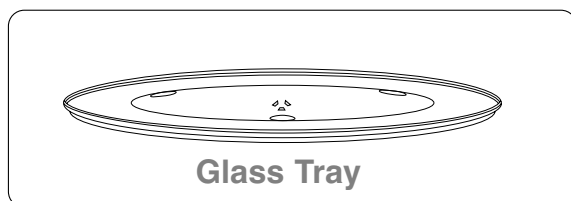
- **Press Start Pad three times.**  
The time of day will disappear. Actual time will not be lost. A '\*' is indicated in the display.
- **Press Stop/Cancel Pad three times.**  
The time of day will reappear in the display.

**NOTE:** To activate child lock, start pad must be pressed 3 times within a 10 second period.

# Microwave Cooking and Defrost

There are 6 different microwave power levels available (see the chart below).

**Use of accessory:**



This chart shows approximate wattage for each power level.

Press	Power Level	Wattage	Max time available
once	MAX	1000 W	30 minutes
twice	MIN (DEFROST)	270 W	99 min. 50 sec.
3 times	MEDIUM	600 W	99 min. 50 sec.
4 times	LOW	440 W	99 min. 50 sec.
5 times	SIMMER	250 W	99 min. 50 sec.
6 times	WARM	100 W	99 min. 50 sec.



- Select Microwave power level.
- Set the cooking time.
- Press Start Pad.

## NOTE:

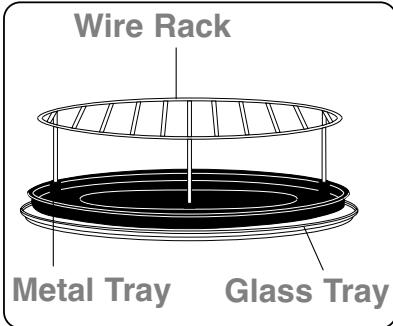
1. For 2 or 3 stage cooking, before pressing Start Pad, repeat setting the Microwave power level and cooking time.  
e.g. Casserole — High 10 minutes to bring the casserole to boil. Simmer 60 minutes to cook. Warm 10 minutes to allow flavours to develop
2. Stand time can be programmed after the Microwave power and time setting.
3. You can add to the cooking time during cooking, if required. Press 1 min pad to increase the cooking time. Time can be added in 1 minute increments up to maximum time available.

**CAUTION:** The oven will automatically operate on 1000 W Microwave Power if a cooking time is entered without selecting the power level.

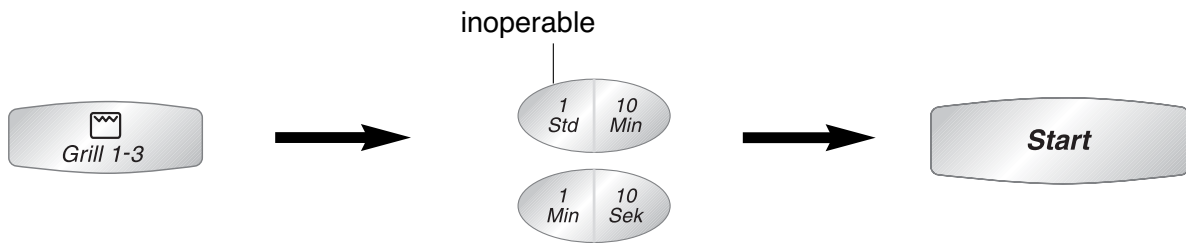
# Grilling

The Grill Pad provides 3 Grill settings.

## Use of accessory:



Press	Power Level	Wattage
once	1 HIGH	1300 W
twice	2 MEDIUM	950 W
3 times	3 LOW	700 W



- Press Grill Power Pad for the desired Grill setting.
- Set the cooking time (up to 99 minutes 50 seconds).
- Press Start Pad.

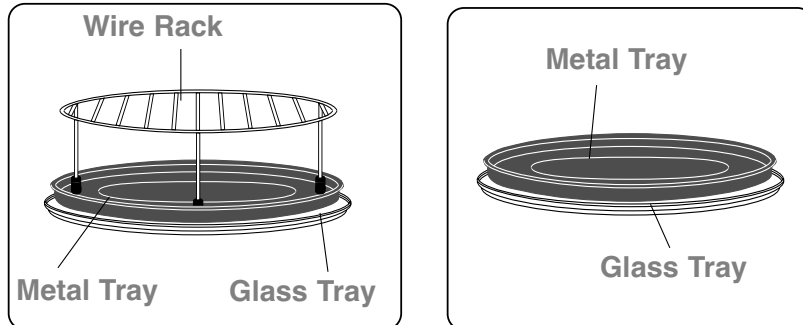
## NOTE:

1. The Grill will only operate with the oven door closed.
2. The Grill cannot be preheated.
3. You can add to the cooking time during cooking, if required. Press 1 min pad to increase the cooking time. Time can be added in 1 minute increments, up to 99 minutes 50 seconds.

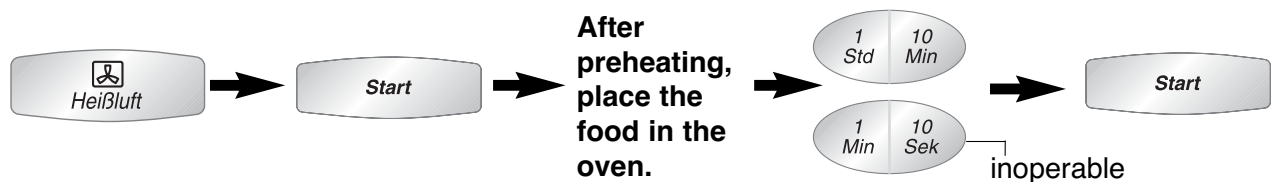
# Cooking by Convection

This feature offers a choice of convection temperatures 100 - 220°C in 10°C increments. For quick selection of the most commonly used cooking temperatures, the temperatures start at 150°C and count up to 220°C then 100°C.

## Use of accessory:



## Cooking by Convection:



- Set the desired temperature.
- Press Start Pad to start preheating.
- Set the cooking time (up to 9 hours 59 minutes).
- Press Start Pad.

### NOTE ON PREHEATING:

1. Do not open the door during preheating. After preheating 3 beeps will be heard and the "P" will flash in the display window. If the oven door is not opened after preheating, the oven will maintain the selected temperature. After 30 minutes, the oven will shut off automatically and revert to time of day.
2. If you want to cook without preheating, after selecting the desired temperature, set the cooking time then press Start Pad.

### NOTE:

1. When the selected cooking time is less than one hour, the time counts down second by second.
2. When the selected cooking time is over one hour, the time counts down minute by minute until only "1H 00" (1 hour) remains. The display then indicates minutes and seconds and counts down second by second.
3. You can add to the cooking time during cooking, if required. Press 1 min pad to increase the cooking time. Time can be added in 1 minute increments.
4. After pressing Start Pad, the selected temperature can be recalled and changed. Press Convection Pad once to indicate the temperature in the display window. While the temperature is recalled in the display window, you can change the temperature by pressing Convection Pad.

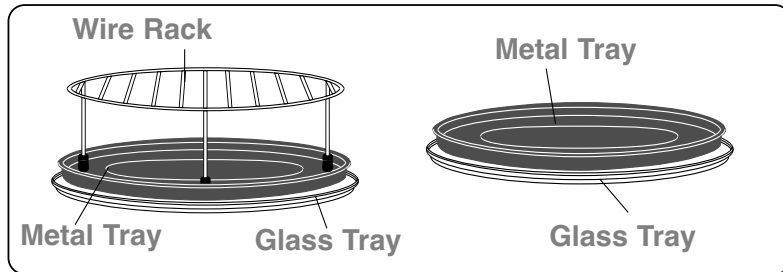
# Combination Cooking

There are 2 combination settings:

- 1) Grill 1, 2 or 3 + Microwave 600 W, 440 W, 250 W or 100 W
- 2) Convection 100 - 220°C + Microwave 600 W, 440 W, 250 W or 100 W

Use of accessory:

## Convection or Grill + Microwave



### 1) Grill + Microwave



- Press **Combination Pad.**

- Set the desired **Grill setting.**

- Set the desired **Microwave power level.**



inoperable



- Set the desired **cooking time** (up to 9 hours 59 minutes).

- Press **Start Pad.**

### 2) Convection + Microwave



- Press **Combination Pad.**

- Set the desired **temperature.**

- Set the desired **Microwave power level.**



inoperable



- Set the desired **cooking time** (up to 9 hours 59 minutes).

- Press **Start Pad.**

### NOTE ON PREHEATING:

1. When using Grill + Microwave mode, preheat is not available.
2. When using Convection + Microwave, the oven can be preheated. Press Start Pad after selecting Microwave power level and Convection temperature. No microwaves are emitted during combination preheating.

# Auto Defrost

Your microwave appliance has 2 programs for defrosting; one for meat, fish and poultry, the other one for different types of bread and cake.

The food should ideally be frozen and stored flat and evenly arranged at a minimum temperature of -18°C. Food should be frozen in suitable portions and shapes, so that the food fits into the appliance for defrosting. All packaging material should be removed where possible. If it is difficult to remove the the packing, start defrosting at 1000W for 1-2 minutes. Place the food onto a plate to defrost.


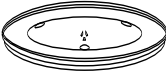
With the meat/fish program put food on an upturned saucer, so the meat juices can drip off. Under no circumstance should this meat juice be re-used or come into contact with other foods. When thawing out with the auto-weight programs standing time is necessary, until the food is thawed out completely or can be processed further. Depending upon weight and type of the food up to 90 minutes may be required.



- **Select the desired Auto Defrost Program.**  
1 Press Meat/Fish  
2 Presses Bread/Cake
- **Set the weight of the frozen food.**  

100g	▲
10g	▲
10g	▼

 weight counts up in 100 g increments  
 weight counts up in 10 g increments  
 weight counts down in 10 g increments
- **Press Start Pad.**

Program	Food	Min/max weight	Accessories	Notes/Tips
** Meat/Fish Start weight 800 g  Gewichtsautomatik Auftauen 1-2  1 Press	Flat pieces of meat, eg steak roulade, goulash, mince	200 - 1000 g	Upturned saucer on a flat plate  	Wrap the ends of the legs of whole chicken and duck in aluminum foil before defrosting. Turn food starting from 500 g during the defrost time at beep sound. Break up small meat pieces after defrosting; in case of minced meat break up the remaining ice core.
	Poultry and game	200 - 2500 g		
	Roast	500 - 2500 g		
	Fish	200 - 1000 g		
** Bread/Cake Start weight: 500 g  Gewichtsautomatik Auftauen 1-2  2 Presses	Bread, whole or sliced	100 - 1000 g	Flat plate  	Turn Bread starting from 310 g during defrosting time at beep sound. Shortcrust pastry with fruit requires a longer standing time to complete defrosting. Cream cakes and cakes with chocolate icing are not suitable for these programs.
	Yeast cake, biscuit, pastry Shortcrust pastry with fruit	100 - 1500 g		

## NOTE:

1. With the meat/fish auto programs over 500 g, a beep sounds approximately half way during defrosting time. At this time the food should be turned. With bread/cake auto programs over 310 g a beep sounds half way through defrosting. The food should be turned when beep sounds.

# Auto Weight Programs

With this program you can heat up home made or industrially prepared ready meals or stews, goulash and ragouts.

Always use microwaveable kitchenware with a lid, suitable for the size of the dish, eg a glass dish with lid. All dishes, including plated meals, have to be covered.

After heating the dishes, allow to stand for approx. 2 minutes covered in order for the temperature to even out in the food.

Stews etc should be stirred after approx. half the cooking time and again after removing it from the oven.

Please note that the heating times are suitable for dishes at room or fridge temperature. The temperature after heating should be approx. 72°C.

Frozen dishes are not suitable for these programs.

e.g.

## AUTOMATIKPROGRAMME



- Select the desired Auto Weight Program.

- Set the weight of food.


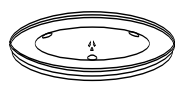

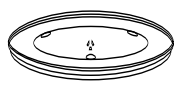
- Press Start Pad.



weight counts up in 100 g increments

weight counts up in 10 g increments

weight counts down in 10 g increments


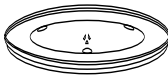



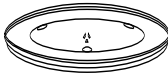

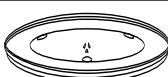
Program	Dish	Min/max weight	Accessories	Notes/Tips
Stews Start weight 500 g  1 Press	Pea stews, ravioli, ragouts or goulash (industrially prepared or home made)	300 - 800 g		Remove dish from packaging and heat in a dish with lid. Stir after half cooking time and before the standing time. After heating, allow to stand covered for 2 minutes.
Plated meals Start weight 400 g  2 Presses	Industrially prepared products (eg from Sonnen Bassermann) or home made plated meals with up to 3 components	300 - 500 g		Remove dish from packaging. Heat dishes on a plate with cover. Allow to stand for 2 minutes after heating.

## NOTE:

1. Stir the stews at beeps (halfway during reheating).
2. Please follow the min and max weights for the dishes suitable for the programs.  
Weights outside these limits must not be heated with these programs
3. Please note that the results depend on the quality of the food and the ingredients and therefore results can vary.

# Auto Weight Programs

Use microwaveable dishes with a lid. Allow a standing time of 5 - 10 minutes. This time is particularly important to even the temperatures. Therefore, please rest fish for 10 minutes before serving. Please stir rice and vegetables before the standing time.







Program	Food	Min max weight	Accessories	Notes/tips
Vegetables (fresh) start weight 500g  1 Press	Cauliflower, Broccoli, Chicorée, China Kohl, peas, Fennel, cabbage turnip, carrots, peppers, leek, brussel sprouts, celery, white cabbage, savoy cabbage and Zucchini.	200 – 1000 g (net, cleaned)		Cook Vegetables in a dish with cover. Add 1 table spoon of water and some salt per 100 g. Stir vegetables during the cooking time at beep sound and before the standing time.
Fish (fresh) Start weight 500g  2 Presses	Fish filet, e.g. plaice, cod, sea-salmon, redfish, wolf fish. No salmon filet	200 – 1000 g		Cook filet in a dish with lid. Add 1 - 3 table spoons of liquid (water, lemon or wine) After cooking allow to stand covered for 5-10 minutes.
Rice Start weight 200 g  1 Press	Par-boiled long grain rice, whole grain and natural rice, wild rice mixture, Ketan or Jasmin rice	100 – 300 g		Add water according to manufacturers' information on the packing (normally two to three times the amount of rice) and cover. Stir approximately 16 minutes before end of the cooking time (at beep sound) and before the end of the standing time.
Pasta Start weight 300 g  2 Presses	Pasta of all types, incl. spaghetti	100 – 500 g		Place pasta in a dish with lid and cover with enough boiling water. Approx. 1L boiling water for 100-290 g pasta and 1.5L boiling water for 300-500 g pasta. Add 1 tablespoon of oil and 1 tea spoon of salt. Stir pasta during the cooking time.

## Notes:

1. The liquid additions are not included during the weight input.
2. During the Pasta and Vegetables programs a beep sounds half way through cooking. For the rice program approximately 18 minutes before end of the cooking time a beep sound indicates that the food should be stirred. Please stir the food at that time.
3. Please adhere to the minimum and maximum weight for the programs for suitable food. Weights outside of this range should not be cooked with the above auto weight programs.
4. Please note that the results depend on the food quality, their condition or the ingredients and therefore can vary.
5. Instructions for preparation of food which is not suitable for these programs can be found in the recipe part or the tables in the cook book.

# Auto Weight Programs

Use the program Geflügelteile (Poultry Pieces) just for fresh food. Season the food before cooking as usual. In order to achieve browning on both sides it is necessary to turn the food. Cook poultry first with the skin or breast side down before turning the food and continue cooking. Please stand poultry before serving for approx. 5 minutes to even temperatures. Frozen (TK) products are industrially prepared frozen goods, which can be bought in a food store. Always remove the food from the packaging before preparation. Please adhere to the recommended accessories and weight limits according to the table and follow the notes and tips.

Program	Food	Min max weight	Accessories	Notes/tips
Frozen chips Start weight 300 g  1 Press	Frozen chips, suitable for cooking in an oven (not deep fat fryer), industrially Prepared, eg from McCain	200 – 500 g	Enamel tray on the wire rack 	Remove chips from the packaging and place directly on enamel tray. Place tray on wire rack. Turn chips after ½ cooking time at beep sound in order to achieve browning on both sides
Frozen pizza Start weight: 300 g  2 Presses	Frozen pizza, industrially prepared, eg from Dr Oetker, Feinkost Kaefer, Iglo or Wagner	100 – 450 g	Wire rack on enamel tray 	For heating up and browning of industrially prepared frozen Pizza. Remove the packing and place the Pizza directly on the wire rack on the enamel tray.
Poultry pieces (fresh) Start weight 800 g  1 Press	Whole chicken, duck or spring chicken, turkey legs and turkey breast	900 – 2000 g	Upside down saucer on the enamel tray 	Cook poultry with breast or skin side down first. Remove tips of wings on larger chickens. Turn after ¾ cooking time at beep sound. Attention: Hot fat! Take care when removing accessory.

**Note:**

Before using the programs frozen chips, frozen pizza or poultry the oven and the accessory have to be pre-heated. Refer to page 17.

# Auto Weight Programs

## Note:

Before using the programs frozen chips, frozen pizza or poultry the oven and the accessory have to be pre-heated. Use the following sequence



1. Select the appropriate program.

2. Press START to pre-heat. There is a beep sound after pre-heating

3. Set the weight and place food in the oven.

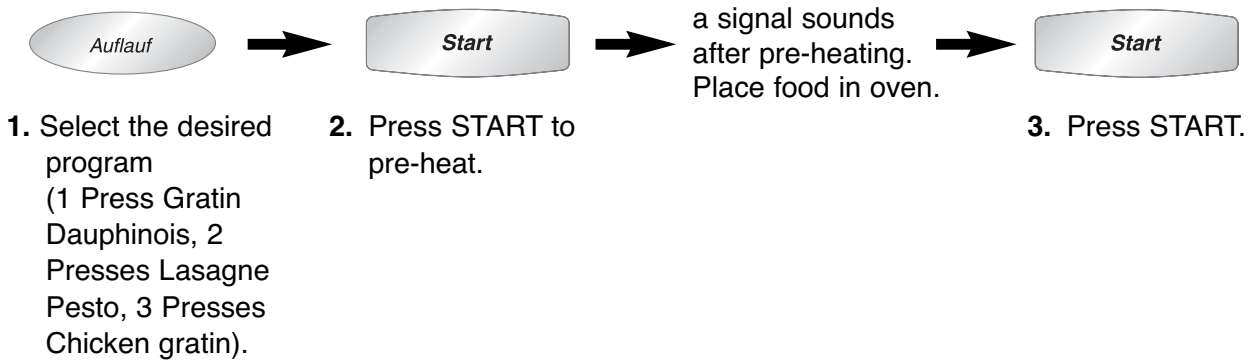
4. press START.

## Notes:

1. During the Frozen Chips program a beep sounds half way through cooking. During the Poultry program a signal sounds approximately two thirds through the cooking time. Turn food when beep sounds.
2. Please note that the results depend on the quality of the food and ingredients and therefore results can vary, especially for ready prepared frozen (TK) products.
3. Please adhere to the minimum and maximum weight for the programs for suitable food. Weights outside of this range should not be cooked with the above auto weight programs.
4. Instructions for preparation of food which is not suitable for these programs can be found in the recipe part or the tables of the cook book.

# Homemade dishes

This function allows cooking of dishes using raw ingredients on the auto weight programs. Gratin Dauphinois, lasagne pesto and chicken gratin can be prepared using the button "Auflauf". For these recipes please follow exactly the amounts and methods, which are described on the next page.



## Gratin Dauphinois

Auflauf

1 Press

1 teaspoon butter  
750 g potatoes, eg Desiree  
200 ml full fat milk  
185ml cream  
1 clove of garlic,  
peeled and halved  
2 twigs of thyme,  
a little more to garnish  
1 shallot, coarsely diced  
1 pinch of nutmeg, freshly grated  
25 g Parmesan, freshly grated  
Salt and freshly ground  
black pepper

Grease casserole dish (approx. 18 x 28 cm) with the butter. Heat the milk, cream, garlic, thyme and diced shallot in a bowl for 4 minutes at 1000W. Pour liquid through a sieve and add the nutmeg. Peel potatoes and cut into 3mm thick slices. Place half of the potatoes in layers into the casserole dish; season every layer with salt and pepper. Pour half of the milk-cream mixture over the potatoes, then add the rest of the potatoes in layers. Pour over the rest of the milk-cream mixture. Cover with cheese. Place the casserole dish on the enamel tray and select program Gratin Dauphinois (press pad once). Allow to stand for 5 minutes after cooking, then add a few fresh thyme leaves.

# Homemade dishes

## Lasagne Pesto

Auflauf

2 Presses

1.2 litres milk  
100 g butter  
100 g plain flour  
pinch freshly grated nutmeg  
250 g baby spinach leaves  
125 g fresh lasagne sheets  
2 rounded tbsp pesto  
300 g cherry tomatoes on the vine  
2 or 3 vines left whole  
handful of fresh basil leaves  
175 g fresh parmesan,  
coarsely grated  
2 x 150 g balls of buffalo  
mozzarella, torn into bite size  
pieces

Melt the butter in a large heatproof bowl on 1000 W for 1 minute, or until melted. Add the flour and cook on 100 W for 30-40 seconds. Gradually add the milk, whisking all the time. Cook on 1000 W for 8-10 minutes, stirring or whisking every minute until the mixture has thickened. Add the nutmeg and allow to cool, stirring occasionally to prevent a skin forming. Place the spinach in a large heatproof bowl, pour over boiling water and leave for 30 seconds. Drain under cold water then squeeze well to remove excess liquid. Chop coarsely. Spread a spoonful or two of the sauce on the bottom of a large ovenproof dish, and lay a third of the lasagne on top. Spoon over a third of the sauce and spread it out. Swirl a spoonful of pesto through the sauce with a knife and scatter over half the spinach with a third of the tomatoes, a few basil leaves and a third of the cheeses. Season and layer another third of the lasagne, a third of the sauce, a spoonful of pesto, the rest of the spinach, a third of the tomatoes and cheeses and some basil. Season. Finish with a layer of lasagne, the last of the sauce, pesto, cheeses and tomatoes, including those on the vine. Place dish on the metal tray and select 'Pesto Lasagne' program (two presses).

## Chicken Gratin

Auflauf

3 Presses

300 g packet of fresh  
cheese-sauce mix  
1 cooked chicken, 1 kg  
(auto program for roast chicken,  
cooled down)  
225 g Emmental cheese, grated  
250 g mushrooms  
1 stem of leek, sliced  
200 g small potatoes,  
eg charlotte, washed  
145 ml whipping cream  
1 clove of garlic,  
peeled and thinly sliced  
½ nutmeg grated  
Salt and freshly ground pepper

Skin the cooked chicken and dispose of the skin. Cut chicken meat into bite size pieces. Place meat together with 2/3 of the Emmental in a bowl. Cut mushrooms into thick slices, potatoes into 5mm thick slices. Place the mushroom and potato slices into the bowl as well; mix in the leek slices, cheese sauce, cream and garlic. Grate the nutmeg and add, season with salt and pepper. Mix well and pour into casserole dish. Cover with the rest of the cheese. Place casserole dish onto the enamel tray and select program "Chicken Gratin" (Haehnchenauflauf) (Press pad 3 times)

# Delay Start Cooking

By using Delay/Stand Pad, you are able to program Delay Start cooking.

e.g.



- Press Delay/Stand Pad.
- Set the delay time by pressing Time Pads (up to 9 hours 59 minutes).



- Set the desired cooking program and cooking time.
- Press Start Pad.

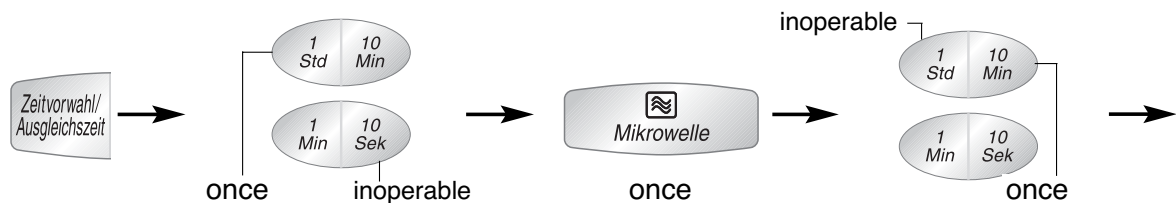
## NOTE:

1. Three stage cooking can be programmed including Delay Start cooking.

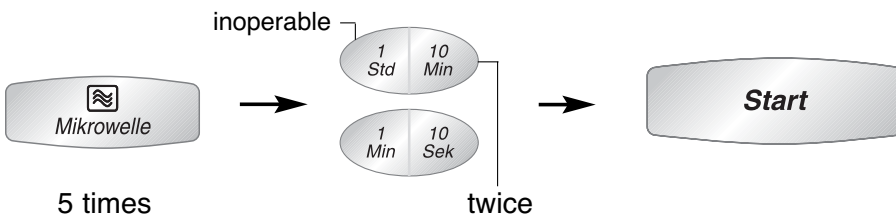
e.g.

Delay Start: 1 hour

High Power: 10 min.



Simmer Power: 20 min.

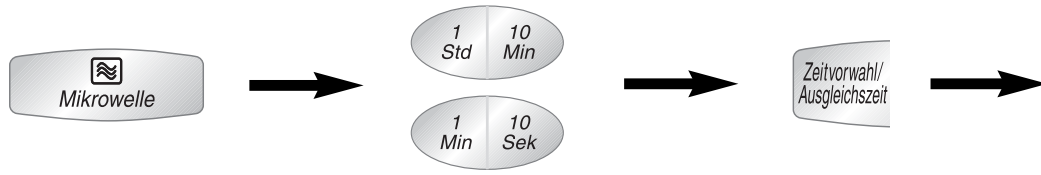


2. If the programmed delay time exceeds one hour, the time will count down in units of minutes. If less than one hour, the time will count down in units of seconds.
3. Delay Start cannot be programmed before any Auto Programs.

# Stand Time

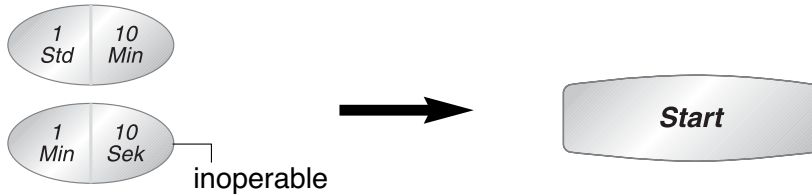
By using Delay/Stand Pad, you can program Stand Time after cooking is completed or use to program the oven as a minute timer.

e.g.



- Set the desired cooking program and cooking time.

- Press Delay/Stand Pad.



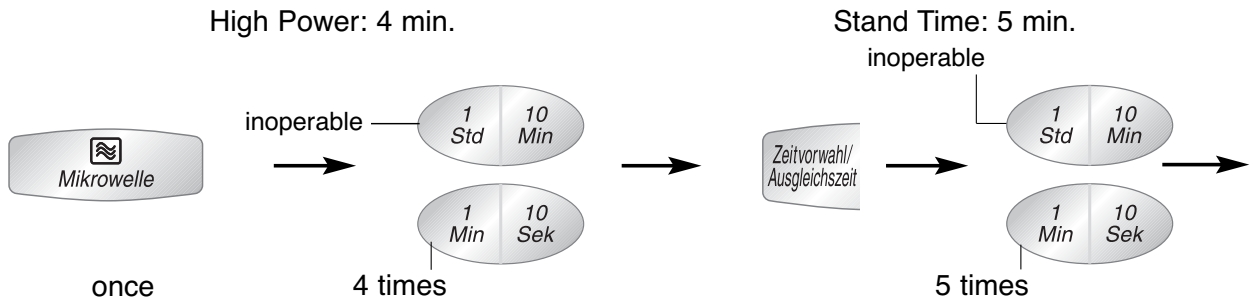
- Set desired amount of time by pressing Time Pads (up to 9 hours 59 minutes).

- Press Start Pad.

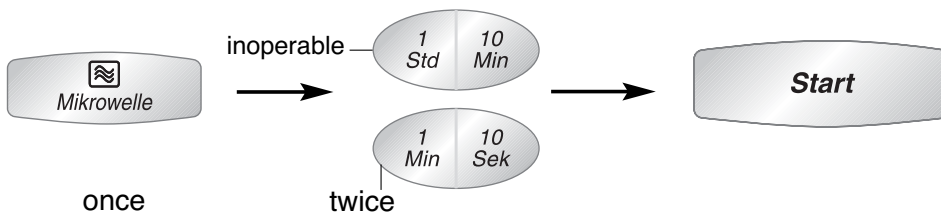
## NOTE:

1. Three stage cooking can be programmed including Stand Time.

e.g.



High Power: 2 min.



2. If the oven door is opened during the Stand Time or Minute Timer, the time in the display window will continue to count down.
3. This feature may also be used as a timer. In this case press Delay/Stand Pad, set time and press Start Pad.

# Questions and Answers

**Q:** Why won't my oven turn on?

**A:** When the oven does not turn on, check the following:

1. Is the oven plugged in securely?  
Remove the plug from the outlet, wait 10 seconds and reinsert.
2. Check the circuit breaker and the fuse.  
Reset the circuit breaker or replace the fuse if it is tripped or blown.
3. If the circuit breaker or fuse is all right, plug another appliance into the outlet. If the other appliance works, there probably is a problem with the oven. If the other appliance does not work, there probably is a problem with the outlet. If it seems that there is a problem with the oven, contact an authorized Service Center.

**Q:** My microwave oven causes interference with my TV. Is this normal?

**A:** Some radio and TV interference might occur when you cook with the microwave oven. This interference is similar to the interference caused by small appliances such as mixers, vacuums, blow dryers, etc. It does not indicate a problem with your oven.

**Q:** The oven won't accept my program. Why?

**A:** The oven is designed not to accept an incorrect program. For example, the oven will not accept a fourth stage, and will not accept Auto Weight Program after Delay Start.

**Q:** Sometimes warm air comes from the oven vents. Why?

**A:** The heat given off from the cooking food warms the air in the oven cavity. This warmed air is carried out of the oven by the air flow pattern in the oven. There are no microwaves in the air. The oven vents should never be blocked during cooking.

**Q:** There are humming and clicking noises from my oven when I cook by COMBINATION. What is causing these noises?

**A:** The noises occur as the oven automatically switches from microwave power to CONVECTION/GRILL to create the combination setting. This is normal.

**Q:** Can I check the pre-set oven temperature while cooking or preheating by CONVECTION?

**A:** Yes. Press Convection Pad and the oven temperature will appear in the display window for 2 seconds.

**Q:** Can I easily cook my favourite recipes using CONVECTION/GRILL?

**A:** Yes. You can cook your favourite recipe just as you would in a conventional oven. Check instructions in the Panasonic Cookbook for suggested oven temperatures and cooking times.

# Questions and Answers

**Q:** "D" appears in the display and the oven does not cook. Why?

**A:** The oven has programmed DEMO MODE. This mode is designed for retail store display. Deactivate this mode by pressing Microwave pad once and Stop/Cancel pad 4 times.

**Q:** Can I use a conventional oven thermometer in the oven?

**A:** Only when you are using CONVECTION/GRILL cooking mode. The metal in some thermometers may cause arcing in your oven and should not be used on MICROWAVE and COMBINATION cooking modes.

**Q:** My oven has an odour and generates smoke when using the CONVECTION, COMBINATION and GRILL function. Why?

**A:** After repeated use, it is recommended to clean the oven and then run the oven without food, glass tray, and roller ring on CONVECTION 250°C for 20 minutes. This will burn off any food, residue or oil which may cause an odour and/or smoking.

**Q:** The oven stops cooking by microwave and 'H97' or 'H98' appears in the display. Why?

**A:** This display indicates a problem with the microwave generation system. Please contact an authorised service centre.

# Care of Your Oven

1. Turn the oven off before cleaning.
2. Keep the inside of the oven, door seals and door seal areas clean. When food splatters or spilled liquids adhere to the oven walls, door seals and door seal areas wipe off with a damp cloth. Mild detergent may be used if they get very dirty. The use of harsh detergent or abrasive is not recommended.  
**DO NOT USE COMMERCIAL OVEN CLEANERS.**
3. Do not use harsh abrasive cleaners or sharp metal scrapers to clean the oven door glass since they can scratch the surface, which may result in shattering of the glass.
4. The outside oven surface should be cleaned with a damp cloth. To prevent damage to the operating parts inside the oven, water should not be allowed to seep into the ventilation openings.
5. If the Control Panel becomes dirty, clean it with a soft, dry cloth. Do not use harsh detergents or abrasives on the Control Panel. When cleaning the Control Panel, leave the oven door open to prevent the oven from accidentally turning on. After cleaning touch STOP/CANCEL Pad to clear the display window.
6. If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe with a soft cloth. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates a malfunction of the unit.
7. It is occasionally necessary to remove the glass tray for cleaning. Wash the tray in warm soapy water or in a dishwasher.
8. The roller ring and oven cavity floor should be cleaned regularly to avoid excessive noise. Simply wipe the bottom surface of the oven with mild detergent and hot water then dry with a clean cloth. The roller ring may be washed in mild soapy water. Cooking vapours collect during repeated use but in no way affects the bottom surface or roller ring wheels. After removing the roller ring from the cavity floor for cleaning, be sure to replace it in the proper position.
9. When using the GRILL, CONVECTION or COMBINATION mode, some foods may inevitably splatter grease on to the oven walls. If the oven is not cleaned occasionally, it may start to “smoke” during use.
10. A steam cleaner is not to be used for cleaning.
11. This oven should only be serviced by qualified personnel. For maintenance and repair of the oven contact the nearest authorized dealer.
12. Keep air vents clear at all times. Check that no dust or other material is blocking any of the air vents on the top, bottom or rear of the oven. If air vents become blocked this could cause overheating which would affect the operation of the oven and possibly result in a hazardous situation.
13. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of surfaces that could affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

# Technical Specifications

	Power Source:	230 V, 50 Hz
Power Consumption:	Maximum;	2400 W
	Microwave;	1260 W
	Grill;	1360 W
	Convection;	1380 W
Output:	Microwave;	1000 W (IEC-60705)
	Grill Heater;	1300 W
	Convection Heater;	1300 W
	Outside Dimensions:	510 (W) x 390 (D) x 305 (H) mm
	Oven Cavity Dimensions:	359 (W) x 352 (D) x 217 (H) mm
	Uncrated Weight:	15 kg
	Noise:	50 dB

Specifications subject to change without notice.

This product is an equipment that fulfills the European standard for EMC disturbances (EMC = Electromagnetic Compatibility) EN 55011. According to this standard this product is an equipment of group 2, class B and is within required limits. Group 2 means that radio-frequency energy is intentionally generated in the form of electromagnetic radiation for warming and cooking of food. Class B means that this product may be used in normal household areas.

## Information on Disposal for Users of Waste Electrical & Electronic Equipment (private households)

This symbol on the products and/or accompanying documents means that used electrical and electronic products should not be mixed with general household waste.



For proper treatment, recovery and recycling, please take these products to designated collection points, where they will be accepted on a free of charge basis.

Alternatively, in some countries you may be able to return your products to your local retailer upon the purchase of an equivalent new product.

Disposing of this product correctly will help to save valuable resources and prevent any potential negative effects on human health and the environment which could otherwise arise from inappropriate waste handling. Please contact your local authority for further details of your nearest designated collection point.

Penalties may be applicable for incorrect disposal of this waste, in accordance with national legislation.

## For business users in the European Union

If you wish to discard electrical and electronic equipment, please contact your dealer or supplier for further information.

## Information on Disposal in other Countries outside the European Union

This symbol is only valid in the European Union.

If you wish to discard this product, please contact your local authorities or dealer and ask for the correct method of disposal.

Pursuant to the directive 2004/108/EC, article 9(2)

Panasonic Testing Centre

Panasonic Service Europe, a division of Panasonic Marketing Europe GmbH

Winsbergring 15, 22525 Hamburg, F.R.Germany

Manufactured by Panasonic Home Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd, 898

Longdong Road, Pudong, Shanghai, 201203, China.

# Which containers to use?

## For microwave cooking

- Only use white kitchen paper for short amounts of time. Do not use patterned kitchen paper.
- Only use plastic which is microwave-safe. Do not use melamine.
- Do not cook foods with a high fat or sugar content in plastic containers.
- Only use straw or wicker containers for very short amounts of time. Make sure they do not have metal fastenings.
- Only use earthenware or stoneware containers if they are completely enamelled.
- To use the accessories provided with your oven please refer to the guidelines on page 7 of your operating instructions.
- DO NOT use porcelain with gold or silver decoration. Sparks could be produced which would damage the decoration.

## For combination cooking

- You can use smooth metal moulds during combination cooking by placing them on the metal tray. For more details please refer to page 10. Do not use spring form tins or enamelled iron kitchenware.
- If you see any sparks, turn off the oven and continue to cook using the traditional methods (grill, turbogrill or convection heating) or, if possible, change the container used.
- DO NOT place metal containers directly on the wire rack.

## For Microwave Cooking For Cooking with the Grill

YES



YES



YES



NO



## For Combination Cooking For Convection Cooking

YES



NO when cooking with microwaves  
YES when cooking using the grill



NO when using Combination cooking



### Testing dishes for suitability - for Microwave cooking only.

When unsure that a cooking container is suitable for use in your microwave, check by using the following test:

1. Fill a microwave safe measuring jug with 300ml of cold water.
2. Place this bowl next to the container you want to test, on the glass tray. If the container to be tested is very wide, place the measuring bowl inside it.
3. Heat on MAX for 1 minute.



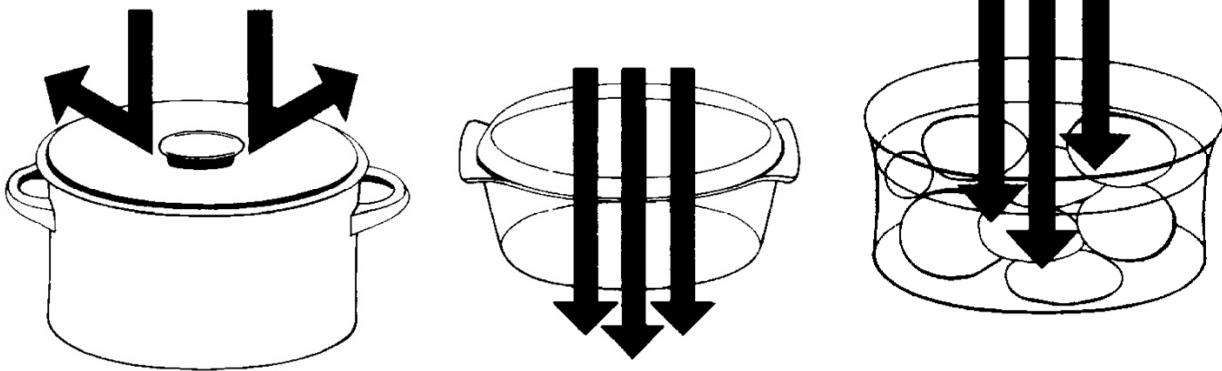
#### Result

If the container is suitable for microwaves, it will stay the same temperature whilst the water will be warm. If the container seems hot, that means it absorbs microwave energy. Therefore you cannot use it in Microwave mode.

Note: This test cannot be used for plastic containers or containers which are completely enamelled, such as Le Creuset® cookware, as these dishes have cast iron underneath the layers of enamel.

# How do microwaves work?

Microwaves have three properties:



In conventional cooking, the hotplate or oven has to heat up first, then the baking dish, before the heat can reach the food.

This is a long process which wastes a lot of energy. With microwaves, however, the heat reaches the food directly, with no detours on the way.

The microwaves penetrate the food directly and cause the water, fat or sugar molecules to vibrate. The friction caused by this produces heat, which then heats the food directly (like when we rub our hands together to warm them).

This property is called **absorption**, in other words the transfer of microwave energy to the water molecules.

Microwaves also have the property of **passing through** certain materials, in particular glass, porcelain, ceramic or even paper, without heating up the material itself. If the containers do get hot, it is because heat is transferred to them from the hot food.

However, microwaves are reflected off metal, so they bounce off the walls and the metal door screen, back onto the food.

This is why, for microwave cooking, no metal containers or plates with gold or silver decoration can be used.

# How to cook with microwaves



## Covering

Cover fish, vegetables, soups and stews. Leave cakes, sauces and potatoes (skin on) uncovered. Like in traditional cooking, moisture evaporates during microwave cooking. Cover the container with the suitable lid or with cling film.



## Stirring and turning

When cooking large quantities, it is often necessary to stir the food during the cooking process in order to move the food from the edge of the dish towards the middle and vice versa. Large pieces of meat or poultry should be turned half-way through the cooking process. On Auto programmes, a beeping sound will remind you to do this.



## Initial temperature

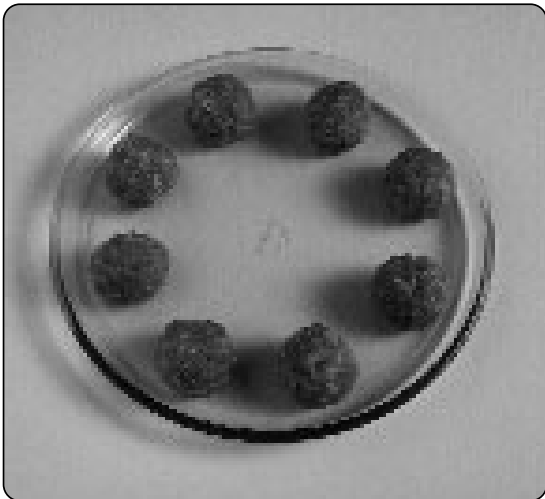
The colder the food is to begin with, the longer the cooking or reheating will take. Leftover food kept at room temperature will be reheated more quickly than leftover food taken straight from the refrigerator.



## Size and shape of container

Microwaves cook more effectively if food is placed in a round dish rather than a rectangular or square one. The same quantity of food will cook more quickly in a wide dish than in a tall narrow one. Follow the instructions given in the recipes. Cooking times vary significantly depending on the size and shape of the containers used.

# How to cook with microwaves



## Spreading out the food

Food cooks more quickly and evenly if it is separated and spread out in the dish. Avoid piling up or cramming in the food.



## Arranging the food

Individual portions such as chicken legs, pork chops etc. must be arranged in the dish so that the meaty parts are at the edge of the dish and the less meaty parts (which need less cooking) are in the middle.



## Quantity

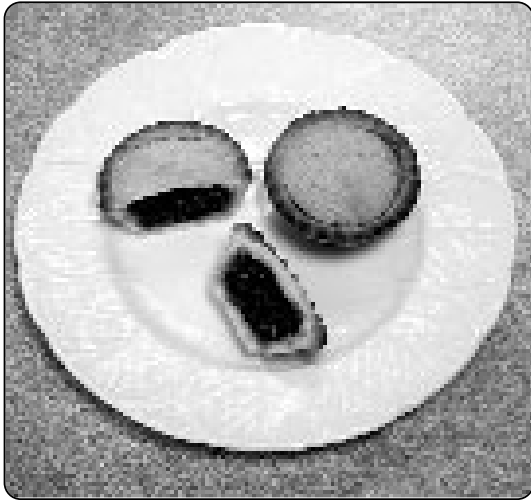
Cooking times are proportional to the quantity of food to be cooked. 500g of potatoes will cook more quickly than 1kg.



## Standing time

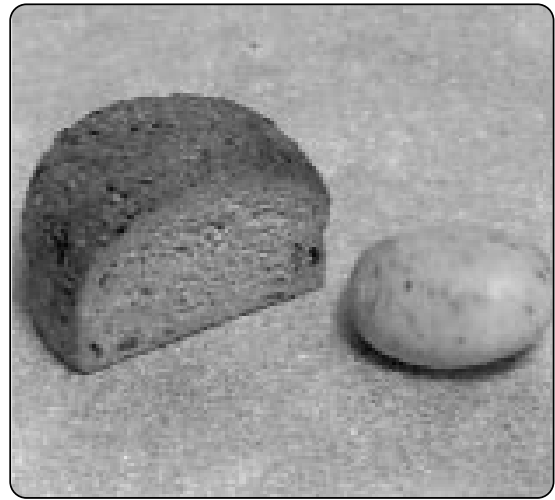
**Leave roast meat, whole potatoes (wrapped in aluminium foil) and cakes to stand outside the oven for 10 to 15 minutes after cooking.** Most food continues to cook once the oven is switched off, due to the conduction of heat. Take this into account when calculating cooking times.

# How to cook with microwaves



## Ingredients

Food which contains a lot of fat, sugar or salt heats up very quickly. The filling may be much hotter than the crust. Be careful when eating. Do not overheat, even if the crust does not seem very hot.



## Density

Light and airy foods cook more quickly than heavy dense foods.



## Pricking

The skin or airtight membrane of certain food items prevents steam from escaping during the cooking process. For example: eggs, potatoes, apples, sausages, etc.



## Cooking time

The cooking times given are approximate and may vary depending on the initial temperature of the food, size of container used, quality of the ingredients and your personal taste. Check the food during the cooking process. Remember that undercooked food can be cooked for longer, whilst overcooked food may be spoilt.


# Choosing the right microwave cooking power

The 6 possible cooking powers act like the thermostat of a traditional oven to control the speed of cooking. Some dishes - for example soups and stews - need different cooking powers to be used (MAX for 10 minutes to bring the food to the boil, before continuing the cooking process for one hour at 250W). Your oven allows you to use 3 consecutive stages of cooking (see directions for use).

NOTES: (1) Whilst the food is cooking, you can extend the cooking time by pressing the 1 min pad.

(2) The maximum duration using MAX power is 30 minutes. - The maximum duration using Defrost mode is 99 minutes 50 seconds.

The EXPRESS function allows you to start cooking at MAX power immediately, simply by choosing the cooking time and pressing Start.

Power	Power (Watts)	Uses
Max	1000W	Reheating sauces, starchy food, cooked dishes and liquids, and cooking stewed fruit, vegetables and red meat.
Min 	270W	To defrost meat, fish, fruit and pastries, please refer to the defrosting charts. For all defrosting which cannot be done using an Automatic programme.
Medium	600W	Cooking fish, white meat, poultry, cakes, sauces; reheating milk and frozen dishes with sauces.
Low	440W	Delicate mixtures containing egg, quiches, reheating baby food, stews.
Simmer	250W	Slow cooking, braising, casseroles, pâtés, reheating red meat.
Warm	100W	To keep dishes warm, soften butter or ice-cream, bring cheese or fruit to temperature.

Note: This chart is for cooking using microwaves only. Refer to page 10 for instructions for combination cooking.

# Convection heating

This traditional cooking method (100°C to 220°C) allows you to cook food using heat produced by the ventilated element in the top of the oven. NO MICROWAVES are used in Convection Heating mode: **you can therefore use any metal dishes or heat-resistant containers**. NB: you can choose a temperature from 100° to 220°C in 10°C increments. For quick selection, temperature starts at 150°C.

## Preheating

Remember to preheat the oven for the best results when cooking meat and pastries. It is preferable to preheat the oven with the accessories inside and not to open the oven door whilst it is preheating. See directions for use, page 12. The convection assisted top fan of this oven is particularly quick in browning the top of cakes, so it may be necessary to reduce the temperature by 20°C when using cooking temperatures stated in other cookbooks.

## Accessories

In order to get a nice base colour for cakes you must preheat the oven with the metal tray. For browning the top of a gratin or grilling relatively thin meat, you may place the dish on the wire rack, on the metal tray.

Check the food several times and don't hesitate to cover the top of a cake or a quiche with a round of baking foil. You can also lower the temperature during cooking (press Convection pad once to indicate the temperature in the display window, then, several presses will change the temperature - by increments of 10°C)

**Warning:** in Convection and Grill Heating mode, the accessories and the oven will be very hot. Take care not to burn yourself.



## Grilling

**DO NOT ATTEMPT TO PREHEAT THE GRILL.**

The quartz Grill on your oven browns and crisps for a wide variety of foods.

The Grill provides 3 Grill Settings:

1 Press      Grill 1    1300 W  
2 Presses    Grill 2    950 W  
3 Presses    Grill 3    700 W

Place food to be grilled on the wire rack or in a shallow dish on wire rack. Place this on the metal tray. For large weight foods, place the dish directly on the metal tray.

The food being grilled should normally be turned over after half the grilling time.

Never cover foods when grilling.

**There is NO MICROWAVE POWER ON THE GRILL ONLY PROGRAM**

### Approximate Times for Grilling (Grill 1)

	First side	Second side
Steak (230 g, 2 pieces, well done)	approx. 10 mins.	approx. 6 mins.
Rib on the bone 1000 g, medium rare	18 to 22 mins (Grill 2)	approx. 20 mins (Grill 2).
Porkchops (320 g, 2 pcs)	11-12 mins.	approx. 10 mins.
Kebabs	approx. 10 mins.	approx. 8 mins.
Sausages (320 g, 4 pcs)	7-9 mins.	approx. 7 mins.
Chicken leg (300 g , 1 pce)	9-10 mins.	8-10 mins.
Toast	2-3 mins.	2 mins.

# Combination cooking: Grill or Convection Heating with Microwaves

## What is combination cooking?

Combination cooking adds microwaves to the traditional cooking process in order to obtain the taste of traditionally cooked food whilst reducing cooking times by a third or by half.

## Which foods?

Mainly large food items to be cooked or roasted, which need to be cooked for a long time, whether they are meat, fish, gratins or cakes. However, small items (biscuits, pastries, steaks, brioches, meringues, choux pastry ...), soufflés and small joints of red meat are not suitable for Combination cooking.



## How does it work?

Press the Combi pad then follow the instructions (or see page En-13 of Operating Instructions).

## When to preheat?

For slow-cooking, simmering, most cakes, flans and gratins it is not necessary to preheat the

oven. For short cooking times, roast joints, quiches, tarts, pies, desserts using puff pastry or dough, it is necessary to preheat the oven. For Combination cooking using the Grill only, the oven must not and cannot be preheated.

**As the inside of the oven is smaller than that of a traditional oven, take care not to burn yourself when you put the dish into the oven.**

## How to preheat?

- With preheating:  
Choose combination cooking then press Start without displaying the cooking time. **Preheating takes place without microwaves being used.** It is better to preheat with the necessary accessories in place. When the oven reaches the required temperature, it makes 3 beeps and "P" flashes in the display. Put the dish into the oven (without pressing the Stop/Cancel button), choose the cooking time and press Start. If you do not select cooking time and press start, the oven will maintain its temperature for 30 min then turn itself off.
- Without preheating:  
Place the dish in the oven, choose combination cooking, enter the cooking time and then press Start.

## Advice for cooking using the combination mode

First of all check, on the previous page, whether the food item is suitable for combination cooking.

### Container:

- if using a Pyrex® or ovenproof porcelain dish: directly onto the metal tray or the wire rack or the glass tray (Combination with grill)
- if using a metal dish (smooth and non-springform): on the metal tray only. DO not place on the wire rack. Metal dishes are recommended for baking cakes and quiches in order to get a nice browning of bases and sides.

### Cooking time:

Allow for half to two-thirds of the usual cooking time. Remember to note down your results in

the chart below. **Always check your food as it cooks.** Open the oven door, check the food then press the Start button again to continue the cooking process.

### Temperature and power:

You will not achieve good results by using a high microwave power during combination cooking. Increase the temperature by 20 to 30°C - so the cooking time will be shorter - and use a power of between 100 to 440W depending on the size and type of food. If unsure which combination to use, always try to find the recipe in this book which is the closest to what you want to make, and follow the recommended combination.

# Defrosting

## Automatic defrosting

Gewichtsautomatik  
Auftauern 1-2

**During automatic defrosting, beeps will sound to remind you to stir or turn the food. See also your instructions for use, page 13.**

### 1-Meat / Fish (200-2500 g). Flat pieces of

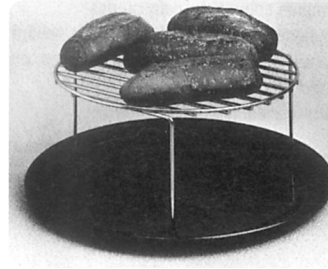


meat eg. steak, roulade, mince, poultry, game, roast and fish. It is better to spread out pieces in a single layer. Separate the pieces and turn/stir at beep sounds. Turn the

joints and poultry at beep sounds and protect thin, protruding or fatty parts. Allow a standing time of 15 minutes for pieces to 90 minutes for joints and poultry.

**Container:** having removed the packaging, place the food in containers which can catch the liquid released when it defrosts. Do not place food directly on the glass tray. It is recommended to place large food items on a plastic rack or even an upside-down saucer, in order to prevent the food sitting in its own juices. It is not necessary to cover the food during defrosting.

### 2-Bread / Cake (100-1500 g): Bread - whole



and sliced, cakes and pastry cakes with fruit. Remove all packaging and place on a flat plate. Turn bread over 310 g.

### Manual defrosting

Frozen food items which are not suitable for automatic defrosting can still be defrosted manually by choosing the MIN power and entering the defrosting time manually (please refer to the chart for defrosting times).

The power used is about 270W using a cyclic defrost. This means that the oven divides the total defrosting time into 8 sections, alternating between defrosting and standing time. This process aims to defrost the middle of the food item before the outside is cooked.

# Defrosting

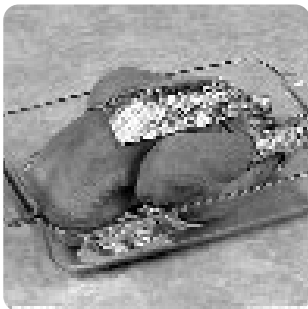
## General recommendations Standing time



Small food items can be cooked immediately after defrosting. It is normal for large food items to still be slightly frozen in the middle. They must be left to *stand for at least one hour*

before cooking. During this standing time, the temperature evens out and defrosting continues through conduction. NB: if the food item is not to be cooked immediately, keep it in the refrigerator. Never refreeze a defrosted food item without cooking it first.

## Roasting meat on the bone and whole poultry



It may be necessary to protect the thin and protruding parts of these food items with **small** pieces of aluminium foil in order to stop these parts starting to cook.

It is not dangerous to use small pieces of

aluminium foil in your oven, as long as **they do not touch the oven walls.**

## Minced or cubed meat, small shellfish

As these food items defrost quickly on the outside, it is necessary to remove them and mix during defrosting.



## Small items

Cutlets and chicken pieces must be separated as soon as possible to allow them to defrost evenly. Fatty items (such as lamb chops) defrost more quickly.

**Check the food as it defrosts, and turn the food items several times, even when using an automatic programme. Remove pieces of**

**meat as and when they are defrosted.**



**Choose minimum power 270 W then calculate the cooking time as per the chart below. For large quantities, adjust the cooking time.**

The times indicated below are for guidance only. Always check how defrosted the food is by opening the door then restarting the defrosting. It is not necessary to cover food during defrosting.

Food item	Weight / Quantity	Duration in minutes	Minimum standing time (minutes)
<b>Meat</b>			
- meat for roasting on the bone #	500 g	18-20	60
- meat for roasting off the bone #	500 g	20-22	70
- chops #	500 g	8-12	15
- cutlets #	250 g	6-7	10
- kidneys*	250 g	7-8	10
- thin steak*	430 g (2 pieces)	11-12	10
- rib steak*	150 g	4-6	10
- minced meat, sausage meat*	500 g	10-12	10
- hamburger*	100 g (1 pce)	3 min 40 s	1
	140 g (1 pce)	5	2
	200 g (2 pieces)	6-7	10
	400 g (4 pieces)	10-12	10
pieces for stew*	500 g	12-14	15
- whole poultry #	500 g	12-13	60
- poultry in pieces #	1 kg (4 pieces)	22-24	30
- poussin #	400 g	15	30
- rabbit #	500 g	14-15	30
- andouillette sausage*	300 g (2 pieces)	10-11	15
<b>Butter</b>	250 g	2	10
<b>Fruit coulis*</b>	200 g	3-4	10
<b>Cheese*</b>	450 g	3	10

**NB:**

# turn these food items half-way through defrosting and protect the ends and protruding parts with aluminium foil

\* Stir, turn or separate several times during defrosting.

**Choose minimum power 270 W then calculate the cooking time as per the chart below. For large quantities, adjust the cooking time.**

The times indicated below are for guidance only. Always check how defrosted the food is by opening the door then restarting the defrosting. It is not necessary to cover food during defrosting.

Food item	Weight / Quantity	Duration in minutes	Minimum standing time (minutes)
<b>Berries*</b> (spread out thinly)	200 g 300 g 500 g	5-6 12	10 10
<b>Cooked desserts</b>			
- Sponge cake	300 g (1 piece)	5 to 6	10
- Black Forest Gateau	550 g (1 piece)	5 to 6	10
- Bavarian cream	110 g (1 portion)	4-5	15
- Raspberry tart	470 g (1 piece)	8 sec.	15
- Chocolate cake	500 g (1 piece)	10	15
- Lemon tart	110 g (1 piece)	5	60
Concentrated fruit juice*	200 ml	3	5
		4	4
<b>Pastry / Dough</b>			
- sweet or shortcrust pastry*	300 g (block)	4-5	20
	250 g (rolled)	5	20
- pies*	250 g (block)	3	20
	250 g (rolled)	3	20
- pizza dough*	240 g (ball)	4	20
	350 g (rolled)	5	20
<b>Fish</b>			
-whole #	400 g (2 pieces)	10-12	15
-fillets #	500 g (4 pieces)	13-14	15
-fish steak*	380 g (2 pieces)	10	15
-thick pieces of meat*	120 g (2 pieces)	9	15
-prawns*	200 g	7	10
-fish in breadcrumbs*	120g (2 pieces)	5	10

**NB:**

- # turn these food items half-way through defrosting and protect the ends and protruding parts with aluminium foil
- \* Stir, turn or separate several times during defrosting.

# Reheating

Your oven allows you to either reheat items manually, by choosing the cooking time and method, or, for many popular dishes, to use the automatic programmes which calculate the cooking time and choose the best cooking method for you.

## Automatic Reheating

**1. Stews** (300-800 g) - Stews, ravioli, ragouts or goulash (industrially prepared or home made. Heat in a dish with lid, stir after half cooking time and before standing time.

*Eintöpfe erwärmen  
Tellergerichte*

**2. Plated meals** (200-500 g) - Industrially prepared products or home made plated meals with 3 components. Heat on a plate with cover. Allow to stand 2 minutes after heating.

**1. Frozen chips** (200-500 g) - Frozen chips suitable for cooking in an oven, industrially prepared. Remove all packaging and place directly on enamel tray on wire rack. Turn after ½ cooking time.

*TK-Pommes frites  
TK-Pizza*

**2. Frozen pizza** (100-450 g) - For heating and browning industrially prepared frozen pizza. Place on the wire rack on the enamel tray. The results will vary depending on the topping (vegetables and seafood will take longer to reheat and brown than cheese or pepperoni) and depending on the thickness of the base.

## Manual Reheating (microwave or combination):

All sauces or food items which are liquid or "moist" should be reheated using microwave only (dishes in sauce, ravioli, pureed food, soup, vegetables, starchy food etc.). Food which must be browned or crispy (gratins, quiches, pies, pizzas, filled-pastry items, sweet pastries etc.) should be reheated using combination cooking.

## Container and accessories:

- **microwaves only:** the food to be reheated should be placed in containers which are microwave safe, pyrex®, or ovenproof porcelain. It is recommended to take food out of any plastic sachets it may be contained in, as these could cause the reheating to be very uneven. It is also more difficult to remove this packaging when the sachets are piping hot. Food contained in 2 separate packets (for example rice and meat for a curry) should if possible be mixed in order to avoid uneven temperatures; the more fatty food (e.g. meat) should be placed in the middle or underneath, with the food which is denser or contains more water (e.g. vegetables or potatoes) should be placed around the outside. Cover the dish or plate with cling film or a lid. Most packaged ready-meals give instructions for reheating in the microwave. Follow the manufacturer's advice but check the temperature of food before eating and increase the reheating time if necessary.

- **combination cooking:** remove packaging from dry food items (deep pan pizzas or pizzas for cooking). For moist food items (gratins, lasagnes, shepherd's pie etc.) it is preferable to use dishes which are microwave safe and heat-resistant, which you place on the metal tray or the wire rack according to their thickness. DO NOT place metal or aluminium containers or aluminium directly on the wire rack. Preheating (when using Convection mode) is often recommended. See the charts on page 18 onwards.

# Reheating

## General Advice For Reheating Lid

As a general rule, “moist” food or food with sauce which is to be reheated in the microwave must be covered with a lid, dishcover or clingfilm; “dry” or crispy food or food to be baked should not be covered. Finally sauces, drinks and soups which need to be stirred before and after reheating should not be covered (be careful the food does not spill) or should just be covered with a saucer.

## Individual portion ready-meals

Place the dense food items around the edges and spread out the more liquid items. If there is no sauce, add a knob of butter or other fat on the starchy food. A standard portion will reheat in 2 to 3 minutes on MAX power. If you want to reheat two portions at the same time, place them one on top of the other using a special microwave stacker or an upside-down plate on top of the first portion, remembering to swap them half-way through the cooking process (allow for 5 to 6 minutes on MAX altogether).

## Aluminium trays and metal tins

Food in these containers must be transferred to other containers which are microwave safe.



## Soups - Stews

These items may liquify as they defrost, so make sure you place them in suitable containers. Remember to cut up the blocks and stir the pieces as the food reheats.

## Filled pastries and pies

The fillings of these items often contain large amounts of fat, sugar or salt, so they reheat very quickly and can be much hotter than the crust. Take care not to overheat and not to burn yourself. Reheating these food items using microwaves is not recommended because the pastry becomes soft. Use combination cooking.

## Baby bottles and baby food:

**Warning:** after reheating, you must always test the temperature of the milk or the food in the usual way (for example on the back of your hand), BEFORE feeding the baby or young child, to avoid serious internal burns. The baby bottle should be shaken vigorously, as the temperature may vary from the top to the bottom of the bottle.

**Sterilisation:** we do not recommend you use the microwave to sterilise baby bottles.

If you use a microwave steriliser, use the amount of water advised by the manufacturer and follow the manufacturer’s instructions closely.

## Temperature:

Food which has been kept in the refrigerator will take longer to reheat than food kept at room temperature.

Always check the temperature before eating, even if you have kept to the cooking times indicated in the book or on the packet.

If in doubt, increase the reheating time.

## Stirring:

Remember to turn or stir the food as often as possible during the reheating process in order to even out the temperature at the edges and in the middle. Food which cannot be stirred (such as gratins) must be cut and tested in the middle.

## Standing time:

As heat continues to spread by conduction after reheating, it is important to wait a few minutes before eating (from 2-3 minutes for individual portions, to 8-10 minutes for family-sized dishes). This standing time is essential when using the automatic programmes.

# Reheating charts

## Microwave heating guide for fresh or frozen food.

**Heating instructions:** The + symbol indicates Combination cooking, G means the Grill, CH means Convection Heating. Unless marked with “for cooking”, the foods listed have already been cooked and this guide is for reheating them. The times indicated for the Pizza Pan are for foods with the packaging entirely removed.

**Standing time:** It is important to allow the food to stand after heating: 3 to 6 minutes for light dishes and snacks, bread, cakes and pastries, liquids and main dishes, and 10 minutes for dishes such as baked dishes and pies. Preferably, **leave to stand** in the microwave oven.

Food item	Weight or Quantity	Fresh	Frozen
<b>LIGHT DISHES AND SNACKS</b>			
Toasted ham and cheese sandwich (2)	1 pce (100 g) 1 pce (150 g) 2 pcs (200 g)	4 min G 1 + 100W (5) 3 min 30 s G 1 + 250 W 4 min 30 s G 1 + 250 W (5)	4 min G 1 + 250W (5) 3 min G 1 + 440W 4 min G 1 + 440W (5)
Seafood Gratin (In scallop shell)	120 g 1 piece 180 g 2 pieces	2 min 30 s G1 + 440 W (1) -	3 min 40 s G2 + 600 W (1) 5 min G1 + 600 W (1)
- Ham and cheese croissant (6 & 7) - Puff pastry roll with cheese filling (6 & 7) - Ham and cheese pasties or spinach + goat cheese (2, 5 & 7) - Meat pies (2 & 5)	150 g 1 pce 150 g 1 pce 110 g 1 pce 150 g 1 pce 130 g 1 pce	2 min 40 s CH 200° + 250 W 2 min CH 200° + 250 W then 2 min standing time 2 min 30 s CH 200° + 250 W (6 & 7) 2 min 40 s G 1 + 440W then 2 min CT 150° 2 min G 1 + 250W then 1 to 2 min CH 160°	about. 3 min CH 180° + 440W then 1 min rest 3 min CT 200° + 440W then 2 min standing time 2 min 40 s G 1 + 440W then 1 min CT 150° (2 & 5) 3 min 40 s CH 200° + 440W then 3 min standing time 2 min 30 s G 1 + 440W then 1 min CT 160°
Cheese-topped baguette/waffle Hot Dog Knackis (2) Hot Pocket (2 & 5)	100/120 g 1 pce 120 g 1 pce 130 g 1 pce	2 to 3 min CH 220° + 250W (2 & 7) 2 min 40 s G 1 + 250 W -	3 min CT 180° + 440W then 2 min standing time (2 & 7) 3 min 30 s G 1 + 440W then 2 min standing time 3 min 30 s G 1 + 440W then 1 min standing time
Chicken vol-au-vent (6 & 7)	150 g 1 pce	2 min 30 s CH 180° + 250W then 3 min stand	-
Large sausage roll (5, 6 & 7)	400 g 1 pce	5 min CH 180° + 440 W then 5 min standing time	-

(1) Remove packaging and place onto a heat-resistant, microwaveable dish on the wire rack. (2) Remove packaging and place onto the wire rack directly or on baking paper. (3) Use a microwaveable dish on the glass turntable. (4) Cover dish. (5) Turn or stir halfway through heating time. (6) Baking paper on metal tray - (7) **Preheated oven on 220°C.**

**Microwave heating guide for fresh or frozen food.**

**Heating instructions:** The + symbol indicates Combination cooking, G means the Grill, CH means Convection Heating. Unless marked with “for cooking”, the foods listed have already been cooked and this guide is for reheating them. The times indicated for the Pizza Pan are for foods with the packaging entirely removed.

**Standing time:** It is important to allow the food to stand after heating: 3 to 6 minutes for light dishes and snacks, bread, cakes and pastries, liquids and main dishes, and 10 minutes for dishes such as baked dishes and pies. Preferably, **leave to stand** in the microwave oven.

# Reheating charts

Food item	Weight or Quantity	Fresh	Frozen
<b>LIGHT DISHES AND SNACKS</b>			
- Tartlets (raw)	250 g 20 pcs	-	12 min CH 220° + 100W then stand 2 min (6 & 7)
- Tartlets (already baked)	320 g 24 pcs	-	7 min CH 210° + 100W then stand 2 min (6 & 7)
- Mini savoury cheese choux pastries (6 & 7)	220 g 30 pcs	-	3 min CH 220° + 100W then 2 min standing time
- Large spring rolls (2,5 & 7)	280 g 4 pcs	6 à 7 min CH 220° + 100W	7 to 8 min CH 220° + 250W then 2 min standing time
- Meat samosas (2, 5 & 7)	240 g 4 pcs	5 min CH 220° + 100W	4 min 30 s CH 220° + 440W then 2 min standing time
- Vegetable samosas (2, 5 & 7)	240 g 4 pcs	5 min 30 s CH 220° + 100W	4 min 30 s CH 220° + 440W then 2 min standing time
Filled baked potatoes (1)	130 - 150 g 1 piece	4 to 5 min G2 + 250 W	approx. 4 min 30 s G2 + 600 W then 2 min standing time
Seafood pastries/tarts (2 & 7)	140 g 1 pce 400 g 1 pce	2 min 30 s CH 180° + 100W then 2 min stand 3 min 30 s CH 160° + 440W then 3 min stand	3 min 30 s CH 180° + 440W then 2 min standing time
- Pancakes/Filled pancakes (1 & 5)	150 g 1 pce 300 g 2 pcs	3 min G 1 + 440W then 1 min stand	4 min G 1 + 600W then 2 min standing time
- Savoury thick pancakes (1)	200 g 1 pce	3 min G1 + 440 W	6 min G 1 + 600W then 2 min standing time
Snails (3 & 4)	160 g 12 pieces	250 W for approx. 4 min	3 min 20 s G 1 + 600W then 1 min standing time
Spanish tortilla.(1 & 5)	200 g 1 pce 500 g 1 pce	5 min G 1 + 250 W 5 min G1 + 440 W	440 W 3 min to 3 min 30 s then 3 min standing time
- Pizza Cascione (2 & 5)	200 g 1 pce	4 min 30 s G 1 + 250 W	-
- Mini 3-cheeses pizzas(2 & 7)	90 g 3 pcs 270 g 9 pcs	-	5 to 6 min G 1 + 440W
- Pizza thin base (2 & 7)	180 g 1 pce 400 g 1 pce	4 min CH 180° + 100 W then stand 1 min 5 min CH 150° + 100W then 3 min stand	4 min CH 220° + 100W then 1 min standing time 5 min CH 220° + 250W then 2 min standing time
- Pizza thick base (2 & 7)	160 g 1 pce	5 to 6 min CH 170° + 100 W	Auto TK Pizza then 1 min CH 150° + 250W
- Pizza with uncooked dough	290 g 1 pce 600 g 1 pce	-	5 min 30 s CH 150° + 440W then 4 min CH 150° (2 & 7)
- Flammekueche (2 & 7)	180 g 1 pce 350 g 1 pce	3 min 30 s CH 180° + 100W then 3 min stand 5 min CH 160° + 100W then 3 min stand	7 min 30 s CH 160° + 440W then 6 min CH 170° (6 & 7) Auto TK Pizza then 3 min CH 150°
- Cheese-topped pretzels (2 & 7)	110 g 1 pce 220 g 2 pcs	-	-

# Reheating charts

Food item	Weight or Quantity	Fresh	Frozen
<b>LIGHT DISHES AND SNACKS</b>			
- Quiche lorraine (2 & 7)	120 g 1 pce 400 g 1 pce	4 min CH 150° + 100 W then 1 min standing time 4 min 30 s CH 160° + 250W then 2 standing time	3 min 30 s CH 150° + 440W then 3 min stand 6 min 30 s CH 140° + 440W then 5 min stand
- Vegetables Quiche (2 & 7)	130 g 1 pce	4 min 30 s CH 160° + 100W then 2 standing time	3 min 30 s CH 160° + 440W then 3 min stand 5 min 30 s CH 140° + 440W then 4 min stand
- Pissaladière Onion Tart (2 & 7)	300 g 2 pcs	-	-
Savoury thin tart (2 & 7)	120 g 1 pce	-	5 min 30 s CH 180° + 250W then 3 min stand
- Diced pork and Riesling Pie (2,5 & 7)	500 g 1 pce	-	11 min CH 150° + 440W then 4 min stand
- Large Ham + chese Pie (2, 5 & 7)	500 g 1 pce	-	8 min CH 150° + 440W then 4 min stand
- Small pork pies (for cooking) (6 & 7)	400 g 4 pcs	-	about 22 min CH 180°
- Small pork pies (for reheating) (6 & 7)	100 g 1 pce 200 g 2 pcs	2 min 30 s CH 200° + 250W then 1 min stand 3 min 20 s CH 200° + 250W then 1 min stand	- -
Focaccia bacon-cheese (2, 5 & 7)	400 g 1 pce	3 min CH 180° + 100W	3 min CH 180° + 250W then 1 min stand
<b>MAIN DISHES</b>			
Crispy tops (potato gratin, moussaka, lasagne, tartiflette, cottage pie, pasta bakes)	300 - 350 g 500 - 600 g 900 g - 1 kg 240 g 2 pieces	4 min 30 s to 6 min G1 + 600 W (1) 7-9 min G2 + 600 W (1) 10-11 min G2 + 600 W (1)	11 to 13 min G1 + 600 W (3) 5 min MAX then 8-10 min G1 + 600 W (3) 8 min MAX then 10-12 min G1 + 600 W (3) 6 min G2 + 600 W then 2 min standing time (1)
- individual potato gratins	500 - 600 g 1 kg	- 11 to 12 min G2 + 600 W (1)	13 to 15 min G1 + 600 W (3) 8 min MAX then 10-12 min G1 + 600 W (3)
Vegetable gratin (with or without meat)	900 g	-	15 min G1 + 600 W then 2 min standing time
Individual gratin portions (cauliflower cheese, potato gratin, tartiflette) (3)	320 g - 4 pieces	MAX 1 min then 250 W 5 min	-
Quenelles (3, 4 & 5) + 2 tablespoons of water	300 g 2 pieces 1 kg 8 pieces 1.05 kg 6 pieces	MAX 3 min 30 s then 2 min standing time MAX 10 -11 min	- - MAX 24 to 25 min
Stuffed tomatoes (3 & 4)	400 g	-	10 to 11 min G1 + 600 W and 1-2 min G1
Stuffed cabbage (3,4 & 5)			
Fish gratin (3)			

(1) Remove packaging and place onto a heat-resistant, microwaveable dish on the wire rack. (2) Remove packaging and place onto the wire rack directly or on baking paper. (3) Use a microwaveable dish on the glass turntable. (4) Cover dish. (5) Turn or stir halfway through heating time. (6) Baking paper on metal tray - (7) **Preheated oven on 220°C.**

**Microwave heating guide for fresh or frozen food.**

**Heating instructions:** The + symbol indicates Combination cooking, G means the Grill, CH means Convection Heating. Unless marked with “for cooking”, the foods listed have already been cooked and this guide is for reheating them. The times indicated for the Pizza Pan are for foods with the packaging entirely removed.

**Standing time:** It is important to allow the food to stand after heating: 3 to 6 minutes for light dishes and snacks, bread, cakes and pastries, liquids and main dishes, and 10 minutes for dishes such as baked dishes and pies. Preferably, **leave to stand** in the microwave oven.

# Reheating charts

Food item		Weight or Quantity	Fresh	Frozen
<b>SIDE DISHES</b>				
Starchy food and pulses (3, 4 & 5)			600 W 1 min 30 s to 2 min	-
Oven chips , potato croquet, potato Röstli, sauteed potatoes and other potato dishes	300 g – 600 g		-	AUTO TK Chips or 6 to 8 min (depending on size and brands) CH 220° + 600W then 2-4 min CH 220° (2, 5 & 7). 7 min CH 220° + 600W then 4 min CH 220°
- Dauphines Potatoes (5, 6 & 7)	400 g		-	
Vegetables (3, 4 & 5)	100 g 200 g		MAX 1 min to 1 min 10 s MAX 1 min 20 s to 1 min 40 s	- -
Purée/Mash (3, 4 & 5)	200 g		MAX 1 min 30 s	MAX 3 min
- mashed potato	200 g		MAX 1 to 2 min	MAX 3 min 30 s
- vegetable purée	380 g 1 kg		MAX 2 min 30 s -	MAX 8 min MAX 12 to 13 min
Rice (3, 4 & 5)	200 g 500 g		MAX 1 min 30 s MAX 3 min 30 s to 4 min	MAX 2 min 30 s MAX 6 to 7 min
Spaghetti in sauce (3, 4 & 5)	200 g 500 g 1 kg		MAX 2 min MAX 4 min MAX 7 to 8 min	- - MAX 13 - 14 min
<b>MEAT &amp; FISH</b>				
Duck confit (1)	210 g 1 piece 430 g 2 pieces		7 min 30 s G1 + 250 W 11 min G1 + 250 W	- -
Tripe (3, 4 & 5)	500 g		MAX 4 min to 4 min 30 s	MAX 7 - 8 min

# Reheating charts

Food item	Weight or Quantity	Fresh	Frozen
<b>MEAT &amp; FISH</b>			
Cocktail sausages (3, 4 & 5)	120 g	440 W 1 to 2 min	-
Cooked meat (3, 4 & 5) - steak burger - white meat - red meat - chicken leg	100 g 100 g 2 slices 120 g 3 slices 200 g	600 W 30 to 40 s 600 W 50 to 60 s 440 W 50 to 60 s MAX 1 min 50 s	- - - -
- Chicken cordon bleu (2 & 5) - Chicken nuggets (1 & 5) - Breaded fish fillet (2 & 5)	100 g 1 pce 200 g 9 pcs 100 g 1 pce 220 g 2 pcs	4 min G 1 + 250W then 2 min G 1 7 min G 1 + 100W then 2 min G 1 6 à 7 min G 1 + 100W 5 min 30 s G 1 + 250W	3 min 30 s G 1 + 440W then 1 min G 1 7 min G 1 + 250W then 2 min G 1 - 6 min G 1 + 440W
<b>VARIOUS</b>			
Sauce/gravy (4 & 5)	250 g 300 g 500 g	MAX 2 min MAX 2 to 3 min MAX 3 to 4 min	MAX 3 min 30 s - MAX 6 min
Drinks - 1 cup - 2 cups - 3 cups	240 ml 480 ml 700 ml	MAX 1 min 50 s MAX 3 min 20 s MAX 4 min 30 s	- - -
Milk - 1 bowl/mug - 1 jug (3, 4 & 5)	250 ml 600 ml	600 W 2 min 600 W 4 min 30 s	- -

(1) Remove packaging and place onto a heat-resistant, microwaveable dish on the wire rack. (2) Remove packaging and place onto the wire rack directly or on baking paper. (3) Use a microwaveable dish on the glass turntable. (4) Cover dish. (5) Turn or stir half-way through heating time. (6) Baking paper on metal tray - (7) **Preheated oven on 220°C.**

**Microwave heating guide for fresh or frozen food.**

**Heating instructions:** The + symbol indicates Combination cooking, G means the Grill, CH means Convection Heating. Unless marked with “for cooking”, the foods listed have already been cooked and this guide is for reheating them. The times indicated for the Pizza Pan are for foods with the packaging entirely removed.

**Standing time:** It is important to allow the food to stand after heating: 3 to 6 minutes for light dishes and snacks, bread, cakes and pastries, liquids and main dishes, and 10 minutes for dishes such as baked dishes and pies. Preferably, **leave to stand** in the microwave oven.

# Reheating charts

Food item		Weight or Quantity	Fresh	Frozen
<b>VARIOUS</b>				
Baby food (jar without lid) (4) - at room temperature	130 g 200 g		600 W 50 seconds, stir and test before serving 600 W 60 to 70 seconds, test before serving	- -
- refrigerated	130 g 200 g		600 W 60 to 70 seconds, test before serving 600 W 1 min 20 s to 1 min 30 s, test before serving	- -
Bread - Country loaf (3 & 5) - Wholegrain loaf (3 & 5)	450 g 400 g		- -	Auto program: Bread*** then 10 min standing time 4 min 30 s G1 + 250 W then 6 min standing time, or Auto program: Bread *** then standing time.
Pretzels (for cooking) (6 & 7)	4 pcs 300 g		-	10 to 11 min CH 160° + 100W
- Croissants (2,7 & 5) - Blinis (2 & 5)	100 g 2 pcs 100 g 2 pcs		CH 160° 2 to 3 min 3 min G 1 + 100W	2 min 20 s CH 160° + 100W then 1 min standing time 3 min 30 s G 1 + 250W
<b>DESSERTS</b>				
Coconut balls (3 & 4)	6 pieces		250 W 2 to 3 min	440 W 3 to 4 min
Waffles (2 & 5)	70 g 1 piece 140 g 2 pieces		- -	2 min G1 + 250 W 3 min G1 + 250 W
Sweet pancakes (3 & 4)	50 g 1 piece 100 g 2 pieces		MAX 20 to 30 seconds MAX 35 to 40 seconds	MAX 40 seconds (5) MAX 80 seconds (5)
Cannelés (small caramelized cakes) (3)	3 pieces 180 g		-	Defrost 3 - 4 min
Apple crumble (1)	170 g		-	approx. 2 min 40 s G1 + 600 W then 2 min standing time

# Reheating charts

Food item	Weight or Quantity	Fresh	Frozen
<b>DESSERTS</b>			
Doughnuts/Fritters (2, 5 & 7)	75 g 1 pce 150 g 2 pcs	- -	2 min 30 s CH 220° + 100W then 2 min stand 3 min CH 220° + 100W then 3 min stand
Basque cake (2, 5 et 7)	6 pers. 620 g	-	6 min CH 160° + 250W then 6 min stand
Galette des rois (puff pastry almond cake) (2 & 5)	for 1 person 120 g for 6 people 400-500 g	30 seconds G1 + 250 W then 2 min G3 approx. 2 min 30 s G1 + 250 W and standing time	-
Chocolate fondant (2, 5 & 7)	450 g	-	4 min CH 150° + 250W 5 min then stand 7 min
Macaroons (3)	16 pieces 190 g	-	250 W 1 min to 1 min 20 s then 5 min standing time
Chocolate pudding (for cooking) (1)	1 piece 70 g 1 piece 100 g	2 to 3 min G1 + 250 W -	- 2 min to 2 min 30 s G1 + 440 W
-Lemon meringue pie (6 & 7) -Thin apricots tart (2 & 7) -Thin apple tart (2 & 7) -Apple Tart Normande (2 & 7) -Tarte Tatin (6 on a plate - apple side down) - Sugar pie (2 & 7) - Apple and rhubarb tart (2 & 7)	480 g 1 pce 100 g 260 g 500 g 130 g 600 g 350 g 90 g 1 slice 700 g 8 slices	- - - - - - - - -	3 min 30 s CH 200° + 100W then 5 min stand 3 min CH 170° + 250W then 3 min stand 5 min 30 s CH 150° + 250W then stand 5 min 5 min CH 150° + 440W then 5 min stand 2 min 30 s CH 220° + 440W then 4 min stand 7 min CH 160° + 440W then 5 min stand 3 min CH 180° + 100W then 5 min stand 2 min CH 150° + 250W then 3 min stand 5 min CH 150° + 440W then 10 min stand
Apple Strudel (5, 6 & 7)	600 g	-	7 min CH 200° + 600W then 16 min CH 180°
Popcorn with sugar (3)	1 x 100 g	-	MAX 2 min 30 s to 3 min

(1) Remove packaging and place onto a heat-resistant, microwaveable dish on the wire rack. (2) Remove packaging and place onto the wire rack directly or on baking paper. (3) Use a microwaveable dish on the glass turntable. (4) Cover dish. (5) Turn or stir halfway through heating time. (6) Baking paper on metal tray - (7) **Preheated oven on 220°C.**

# Tips for microwave cooking

- **Soften butter which has been in the refrigerator**  
Soften for 35 to 40 s at 100W (for 250g).  
Remove the foil wrapper first.
- **Rehydrating dried fruit**  
Add 6 tbsp of water to 200g of prunes or raisins, (or use rum for certain cake recipes). Mix and heat on MAX for 2 to 3 min. Leave to stand for 2 min.
- **Bring cheese up to room temperature**  
Cheese which has been kept in the fridge should be placed in the oven and “warmed” for 30 s to 1 min (depending on the size) at 250W.
- **Hulling almonds or hazelnuts**  
Cover with hot water and cook for 3 to 6 min at MAX (until the water boils). Rinse in cold water and drain. The outer skin can then be removed more easily.
- **Drying herbs**  
Put kitchen paper on the glass tray. Spread out the finely chopped fresh herbs on the kitchen paper. Do several batches if necessary. Heat on MAX for a few minutes **checking** every 30 s until the herbs begin to dry out. You have to be very careful, if the herbs stay in the oven too long they may disintegrate and even catch fire. Leave the dried herbs on the kitchen paper for 2 hours at room temperature then store them in sealed jars.
- **Making caramel**  
Cook 100g of sugar with 2 tbsp of water in a bowl for 2 to 3 min on MAX **checking** carefully after 1 min 30 s. Remove the caramel before it becomes dark, it will finish cooking outside the oven. You can stop it cooking by adding 2 tbsp of very hot water (**take care it does not splash**).
- **Softening set honey**  
Remove the lid, place the jar in the oven and heat at 250W for 20 to 40 s depending on the quantity. Stir and repeat the operation if necessary.
- **Make crispy croutons quickly:** Slice 2 slices of bread into small cubes. Spread cubes out on a plate. Heat at MAX for 2 min then leave to stand for 5 min. You can rub a clove of garlic on the slices of bread before cutting them up, or moisten them with a few drops of olive oil.
- **Get more juice from an orange or a lemon**  
Before squeezing, heat 1 orange or 1 lemon for 30 to 40 s at MAX, then squeeze it straight away: it will give more juice.
- **Melt chocolate**  
Break the chocolate into small pieces in a bowl and heat at 600W for 2 min to 2 min 30 s for 100g (the heating time may vary depending on the amount of cocoa solids and sugar). Stir at least once during cooking.
- **Melt butter**  
100g of butter in a ramekin covered with a saucer will melt in 1 min - 1 min 10 s at 600W.
- **Re-crisp nibbles or crisps softened by moisture**  
Spread out a handful of crisps on kitchen paper on a plate and heat at MAX for 40 to 60 s depending on the quantity. Wait a few seconds before eating them.
- **Soften ice-cream from the freezer**  
If possible remove the ice-cream from its packaging and place on a plate. Heat for 1 to 2 min at 250W for half a litre and 2 to 3 min for 1 litre.
- **Make dough rise**  
Place the covered dough in the oven and heat for approx 5 min at 100W (for 500g of dough). Leave the dough to stand inside the oven (sheltered from the air) until it has doubled in size.
- **Make mulled wine**  
In a heat-resistant glass (or mug) mix 20cl of red wine with the zest of a lemon, a pinch of cinnamon, a clove and 2 to 4 sugar lumps, according to taste. Heat at MAX for 1 min to 1 min 30 s.
- **Deodorise your oven**  
To remove lingering fish smells from your oven, place a bowl of white vinegar or water with lemon juice inside the oven. Heat at MAX for 5 min. Dry the condensation on the oven walls with a cleaning cloth.
- **Make a hot compress**  
Heat up a clean folded **dampened** cloth on a plate for 1 to 2 min at MAX. Check the temperature before using.

# Soups, starters and eggs

## Home-made soups

If you make your own soups, you should cut all the vegetable to more or less the same size, and dice the potatoes. Use a container which is large enough (at least twice the volume of the soup to be cooked) to avoid any spillage. Add a **small amount of liquid** so the microwaves cook the vegetables first. **Cover** and cook at MAX for 10 to 15 min. Stir once the vegetables are well cooked. Finish the soup with hot stock to obtain the required volume. If you want to add pasta or noodles to the soup, continue cooking it for a few minutes at MAX.

## Quiches

**\*Combination cooking** allows you to cook your quiches and savoury tarts with slightly shorter cooking times. Preheat the oven to 220°C with the metal tray on the glass tray. Only use non-springform smooth metal tins which are placed on the metal tray once the oven is up to temperature. Depending on the size of the tin, cook for 25 to 30 minutes in Combination mode 220° + 100W.

**Don't forget to cover the top of the quiche with a double round of baking paper after approx. 10-12 min to prevent overbrowning.**

**\*Traditional cooking** using Convection heating: it is preferable to use metal tins which are placed on the metal tray in an oven preheated to 220°C. Continue cooking at a lower temperature for 180° to 210°C as indicated in your recipe.

With all cooking modes, don't forget, after 10 to 15 min of cooking, to cover the top of quiche with baking foil (Convection mode) or Baking paper (Combination mode) to prevent overbrowning and always remember to remove the cooked quiches from the tin and allow them to cool on a rack. This means the steam which condenses as the quiche cools will not make the pastry go soft.

## Eggs - Cheese

**Do not try to cook eggs in their shells.** In the microwave they would explode due to the pressure inside the shell. For broken eggs, the yolk will also explode if the film covering it is not pierced. Always remember therefore to prick the middle of the yolk with a tooth-pick; if the egg is fresh the yolk should not run. The yolk and the white react differently to the microwaves and unfortunately it is the **yolk which cooks more quickly.**

**Poached eggs:** heat 50ml of salted water with a dash of vinegar for 1 min on MAX. Break the egg into the boiling water and gently prick the yolk and the white with a tooth-pick; cook at 600W for 30 to 50 s (depending on the grade of the egg).



Leave to stand for 1 min before draining and serving.

**Scrambled eggs:** mix 2 raw eggs in a bowl with a bit of cream or milk, a knob of butter, salt and pepper. Cook for 40 s at MAX. Remove from the oven and beat vigorously with a fork. Continue cooking at MAX for another 30 to 50 sec. The eggs should stay creamy.

**Baked eggs:** break the egg into a buttered ramekin, add salt and pepper, prick the yolk and white with a tooth-pick. Add the desired ingredients (cream, mushrooms, lumpfish roes etc.). Cover and allow for approx. 2 min cooking per egg at 250W.

**Cheese:** different types of cheese react differently; the more fatty they are the more quickly they melt. If they are cooked for too long they will go hard. When possible, it is preferable to add grated cheese at the last moment (for pasta, gratins, etc.) or to mix it in with the food rather than adding it in a layer on the top.

## Marbled Salmon and Spinach Terrine

Cooking time: 15 min

6-8 people - MICROWAVE

Container: 1 Pyrex® loaf tin, 22-25 cm long

500 g spinach, defrosted  
(6 min on MAX),  
2 tbsp cream,  
4 salmon fillets  
(approximately 700 g),  
4 eggs, salt, pepper.

Spread the fillets out on a plate, cover and cook on MAX for approximately 3 minutes (they should only just be cooked), cut them into 2, putting the thickest pieces to one side to later place end-to-end in the tin. Flake the thinner pieces in a bowl and mix with the drained spinach, cream, well-beaten eggs, salt and pepper. Grease the tin well with butter. Pour in half the spinach mixture. Season the fillet pieces well and place them in the tin close together, end-to-end. Cover with the remaining spinach mixture. Cover the tin with cling film and cook in the microwave at MAX for 4 minutes, then take it out, wrap aluminium foil around the 2 to 3 cm from the ends of the tin and continue cooking at 250W for 8 to 10 minutes. Allow the dish to cool without the cling film then place in the fridge. The terrine can be served in slices, with a tomato coulis or with cream cheese with herbs and lemon juice.

## Aubergine Caviar

Cooking time: 16 - 18 min

4 people - MICROWAVE

Container: 1 round Pyrex® cake tin, 22 cm diameter

1 large onion,  
2 plump aubergines (approx. 500 g),  
5 cloves of garlic, salt, pepper,  
200 g of cream cheese or yoghurt  
(optional), olive oil.

Finely chop the onion and sweat in 5 tbsp of olive oil, covered, at MAX for 3 minutes. Add the washed and diced aubergines and the peeled and crushed garlic. Cook at MAX for 13 to 15 min. Start cooking with the dish covered. Halfway through take out the dish, stir and complete the cooking with the dish uncovered, to ensure that the water from the vegetables evaporates. Blend the mixture in a food processor and check the seasoning. The caviar is perfect for canapés; if it is too strong, you can add 200 g of yoghurt or cream cheese to the mixture.

## Olive Loaf

Cooking time: approx. 36 min

8-10 people - COMBINATION COOKING

Container: metal loaf tin, 28-30 cm

250 g flour,  
1 sachet of yeast,  
120 ml olive oil,  
100 ml white wine, 4 eggs,  
200 g green pitted olives,  
200 g thick ham,  
150 g gruyère cheese.

Mix together the flour and yeast with the oil and white wine. Add the eggs one by one then the olives, cubed ham and grated cheese. Grease the tin with butter and line it, then fill with the mixture. Place on the Metal Tray and cook for 35 to 38 minutes on Combination mode: CONVECTION HEATING 200°C+ 100W, protecting the top of the loaf with a sheet of baking paper held in place with toothpicks after the first 15 to 16 minutes. Serve the loaf in slices or cut into small cubes for canapés.

## Tuna Toasts

Cooking time: 8 min

4 people - COMBINATION COOKING

Container: 1 bowl

4 large slices of bread,  
2 tbsp capers,  
2 tbsp chopped parsley,  
4 tbsp mayonnaise,  
50 g grated cheese,  
200 g tuna in brine,  
salt, pepper.

Lightly toast the bread for 2 to 3 minutes on each side on GRILL setting 1, placing them on the Wire Rack or, if you prefer, in a toaster. Mix together all the other ingredients in a bowl.

Season the mixture and spread onto the toast. Place the toast on the Wire Rack and cook for approx. 5 minutes in Combination mode: GRILL 1 + 100W.

## Onion Tart

Cooking time: approx. 45 min

7-8 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Containers: a quiche tin Ø 26 cm + 1 round Pyrex® cake tin, 22cm diameter

1 roll of shortcrust pastry.  
**Topping:** 3 large onions  
(approx. 400 g),  
40 g butter, 1 tbsp flour,  
3 eggs, 150 ml milk,  
150 ml cream, 60 g grated cheese,  
salt, pepper, grated nutmeg.

Line the metal tin with the pastry. Put it to one side, in a cool place. Finely slice the onions. Cook the onion slices, covered, with butter on MAX for 7 to 9 minutes, stirring halfway through. Season, add flour and leave to cool. Cover the base of the tart with the seasoned cooked onions, the grated cheese, and the seasoned quiche mixture (eggs, milk and cream beaten together with an electric whisk). Preheat the oven on Convection 220°C with the metal tray. Place the quiche in the hot oven and cook on Combination CONVECTION HEATING 200° + 100 W for about 35 min, protecting the top of the tart with a folded piece of baking paper after 10 minutes of cooking. When cooked, remove the tart from the pan and leave to cool on a Wire Rack before serving.

## Pizza

Cooking time: approx. 35 min

2-4 people - CONVECTION HEATING - COMBINATION COOKING -

Container: 1 bowl + 1 pizza tin Ø 30-32 cm

1 roll of pizza dough.  
**Topping:** 3 garlic cloves, crushed,  
salt, pepper,  
2 large onions, finely sliced,  
1 tbsp olive oil,  
200 g tomato sauce,  
1 tbsp oregano,  
100 g grated mozzarella.

Cook the finely sliced onions in a bowl, with the olive oil, for 3 to 4 minutes on MAX. Leave to cool. Using your hands, spread out the dough in the pizza tin without making a raised edge. Preheat the oven on CONVECTION HEATING 220°C with the metal tray. Spread on the sauce, onions and herbs, covering all the dough well. Place the pizza tin in the pre-heated oven and bake on CONVECTION HEATING 220°C for about 26 to 30 min, adding the cheese after 10 min and the other ingredients according to taste - anchovies, olives, bacon pieces etc. - Protect the top of the pizza with an oiled piece of foil after 18-19 min.

## Cream of Courgette Soup

Cooking time: 20 min

4 people - MICROWAVE

Containers: 1 bowl with lid, 2 litre capacity

3 courgettes (approx. 600g),  
1 medium potato,  
1 chicken stock cube,  
3 portions soft cheese,  
salt, pepper.

Peel one of the courgettes and the potato, and cut all the vegetables into large cubes. Put into the bowl with the stock cube and half a glass of hot water, cover and cook for 20 minutes on MAX. Add 500 ml of very hot water and 500 ml of very hot milk, as well as the soft cheese, before blending everything in the food mixer, season and serve. If the courgettes are too bitter, you can add milk only. You can also peel all three courgettes in order to reduce any possible bitterness from the skin.

## Quinoa Tabbouleh with Mint

Cooking time: approx. 35 min

6-8 people - MICROWAVE

Container: 1 large bowl + 1 medium bowl

To be prepared the day before it is eaten.

2 cups of quinoa,  
2 courgettes,  
300 g frozen peas,  
1 bunch of mint,  
100 ml olive oil,  
juice of 2 lemons,  
salt, pepper.

Weigh out the quinoa in a large bowl and cook it with twice the volume of salted hot water, firstly for 5 minutes on MAX then on 250W for approx. 15 minutes. Drain and leave to cool. Meanwhile chop the courgettes into large pieces and place in the blender. Chop in the blender, but do not blend for so long that you obtain a puree, the courgettes should just be finely chopped. Cover the chopped courgettes with water in a bowl and blanch on MAX for approx. 6 to 7 minutes. Drain well. Cover the frozen peas with water and cook on MAX for 7 to 8 minutes. Drain and leave to cool. Remove the mint leaves from the stalk and mix with the olive oil and lemon juice. Add this mixture to the quinoa, courgette and pea mixture. Check the seasoning and leave to rest for several hours before serving.

## Tuna Tart

Cooking time: approx. 30 min

6 people - COMBINATION COOKING

Containers: 1 metal tart tin, 25 cm diameter, and 1 bowl.

1 roll of all-butter shortcrust pastry.  
**Topping:** 190 g tuna in brine, drained,  
3 eggs,  
150 ml milk,  
200 ml single cream,  
130 g grated cheese,  
salt, pepper.

Line the tin with baking paper, then with the pastry. Put the eggs, milk and cream into a bowl. Add salt and pepper. Beat with an electric whisk for one minute. Preheat the oven in Combination mode: CONVECTION HEATING 220°C + 100 W, with the Metal Tray. Cover the tart base with the cheese, then the tuna and the beaten egg mixture. Once the oven is hot, put the tart in and cook for approx. 30 minutes, protecting the top of the tart with a double sheet of baking paper after 10 to 11 minutes. Remove from the tin and leave to cool on a wire rack before serving.

# Vegetables and starchy food

## Vegetables

Gemüse

Use the automatic button for VEGETABLES to cook most fresh vegetables without calculating cooking times (see exceptions in the table on p.33). Follow the guidelines from the operating instructions. Beeps will sound half-way through the cooking time to remind you to stir or turn the vegetables. When doing so, take care not to burn yourself when removing the lid or cling-film. This programme is not suitable for cooking steam-in bag vegetables.

### Containers

- Place the vegetables in a container which is microwave safe of a suitable size for the amount of vegetables.



It is better to use wide dishes (such as a high-sided wide Pyrex® dish) than tall narrow dishes. Avoid using bowls, even large ones.



- It is recommended, when possible, to cut the vegetables into equal pieces to allow them to cook evenly.



- Vegetables with fragile tips such as asparagus or broccoli should be

placed in such a way that the tips are in the centre of the dish and the stalks (which require more cooking) at the edges.

- Whole vegetables with skin should be pricked in order to allow the steam to escape and prevent them from exploding (potatoes, aubergines, tomatoes, etc.)

### Standing time

It is necessary to leave vegetables to stand for at least 5 min after cooking, except for vegetables which contain a lot of water (courgettes, endives, spinach or tomatoes) which should be left for approx. 2 min standing time. It is normal for vegetables to seem undercooked when removed from the oven, they will finish cooking during the standing time.

### Accessory

When cooking vegetables using microwaves only, and when using the VEGETABLES automatic programme, place the dish directly on the glass tray.

When cooking gratins using Combination cooking, place a heat-resistant dish which is microwave safe on metal tray on the glass tray. When browning the cheese top of already cooked gratins, place the heat-resistant and microwave safe container on the wire rack.

### Lid

When using microwaves only or the automatic button, the vegetables must be covered with a suitable lid or cling-film. The steam held in by the lid will help to cook the vegetables quickly and evenly.



# Vegetables and starchy food

## It is necessary to add water?

There is a difference between:

- Vegetables which contain a lot of water such as: tomatoes, courgettes, aubergines, mushrooms, spinach, endives, lettuce, onions, peppers, most fruits etc., need little or no added water, since the microwave cooking uses the water naturally found in these foods.
- Vegetables which contain some water, to which you should add 9 to 10 tbs of water (appr. 100 ml), in order to create steam which will cook the vegetables and stop them drying out:

cauliflower, leeks, broccoli, Brussels sprouts, fennel, carrots, celeriac, asparagus, Jerusalem artichoke, parsnips, borlotti beans, potatoes, cabbage, turnips, artichokes, green beans, etc.

- Vegetables which do not contain much water, to which you should add 13 to 15 tbs of water in order to keep the vegetables moist: peas, broad beans, fresh beans.

For all vegetables: cook at MAX power and add salt after cooking, not before. Salt absorbs the natural moisture in the vegetables and can dry them out.

## Starchy food

Rice and pasta can be cooked on the automatic programs. Please refer to p.15.

**Rice, bulgur wheat, quinoa:** once the liquid is boiling, allow for approx. 20 minutes cooking at 250W regardless of the quantity of rice (except easy-cook rice) and 14 to 18 minutes at 250W for bulgur wheat or quinoa.

**Couscous:** add 1 to 1.5 parts of hot salted water to 1 part of couscous, cover and bring to the boil at Max for 2 to 3 min (for 200g of medium couscous with 250ml of water) then rehydrate for approx. 3 to 4 min at 250W. Fluff up with a fork before serving.

**Pasta:** remember to add salt to the cooking water and stir at least once during cooking. When the liquid boils, allow 7 to 8 min at MAX for 250g of pasta (for 1 litre of water) and 10 min for 250g of ravioli.



**Dried vegetables:** cooking times for dried vegetables in the microwave are the same as those for traditional cooking but reheating is quicker and easier, if the vegetables are placed in a closed container, mixed with butter or with sauce. To cook the vegetables, soak them overnight if necessary. If not, cover them in water in a large container. Do not add salt before cooking (this hardens the dried vegetables).

Allow 10 min at MAX then 15 to 30 min at 250W. Check them while they cook and add water if necessary, the dried vegetables must be covered in liquid.

# Advice for cooking vegetables

- Frozen vegetables should not be defrosted. They should always be cooked from frozen. That's why this book does not contain defrosting times for frozen vegetables.
- Frozen vegetables should not be cooked in their packaging. They must be transferred to a container which is microwave safe.
- When you cook a mixture of frozen vegetables, some vegetables may be less cooked than others; this is due to the different characteristics of these vegetables.
- Most frozen mashed potato and vegetable puree on the market (sold in small blocks) is already cooked; reheat it for 8 to 9 min at 1000W stirring half-way through cooking (for 500g).
- You will only notice the speed of cooking when cooking small quantities (less than 1kg). For large quantities the cooking times get much longer, it is better to cook several smaller batches.
- It is **ESSENTIAL** to stir the vegetables at least once during cooking. When using the Automatic programme, a beep will sound during cooking to remind you.
- To make vegetable puree, add a few minutes to the cooking time so your vegetables will be very well cooked and easy to puree.
- Cooking some vegetables in the microwave, depending on how fresh they are, does not give very satisfactory results. You may prefer to cook these using traditional cooking methods (peas, whole carrots, broad beans, beans, mixed vegetables).
- When cooked using microwaves, brown marks appear on vegetables which are rich in iron such as cabbage, cauliflower or broccoli. This is harmless.

# Cooking times for fresh and frozen vegetables

(minutes at MAX for 500g)

VEGETABLES	fresh	frozen	VEGETABLES	fresh	frozen
Artichokes: -whole (2 pieces) -hearts	9-10 9-11	- 12-15	Green beans*	12-13	12-13
Asparagus	10-12	12-13	Runner beans	15-16	-
Aubergines	9-11	-	Mixed vegetables*	-	15-16
Beetroot*	18-20	-	Corn on the cob (2 pieces)*	7-10	12-15
Chard	7-9	13-14	Turnips	8-10	18-20
Broccoli, Romanesco	8-9	12-13	Onions	9-12	14-16
Mushrooms	9-10	12-13	Parsnips Sweet potato	8-10 10-11	- -
Carrots: -rounds -sticks	8-10 12-14	12-13 -	Peas*	20	15-16
Cabbage*	12-14	-	Mange-tout	12-13	-
Brussel sprouts	9-10	12-13	Thinly sliced leeks	8-10	15-16
Cauliflower	8-10	12-13	Leek cut into rounds	8-10	15-16
Celeriac	8-9	-	Pumpkin	9-10	-
Celery*	15-17		Peppers	12-13	13-15
Courgettes	8-9	12-13	Whole potatoes (< 220g)	8-10	-
Endives	10-12	18-20	Sliced potatoes	10-11	-
Spinach: -chopped -leaves	- 9-10	12 13	Ratatouille	16-18	14-16
Broad beans*	16-19	18-20	Salsify	10-12	14-16
Fennel: -whole cut into two -finely sliced	10-12 17-20		Tomatoes* Jerusalem artichokes*	4-5 8-9	- -

\*: we do not recommend using the Automatic programme for these vegetables.

## Stuffed Potatoes with Bacon

Cooking time: 20-30 minutes

4 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Containers: 1 Pyrex® dish, 25 cm diameter, and 1 bowl.

4 potatoes (approx. 900 g),  
1 onion, 1 knob of butter,  
50 g smoked bacon pieces,  
2 tbsp soft cheese,  
50 g grated cheese, salt, pepper.

Wash the potatoes and prick the skins in several places. Place around the edges of the Glass Tray. Cook for 15 to 17 minutes on MAX. Remove and wrap in aluminium foil. Leave to stand for at least 5 minutes. Meanwhile, cook the chopped onion in a bowl with butter, covered, for 3 minutes on MAX. Cook the bacon pieces for 30 seconds to 1 minute on MAX, then drain. Mix together the soft cheese, grated cheese, onion and bacon pieces. Hollow out the inside of the potatoes with a teaspoon; season to taste. Fill the potatoes with the mixture. Place the potatoes in the dish on the Wire Rack and cook for 7 to 8 minutes on Combination mode: GRILL 2 + 440 W (or Combination mode with 600W if the potatoes have been prepared in advance).

## Vegetarian chilli

Cooking time: ?

Container: large casserole + lid

15 ml (1 tbsp) oil  
1 onion, finely chopped  
1 green pepper, chopped  
1 chilli, chopped  
2 carrots, diced  
5 ml (1 tsp) chilli powder  
3 ml (½ tsp) cumin  
175 g (6 oz) bulgar wheat  
396 g (14 oz) can chopped tomatoes  
30 ml (2 tbsp) tomato puree  
450 ml (¾ pt) water  
396 g (14 oz) can red kidney beans, drained

Place oil, onion, pepper, chilli and carrots in a large casserole, cover and cook on **HIGH** power for 4-5 mins. or until softened. Add chilli and cumin. Stir in bulgar wheat, chopped tomatoes, tomato puree and water. Cover and cook on **HIGH** power for 10 mins. Stir in red kidney beans, cover and cook on **HIGH** power for 2-3 mins.

## Carrots with Orange and Cumin

Cooking time: 20-22 min

4-5 people - MICROWAVE

Container: 1 bowl and 1 Pyrex® dish, 27 cm diameter

1 kg peeled carrots,  
1 onion,  
1 orange,  
½ tsp cumin seeds,  
½ tsp honey,  
olive oil, salt, pepper.

Cook the chopped onion in the bowl with 1 tbsp olive oil for 2 min 30 s on MAX. Cut the peeled carrots into even-sized rounds. Place in the dish with the onion, cumin, honey and the juice and grated zest of the orange. Cook for 18 to 20 minutes on MAX. Halfway through cooking, stir and season. These carrots can also be served cold as a starter.

## Stuffed Artichoke Hearts

Cooking time: approx. 20 min

4 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Containers: 1 Pyrex® dish, 25 cm diameter, and 1 bowl.

8 tinned or frozen artichoke hearts (approx. 400 g),  
250 g mushrooms, 1 shallot,  
20 g butter, 2 tbsp parsley,  
1 tsp coriander seeds,  
2 slices of bread, 1 egg yolk,  
1 crispbread, crushed, or 10 g breadcrumbs.

If the artichoke hearts are frozen, spread them out in the dish with 4 tbsp of water and cook for 10 to 12 minutes on MAX. In a food processor, chop up the shallot and the washed mushrooms. Cook the shallot and mushrooms in butter, covered, for 4 minutes on MAX. Add the parsley, coriander and bread, chopped into small pieces. Bind together with the egg yolk and season to taste. Stuff the seasoned artichoke hearts. Sprinkle the breadcrumbs / crispbread over the top. Place the dish on the Wire Rack and cook for 5 to 6 minutes in Combination mode: GRILL 3 + 250W (or approx. 7 minutes on GRILL 2 + 440W if you have prepared the dish in advance).

## Cauliflower Cheese

Cooking time: 20-25 min

4 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Containers: 1 bowl and 1 round Pyrex® dish, 22 cm diameter

1 cauliflower, 500 ml milk,  
35 g butter, 35 g flour,  
70 g grated cheese, grated  
nutmeg, salt, pepper.

Break the cauliflower up into equal sized florets. Put them into the dish with half a cup of water. Cover and cook for 15 to 20 minutes on MAX (depending on the size of the pieces). Meanwhile, prepare the ingredients for the white sauce. Take the cauliflower out, drain and season it, then return to the dish. Prepare the white sauce (see recipe in the sauce chapter), adding half the grated cheese. Pour over the cauliflower, and sprinkle the rest of the cheese on top. Place the dish on the Wire Rack and bake for 6 to 8 minutes in Combination mode GRILL 2 + 440W (or approx. 10 minutes on Combination mode: GRILL 1 + 600W, placing the dish on the glass turntable if the cauliflower is cold).

## Ratatouille Flan

Cooking time: approx. 35 min

6 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Container: 1 round Pyrex® dish, 25 cm diameter

800 g frozen ratatouille,  
5 eggs,  
1 tbsp cream,  
150 g chorizo,  
70 g grated cheese, salt,  
pepper,  
4 tbsp medium cous cous.

Cook the frozen ratatouille with the cous cous, covered, for 15 minutes on MAX. Beat together the eggs and cream in a large bowl. Cut the chorizo into small cubes and add them to the bowl along with the ratatouille. Mix well, add the grated cheese, check the seasoning then pour the mixture into the dish. Put into the oven on the Metal Tray and cook for 18 to 20 minutes in Combination mode: CONVECTION HEATING 220°C + 440W, protecting the top with a sheet of baking paper after 12 to 13 minutes, if necessary. Serve hot or cold.

## Stuffed Courgettes and Aubergines

Cooking time: approx. 30 min

4 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Containers: 1 Pyrex® dish, 27 cm diameter, and 1 bowl

2 courgettes (approx. 500 g),  
2 aubergines (approx. 500 g),  
1 onion, 1 knob of butter,  
1 garlic clove,  
2 tbsp chopped parsley,  
300 g leftover mince,  
1 egg, 3 crispbreads for topping,  
olive oil, salt, pepper.

Chop the onion and cook in the bowl with butter for 2 to 3 minutes on MAX. Wash the vegetables, cut the aubergines into 2 lengthways, then put all the vegetables in the dish, cover with cling film and cook for 18 to 20 minutes, turning halfway through. Drain and leave to cool before gently hollowing out the vegetables with a spoon. Meanwhile, prepare the filling: in a food processor chop up the onion, garlic, parsley and meat. Bind together with the egg and check the seasoning. Add the filling to the **seasoned** vegetables. Sprinkle the crispbread crumbs on top and drizzle each vegetable with 1 tbsp of olive oil. Place the dish on the Wire Rack and cook for 7 to 10 minutes in Combination mode: GRILL 2 + 440W, checking the colour.

## Celeriac Purée

Cooking time: 15-18 min

4 people - MICROWAVE

Container: 1 round Pyrex® dish, 22 cm diameter

800 g celeriac,  
2 medium potatoes,  
40 g butter,  
150 ml milk,  
salt, pepper,  
nutmeg.

Peel the celeriac and potatoes and chop into small cubes. cook with the butter and 100 ml of water on MAX for 15 to 18 minutes, cover. Pass through a food processor or ricer and add milk until you reach the desired consistency. Check the seasoning and add a pinch of grated nutmeg.

## Baked Fennel

Cooking time: 20 min

6 people - MICROWAVE

Container: 1 Pyrex® dish, 25 cm diameter, and 1 bowl

1 kg fennel,  
1 jar of tomato passate (400 g),  
½ lemon,  
1 onion,  
cumin seeds.

Wash and finely slice the fennel. Put the slices in the large dish. Chop the onion and cook for 3 minutes in a bowl with 2 tbsp of olive oil. Add this to the fennel along with ½ tsp of cumin seeds, the juice of half a lemon and the passata. Cover and cook using the Vegetables automatic program or for approx. 18 minutes on MAX. Check the seasoning before serving. This dish is also delicious cold, served as a starter.

## Porcini Mushroom Risotto

Cooking time: 25 min

4 people - MICROWAVE

Container: 1 Pyrex® casserole dish with lid, 3 litre capacity, and 1 bowl

40 g dried porcini mushrooms,  
50 g butter,  
1 garlic clove,  
1 onion,  
250 g arborio rice,  
500 ml hot water with 1  
vegetable stock cube added,  
12 basil leaves,  
chopped.

Soak the mushrooms in 400 ml warm water for at least 2 hours (preferably overnight). Put the chopped onion and butter into a bowl. Cover and cook for 3 minutes on MAX. Add the rice and mix. Cover and cook for 3 more minutes on MAX. Then add the peeled and crushed garlic, the vegetable stock and the water used to soak the mushrooms. Cover and cook for 5 minutes on MAX, then for 15 minutes on 250W. Chop the mushrooms into pieces and add them 5 minutes before the end of the cooking time. If need be, add a few spoonfuls of water. Season and leave to stand, covered, for at least 10 minutes before stirring with a fork and serving.

## Jerusalem Artichokes

Cooking time: 15 min

4 people - MICROWAVE

Container: 1 Pyrex® dish, 22 cm diameter

At least 1 kg Jerusalem  
artichokes,  
2 shallots,  
2 slices of Parma ham,  
butter,  
parsley, salt, pepper.

Wash and peel the Jerusalem artichokes. Cut them into 2 or 3 pieces. Peel and chop the shallots. Sweat them in a knob of butter, covered, for 3 minutes on MAX. Add the Jerusalem artichokes and 3 tbsp of water. Cover with cling film and cook on MAX for 11 to 13 minutes. Check the seasoning and add a pinch of chopped parsley and the parma ham, cut into small pieces, before serving.

## Tartiflette

Cooking time: approx. 35 min

6 people – MICROWAVE and COMBINATION MODE

Container: 1 Pyrex® dish, 25 cm diameter

1.3 kg potatoes,  
200 g smoked bacon pieces,  
1 onion,  
500 g reblochon cheese, rind  
removed,  
100 ml white wine.

Peel the potatoes, cut them into thick slices, add 10 tbsp of water and cook on MAX for 18 minutes, stirring halfway through. Drain and set aside. Place the bacon pieces on a plate, cover and cook for 2 minutes 30 seconds on MAX. Drain. Peel and chop the onion. Put it in a bowl and cook, covered, for 2 minutes on MAX.

In the dish mix together the potatoes, onion, bacon pieces and one third of the reblochon, cut into pieces. Season and add the white wine. Top with the remaining reblochon, cut into long thick slices. Place on the Metal Tray and cook on Combination mode: CONVECTION HEATING 200°C + 250W, for 15 to 17 minutes. (or Combination mode + 600 W if the dish has been prepared in advance and left to cool).

# Meat and poultry

Your oven allows you to cook meat using **combination cooking** (automatic programmes or manual mode, ideal for large pieces of meat or slow-cooking), using **traditional methods** - convection heating, grill (for small pieces of meat or specific recipes) and finally using **microwaves only** (to quickly finish cooking a fricassee, poultry in sauce or meat cooked on the barbecue).

## Combination cooking

Geflügel

### Automatic programmes (Whole Poultry).

This program allows you to roast poultry without having to calculate the cooking time. It combines traditional heating with microwaves in order to obtain well-browned roast chicken more quickly.

(900 to 2000 g): Whole chicken, duck or spring chicken, turkey legs and turkey breast. Oven must be preheated. Start cooking with breast or skin side down. Turn at beep sound.

### Advice for using automatic programmes:

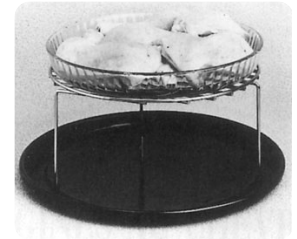
- **Accessories:** use only the accessories displayed, which are also given on page 16 of the operating instructions.
- **Beeps:** when you hear the beep, remember to turn the meat.
- **Preheating- for whole poultry program only - is necessary**
- Not suitable for frozen meat or meat which has just been defrosted. Allow meat to stand for at least 2 hours after defrosting.

### Manual Combination cooking

This is used for roasting all other joints and for poultry. See charts on page 62 and 63. It is preferable to **preheat** the oven when using manual combination cooking.

### Accessories and containers

It is recommended to place the meat on a thin heat-resistant tray which is microwave safe or on the metal tray. Large pieces of meat (large poultry, whole leg of lamb) can be cooked directly on the metal tray. Dishes containing meat to be grilled (pieces of chicken, beef ribs) should be placed on the wire rack. Do not cover.



- After cooking it is important to allow roast meat to stand out of the oven, wrapped in aluminium foil, for 10 to 15 minutes in order to complete cooking and make it easier to carve.

### Advice for combination cooking for meat

- Do not add salt to the meat before cooking but afterwards.
- It is important to check the food several times during cooking (in both Automatic and manual modes) so you can adjust the cooking time if necessary.
- Arrange the chicken legs or other poultry so that the most meaty parts are at the edges of the dish.

### Traditional cooking: convection heating, grill.

You will find a chart of cooking times using the Grill on page 9. But you can also use your usual recipe books for these traditional cooking methods.

- You can roast meat in your oven in the traditional way by preheating the oven in Convection Heating mode before putting the meat for roasting into the oven and entering the cooking time. Preheating is essential in order to seal the meat or poultry.
- The Grill will cook thin pieces of meat: cutlets, lamb chops, andouillette sausages. It is not a griddle and is therefore not suitable for grilling thin pieces of meat such as steaks or chipolatas. **It is not necessary to preheat the grill.**

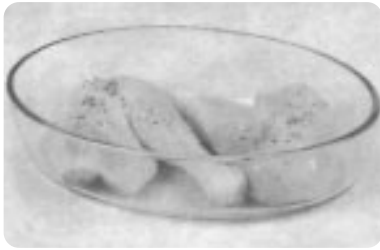
**Note:** most importantly the meat must not be covered, as it cooks due to external heat only.

### Cooking with microwaves only

White meat and pieces of poultry cook perfectly using microwaves, and this is certainly the quickest method of cooking them. Microwave cooking is particularly useful for small pieces of meat or poultry which will be served in sauce, or to quickly finish cooking a fricasse or meat cooked on the barbecue.

#### Container and accessories:

Place the pieces of meat in a dish which is microwave safe on the glass tray.

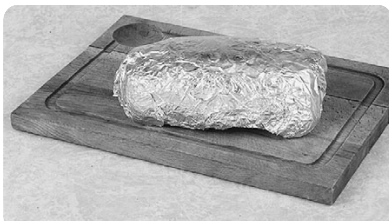


#### Lid:

It is recommended to cover the meat with a lid or cling film in order to speed up the cooking process and stop it spitting. It is normal to find a lot of liquid in the dish after cooking. The speed of microwave cooking and the lack of radiant heat does not allow this liquid to evaporate as it does in traditional cooking. The loss of weight is not greater than it is for traditional cooking.

#### Standing time:

After cooking using either Automatic or manual mode, it is important to cover the meat and allow it to stand out of the oven for 10 to 15 min, to allow the cooking to finish and the temperature to even out.



### Stews and slow-cooked dishes

It is possible to cook stews using microwaves only or combined cooking with microwaves, but it will not be any quicker than using a traditional cooking method. However, the meat will not stick to the bottom of the container, and less energy will be used. Use Pyrex or ovenproof porcelain casseroles with lids.

**BEFORE:** the vegetables should be cut into equal pieces and precooked. For many stew recipes, it is necessary to flour the pieces of meat to ensure the sauce sticks to them.

**DURING** cooking, it is essential that the pieces of meat stay immersed in the liquid using a saucer or upside-down plate (to prevent the meat from drying out). As stews take a long time to cook and there can be a lot of evaporation, do not hesitate to add more liquid during cooking if necessary.

Cover the container with a lid in order to limit evaporation.

Bring the stew to the boil at MAX for 10 to 15 minutes then continue the cooking for the

required time using Combination cooking with CONVECTION HEAT 170°C + 250W. It is not necessary to preheat the oven for this second stage.



# Cooking times for meat and poultry

Cooking times for meat and poultry using microwaves or combination cooking.

**+** means **Combination Cooking**, **CH** means **Convection Heating**, **G** means the **Grill**. (For cooking times for meat using the Grill, please refer to page 9) **Preheated oven if Combination mode with Convection Heating is used**

Type of meat	Microwave only	Duration in minutes	Grill or Combination mode	Duration in minutes
<b>Beef</b>				
- rib on the bone, 970 g, very rare	-	-	CH 220° + 250 W (1 and 2)	7-8 min then 11 min on Grill 1
- rib, 970 g, medium rare / well done	-	-	CH 220° + 250 W (1 and 2)	10 then 11-12 min on Grill 1
- meat for roasting, very rare	MAX	4-5	CH 220° (1 and 2)	14 to 15 min per 500 g
- meat for roasting, medium rare	MAX	5-6	CH 220° + 100 W (1 and 3)	15 to 16 min per 500 g
- stew	-	-	CH 170° + 100 W (3 and 4)	60 to 90 min
<b>Lamb</b>				
- on the bone = 1.1 kg well done	600 W	5-6	CH 220° + 250 W (1 and 2)	10 min per 500 g
- on the bone > 1.1 kg well done	600 W	6-7	CH 220° + 250 W (1 and 3)	11 to 12 min per 500 g
- meat for roasting off the bone, rolled, well done	600 W	6-7	CH 220° + 250 W (1 and 3)	10 to 11 min per 500 g
- stew	600 W	7-8	CH 220° + 250 W (1 and 3)	12 min per 500 g
- meat for roasting off the bone, rolled, well done	-	-	CH 220° + 250 W (1 and 3)	12 min per 500 g
- stew	-	-	CH 220° + 250 W (1 and 3)	14 min per 500 g
- stew	-	-	CH 170° + 100 W (3 and 4)	50 to 60 min
<b>Veal</b>				
- meat for roasting	600 W	10-12	CH 220° + 600 W (1 and 3)	14 -15
- stuffed roasting joint	-	-	CH 200° + 440 W (1 and 3)	21 -22
- stew	-	-	CH 170° + 100 W (3 and 4)	50 to 60 min
<b>Pork</b>				
- roasting joint from rump	600 W	16	CH 220° + 440 W (1 and 3)	13-14 min per 500 g
- roasting joint from loin	600 W	18	CH 220° + 440 W (1 and 3)	15-16 min per 500 g
< 1.2 kg	600 W	18	CH 200° + 440 W (1 and 3)	15-16 min per 500 g
≥ 1.2 kg	600 W	18	CH 170° + 100 W (3 and 4)	50 to 60 min
- stew	-	-	CH 170° + 100 W (3 and 4)	50 to 60 min
<b>Chicken, guinea fowl, turkey</b>				
- whole roasting bird, medium	-	-	CH 220° + 440 W (1 and 3) or Auto program	7 min per 500 g
Very well done	-	-	CH 220° + 440 W (1 and 3)	8-9 min per 500 g
- pieces	MAX	7-8	G1 + 250 W (1 and 2) or Auto program	14-16 min per 500 g, then 5 min Grill 1
- turkey breast joint	-	-	CH 220° + 440 W (1 and 3)	14 to 15 min per 500 g
- poussin, 470 g	-	-	CH 220° + 250 W (1 and 2)	15-16

**(1)** turn halfway through cooking. **(2)** heat-resistant, microwaveable dish on the wire rack. **(3)** heat-resistant, microwaveable dish on the metal tray. **(4)** regardless of the weight.

**NB:** for meat off the bone and stuffed meat, if the specific cooking time is not shown in the table, extend the cooking time by at least 10 min. (regardless of the weight).



## Normandy Style Turkey

Cooking time: approx. 20 min

4 people - MICROWAVE

Container: 1 round Pyrex® dish, 25 cm diameter

800 g turkey escalope,  
30 ml calvados,  
4 ripe apples,  
2 shallots,  
40 g butter,  
flour, 3 tbsp crème fraîche,  
1 glass of white wine or cider,  
salt, pepper.

Cut the turkey escalopes into pieces. Coat lightly in flour. Sweat the chopped shallots in butter, covered, for 2 minutes on MAX. Add the turkey pieces. Pour over the calvados. Flambé. Add the white wine or cider, salt, pepper and apples (which have been peeled, deseeded and cubed). Cover and cook on MAX for 15 to 17 minutes. Drain the turkey pieces and put them to one side, covered in aluminium foil. Add the crème fraîche and reduce the sauce by cooking, uncovered, on MAX for a few minutes. Check the seasoning and put the turkey pieces back into the sauce.

## Herbed Grilled Chicken

Cooking time: approx. 16 min

4 people - COMBINATION COOKING

Container: 1 Pyrex® dish, 25 cm diameter

800 g chicken drumsticks,  
50 g butter, 2 cloves of garlic,  
50 g breadcrumbs,  
half a bunch of parsley,  
salt and pepper.

Spread out the chicken drumsticks in the dish. In a bowl, mix together the breadcrumbs, chopped parsley and peeled and crushed garlic. Season the drumsticks and roll them in the herb mixture, then top with knobs of butter. Put into the oven on the Wire Rack and cook for 14 to 16 minutes on Combination mode, GRILL 2 + 600W, turning and adding the rest of the herb mixture halfway through the cooking time. leave to stand for 3 minutes and season before serving.

## Tarragon Chicken

Cooking time: approx. 20 min

4 people - MICROWAVE

Container: 1 round Pyrex® dish, 25 cm diameter

One 1.2 kg chicken cut into 8 pieces,  
1 onion, 30 g butter,  
500 ml chicken stock,  
30 g flour,  
5 sprigs of tarragon,  
salt, pepper,  
3 tbsp cream.

Coat the chicken pieces in flour. Sweat the chopped onion in butter, covered, for 3 minutes on MAX. Add the floured chicken pieces; pour over the stock; add a pinch of salt and 4 sprigs of tarragon, chopped. Cover and cook for 15 to 16 minutes on MAX. Take out the chicken pieces and drain. Reduce the sauce by cooking, uncovered, on MAX for a few minutes. Check the seasoning; add the cream and a few fresh tarragon leaves.

## Sage and Onion Stuffed Guinea Fowl

Cooking time: approx. 35 min

6 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Container: 1 Pyrex® dish, 25 cm diameter, and 1 bowl

1 guinea fowl, 1.4 kg,  
2 onions,  
6 fresh sage leaves,  
50 g fresh bread  
(about 4 slices),  
1 knob of butter,  
1 egg yolk,  
salt and pepper.

Roughly chop the peeled onions and cook them with butter in a bowl, covered, for 5 minutes on MAX. In a food processor blend together the bread (crusts removed), sage leaves and onions and bind together with the egg yolk. Add lots of salt and pepper before stuffing the guinea fowl with this mixture. Close up the bird using thread or toothpicks. Preheat the oven with the Metal Tray in Combination mode: CONVECTION HEATING 200°C + 250W. Then put the guinea fowl in the oven and cook for approx. 35 minutes, turning after two-thirds of the cooking time. When cooked, season with salt and pepper and leave the guinea fowl to stand for at least 10 minutes (wrapped in aluminium foil) before serving.

## Stewed Leg of Duck

Cooking time: 1 h 15 min to 1 h 30 min

4 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Containers: 1 Pyrex® casserole dish with lid, 3 litre capacity, and 1 saucer

4 duck or duckling legs,  
40 g flour,  
10 g butter,  
1 onion,  
1 carrot,  
750 ml red wine,  
1 bouquet garni,  
100 g smoked bacon pieces,  
1 garlic clove,  
salt, pepper.

Brown both sides of the well-floured duck legs in a frying pan on the hob. Meanwhile, sweat the chopped onion and carrot in butter, covered, for 3 minutes on MAX. When the duck legs are well browned on both sides, place them in the casserole dish, cover with red wine; add the remaining flour, the carrot, onion, bouquet garni, crushed garlic and bacon pieces. Place an upside-down saucer on top of everything. Cover. Place the casserole dish on the Metal Tray and cook for 11 minutes on MAX, then for 50 minutes to 1 hour on Combination mode: CONVECTION HEATING 170°C + 440W (programme the two cooking times). When cooked, the duck meat should be soft. Remove the bouquet garni. Skim the grease off the sauce and check the seasoning before serving.

## Veal Paupiettes with Morel Mushrooms

Cooking time: 15 min

6 people - MICROWAVE

Containers: 1 round Pyrex® dish, 22 cm diameter, and 1 bowl

6 paupiettes of veal,  
150 ml Noilly-Prat vermouth,  
3 shallots, 2 tbsp cornflour,  
150 g cream, 1 knob of butter,  
20 g dried morel mushrooms,  
salt, pepper.

Soak the dried morel mushrooms in a bowl of hot water for at least half an hour. Brown the veal paupiettes on all sides, in butter in a frying pan on the hob. In the dish, bring together the veal paupiettes, the chopped shallots, the mushrooms, drained and chopped into pieces (remember to keep the water they have been soaked in) and half the vermouth. Cook, covered, on MAX for 8 to 10 minutes. Meanwhile, mix the cornflour into the mushroom water. When cooked, move the veal slices to a serving dish and cover with aluminium foil. Add the cornflour mixture, cream and remaining vermouth to the cooking dish. Thicken this sauce by cooking for 5 to 6 minutes on MAX. Check the seasoning before pouring over the veal paupiettes. Serve this dish with fresh pasta.

## Five Spice Spare Ribs

Cooking time: approx. 25 + 25 min  
To be prepared a day in advance.

4 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Container: 1 Pyrex® dish, 30 cm diameter, and 1 Pyrex® casserole dish with lid

1.3 kg pork spare ribs,  
100 ml (9 tbsp) soy sauce,  
1 tsp ground mixed spice,  
1 tbsp ground cinnamon,  
2 garlic cloves,  
1 tbsp honey,  
1 tsp ground ginger, 1 onion.

Cut the spare ribs into pieces and place them in the casserole dish. Cover with hot water. Cover and cook on MAX for 8 to 10 minutes, then for 15 minutes on 250 W (programme the two cooking times). Drain, rinse and return to the casserole dish with the chopped garlic and onion, spices, soy sauce and honey. Leave to marinate overnight, covered and in the fridge. Preheat the oven in Combination mode: CONVECTION HEATING 190°C + 100W with the Wire Rack on the Metal Tray. Spread out the spare ribs in the large dish and cook for approx. 25 minutes, turning the ribs halfway through the cooking time.

## Shepherd's Pie

Cooking time: approx. 15 min

4 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Containers: 1 round Pyrex® dish, 22 cm diameter, and 1 bowl

Instant mashed potato for 4 people,  
or homemade mashed potato,  
400 g cooked mince,  
1 garlic clove,  
1 shallot, 40 g butter, parsley,  
100 g grated cheese,  
salt, pepper.

Sweat the chopped onion in a bowl with butter, covered, for 2 to 3 minutes on MAX. Chop the meat and add the onion, crushed garlic and chopped parsley to it. Season this mixture well and place it in the dish. Cover with mashed potato and grated cheese. - If the mashed potato is still hot you just need to reheat the meat for 1 minute 30 s to 2 minutes 30 s on MAX, before adding the topping. Then place the dish on the Wire Rack and heat for 6 to 8 minutes in Combination mode: GRILL 2 + 250W.

If the meat and mashed potato are cold: place the dish on the Wire Rack and heat for 12 to 13 minutes in Combination mode: GRILL 2 + 600 W.

## Irish stew

Cooking time: 60-75 min

5-6 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Containers: 1 Pyrex® casserole dish with lid, 3 litre capacity, and 1 saucer

1 kg lamb breast,  
800 g potatoes,  
4 large onions, thyme,  
bay leaves, stock, salt, pepper,  
2 garlic cloves.

Cut the lamb into pieces, peel the potatoes and chop into rounds, chop the onions. In the dish, alternate layers of meat, onion and potato, and sprinkle on a little thyme and pieces of bay leaf. Add the peeled and crushed garlic. Half cover with water or stock. Place the upside-down saucer over everything. Cover, place on the Metal Tray and cook for 20 minutes on MAX, then for 1 hour in Combination mode: CONVECTION HEATING 160°C + 100W. When cooked, the lamb pieces should be tender and the potatoes should be easy to crush with a fork. Check the seasoning before serving.

## Veal Stew

Cooking time: about 1 hour

4 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Containers: 1 Pyrex® casserole dish with lid, 3 litre capacity, 1 saucer and 2 bowls

800 g shoulder of veal, off the bone, or strips of veal,  
1 onion, 1 carrot,  
½ leek, 100 g cocktail onions,  
1 garlic clove, 20 g butter,  
1 bouquet garni, 3 tbsp cream,  
150 g mushrooms,  
40 g flour + 40 g butter,  
1 egg yolk, ½ lemon.

Peel and chop the onion, carrot and leek and sweat in the butter for 3 minutes, covered, on MAX. Add the veal, cut into large cubes, and the bouquet garni and garlic. Cover with 600 ml of very hot water. Place the upside-down saucer over everything. Cover, place on the Metal Tray and cook for 8 minutes on MAX then for 38 to 40 minutes in Combination mode: CONVECTION HEATING 160°C + 100 W. Remove the veal pieces and set aside, covered. Incorporate the cooking stock into the roux (melted butter mixed with the same weight of flour). Mix. Cook again on MAX for 4 to 5 minutes. Beat together the cream and egg yolk and add to the mixture. Do not boil the mixture any more. Season and add the juice of half a lemon. Return the veal pieces to the sauce and keep warm. Cook the chopped mushrooms and onions separately, covered, with 20 g butter (and 2 tbsp of water for the onions) on MAX for 3 to 5 minutes each. Season. Add to the sauce just before serving.

## Duckling with Apple Stuffing

Cooking time: 60 min

4-6 people - COMBINATION COOKING

Container: 1 round Pyrex® flan dish, 28 cm diameter

1 duckling, 1.6 kg,  
4 apples,  
150 g chicken livers,  
100 g cubes of smoked bacon,  
1 egg yolk,  
1 tsp calvados.

Roughly chop one peeled apple, the smoked bacon and the chicken livers. Add the egg yolk and calvados, mixing together carefully. Check the seasoning. Stuff the seasoned duckling with this mixture. Close up the bird using thread and a large needle or several toothpicks. Place the seasoned duckling in the dish, placing around it the three other apples, which have been peeled and quartered. Place the dish on the Metal Tray and cook for approx. 60 minutes on COMBINATION COOKING: CONVECTION HEATING 180°C + 250W, turning the duckling halfway through the cooking time. Leave to stand for 10 minutes and skim the fat from the jus before serving.

## Quick Moussaka

Cooking time: approx 40 min

4-6 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Container: 1 round Pyrex® dish 25cm diameter and 1 bowl

3 aubergines (approx. 1 kg),  
400 g leftover lamb mince,  
100 g mozzarella,  
1 onion,  
1 garlic clove, thyme,  
1 jar of tomato passata (400 g),  
olive oil, parsley,  
salt, pepper.

Cut the aubergines lengthways into fairly thin slices. Spread some of the slices out on the clean glass turntable. Cover with cling film and cook for approx. 10 minutes on MAX. The slices should be soft and give when pressed. Repeat the operation for the rest of the aubergine slices. Drain and set aside. Cook the chopped onion in the bowl with 3 tbsp olive oil for 3 minutes on MAX. Add the garlic and mince as well as the thyme, chopped parsley and passata. Check the seasoning. In the dish, alternate layers of seasoned aubergine and the mince and sauce mixture. Finish with a layer of aubergines and pour 2 tbsp olive oil on top, before covering the whole dish with mozzarella slices. Preheat the oven in Combination mode, CONVECTION HEATING 160°C + 600W with the Metal Tray. Put in the oven and cook for approx. 20 minutes.

# Fish and shellfish

## Microwaves only

For fresh fish, it is preferable to use power 600W so that the Inverter technology preserves the texture and flavour of the fish as much as possible.

## Container and accessories

Only use dishes which are microwave safe, placed directly on the glass tray. As cooking this way uses little liquid, it is important to **cover the dish with a lid or pierced cling-film**.



## Standing time:

The standing time after cooking is relatively short (2-3 min), but it is essential to ensure the fish is evenly cooked.

## Using combination or traditional cooking

### • **Combination: Grill or Convection + Microwaves.**

Preheat the oven in Combination mode using Convection 220°C + 250W or 100W (depending on the size of fish), to braise larger fish on the wire rack.



### • **Traditional cooking methods (Convection heat, or Grill).**

For small fish or kebabs placed on the wire rack. For fish parcels in aluminium paper, or large fish, placed on the metal tray. Preheat the oven.

## Containers and accessories

Depending on the size and thickness of the fish, the heat-resistant dish is placed on the metal tray or on the wire rack. For combination cooking, the dish must also be microwave safe. As these cooking methods use radiant heat, the dish must not be covered.

## Cooking time per 500g.

Food Item	Fresh		Frozen	
	Power (minutes)	Cooking time	Power	Cooking time (minutes)
Thin fillets of fish	600 W	4-5	MAX	10
Thick fillets of fish	600 W	5-6	MAX	11-12
Fish steak	600 W	5-7	MAX	11-13
Whole fish	600 W	5	MAX	12
Prawns	600 W	4-5	-	-
Mussels	600 W	5-6	-	-
Scallops	600 W	6-7	-	-
Squid	600 W	5-6	MAX	11
Crab	600 W	5-6	-	-
Fish in batter (1 piece = 50g)	-	-	MAX MAX	3 min 30 (2 pieces) 5 min (4 pieces)

# Fish and shellfish

## General advice

### Automatic Cooking Fresh Fish

Gemüse

(200 - 1000 g) Fish Fillet eg. Paice, Cod, Sea-salmon, redfish, wolf fish or salmon fillet. Refer to page En-16 for instructions.

**Arranging the fish:** fish steaks should be arranged in a circle with the thickest part on the outside.

Uneven or very thin fish fillets should be rolled or folded in order to protect the thin parts. Whole small fish (herring, trout, mackerel)

should be arranged head to tail.

**Liquid:** add a little stock, white wine or lemon juice to the fish before cooking. Allow 2 to 3 tbsp per 500g of fish. Adding more liquid will slow down the cooking process, whereas less liquid will speed it up.

**Salt:** do not add salt before cooking as this will dry out the fish, but you can add pepper and herbs before cooking.

**Composition of the fish:** a fillet of oily fish (halibut, salmon, mackerel) will cook more quickly than a fillet of white fish (pollock, whiting, ling). Take this into account by possibly adding a little more liquid or reducing the cooking time.

**Cooking:** when the fish becomes opaque and starts to come apart when flaked, it is cooked.



**Noise:** it is normal to hear small noises during cooking (made by the steam trapped between the flesh and skin escaping). This noise occurs more frequently when cooking oily fish such as salmon or mackerel. You can reduce the noise by pricking the fish skin in several places.

**Speed:** fish cooks very quickly in the microwave; do not cook it until the last minute, to avoid the need to reheat.

**Shellfish:** shellfish can be put in the oven as are they are, but must be taken out as they open, otherwise they will dry out; if they are stuffed, their preparation and cooking depends on the type of filling.

**Large fish** (more than 500g): it recommended to turn the fish half-way through cooking and to protect the tail and head with a small piece of aluminium foil to avoid possible overcooking. (**Warning:** the aluminium must be more than 2cm away from the oven walls).

**Fish parcels:** you can cook fish parcels in the microwave by replacing the aluminium foil with greaseproof paper (also called baking paper), which is microwave safe.

## Salmon with Whole Grain Mustard

Cooking time: 11-13 min

4 people - MICROWAVE

Containers: 1 bowl and 1 round Pyrex® dish, 22 cm diameter

700 g salmon fillets  
skin removed, cut into 4 pieces,  
3 shallots, 40 g butter,  
100 ml white wine,  
1 tbsp whole grain mustard,  
2 tbsp cream,  
1 tbsp cornflour, salt, pepper.

Sweat the finely chopped shallots in butter, covered, for 2 minutes on MAX. Place on top of the seasoned salmon pieces and pour the white wine over this. Cover and cook at 600W for 8 to 9 minutes or using the FISH Auto program. Remove the fish and place on a plate, cover with aluminium foil and leave to stand for at least 3 minutes. Meanwhile, add the mustard, cream and cornflour to the cooking dish. Mix and cook, uncovered, for 1 to 2 minutes on MAX. Serve the salmon pieces covered in this sauce.

## Braised Sea Bream

Cooking time: approx. 28 min

4 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Containers: 1 Pyrex® dish, 30 cm diameter, and 1 bowl

2 sea bream  
(approx. 1 - 1.1 kg, gutted),  
1 onion,  
250 g mushrooms,  
2 tomatoes,  
1 knob of butter, herbs,  
salt, pepper.

In the bowl, sweat the chopped onion with butter, covered, for 2 to 3 minutes on MAX. Spread the onion out in the dish, along with the mushrooms and chopped tomatoes; cover and cook for 5 to 6 minutes on MAX. Check the seasoning, add the herbs and place the seasoned fish onto the bed of tomatoes and mushrooms. Top with knobs of butter. Preheat the oven in Combination mode: CONVECTION HEATING 200°C + 250W with the Wire Rack. Put in the oven and cook for approx. 20 minutes, turning the fish halfway through the cooking time.

## Red Snapper with Saffron

Cooking time: 15 min

4 people - MICROWAVE

Container: 1 round Pyrex® dish, 22 cm diameter, and 1 bowl

550 g red snapper or tilapia fillets,  
juice of half a lemon,  
1 red chilli,  
2 shallots,  
2 tbsp olive oil,  
half a glass of white wine,  
100 ml single cream,  
a few threads of saffron.

Cook the chopped shallots and chilli in a bowl with olive oil for 4 to 5 minutes on MAX. Spread out a bed of shallots and chilli in the dish and place the 4 fish fillets on this, then pour over the lemon juice and white wine. Cover with cling film or with a lid and cook for 7 to 8 minutes on 600W. Remove the fish pieces, drain and set aside. Add the saffron and cream to the dish and reduce by cooking, uncovered, for 3 to 4 minutes on MAX. Check the seasoning before returning the fish to the sauce and serving with rice or baked fennel.

## Coconut Fish Curry

Cooking time: 8-9 minute

4 people - MICROWAVE

Container: 1 round Pyrex® dish, 22 cm diameter

600 g white fish (coley or pollock),  
2 tbsp cream,  
1 tbsp olive oil,  
1 tomato, 1 onion,  
1 tbsp curry powder,  
juice of 1 lemon,  
1 red pepper,  
150 g coconut milk,  
salt, pepper.

Sweat the cubed onion and pepper in olive oil, covered, for 5 minutes on MAX. Add the coconut milk and heat for 45 seconds on MAX. Add the other ingredients, the tomato (peeled, deseeded and chopped) and the fish, cut into cubes. Cook on MAX for 6 to 7 minutes. Check the seasoning and serve with rice.

## Trout Fillets with Dill Sauce

Cooking time: 15-17 min

4 people - MICROWAVE

Containers: 1 round Pyrex® dish, 22 cm diameter, and 1 bowl

600 g sea trout fillets, 2 shallots,  
3 tomatoes,  
100 ml white wine,  
cornflour, 150 g cream,  
fresh or dried dill, salt, pepper.

Cut the trout fillets in 4 equal pieces. Put to one side, in the fridge. Prepare the sauce : chop up the shallots and peel, deseed and cut the tomatoes into pieces. Place both in a large dish with the white wine. Cook on MAX for 6 minutes, uncovered. Add 2 tsp of cornflour, 1 tsp of dill and the cream; mix well and cook again for 3 to 4 minutes on MAX. Check the seasoning and put the sauce to one side. Cook the trout fillets, covered, for 6 to 7 minutes on 600W, turning the fish halfway through the cooking time. Take out of the oven and add the sauce. Cook again, uncovered, for 1 min on MAX to allow the sauce to mix with the cooking juice. Serve with white rice or baked leeks.

## Tarragon and Orange Trout

Cooking time: approx. 15 min

4 people - MICROWAVE

Container: 1 Pyrex® flan dish, 27 cm diameter

4 trout portions, gutted,  
50 g butter,  
juice and zest of 2 oranges,  
3 sprigs of tarragon,  
1 orange,  
salt, pepper.

Place the trout pieces head-to-tail in the dish. Add knobs of butter, the juice and zest of 2 oranges and the chopped leaves from 2 sprigs of tarragon. Cover with cling film and cook for 12 to 14 minutes on 600W. Season and garnish with the remaining orange, cut into slices, and a few tarragon leaves. Serve with the sauce.

## Mackerel Parcels

Cooking time: 10 min

4 people - MICROWAVE

Containers: greaseproof paper (baking paper) and 1 bowl

4 mackerel, cut into fillets  
by the fishmonger (8 fillets),  
4 shallots,  
1 knob of butter,  
4 tbsp cream,  
chives,  
mustard, 1 lemon.

Cook the chopped shallots in butter in a bowl, covered, for 3 minutes on MAX. Cut 4 fairly large squares of greaseproof paper. Place one quarter of the cooked shallots at the centre of each square; add one tsp of mustard, place one seasoned mackerel fillet on top and drizzle with lemon juice. Add a pinch of chopped chives before placing the other mackerel fillet on top, top-to-tail with the first one. Season again and add one tbsp of cream. Close up the parcel. Carry out the same process for the three other parcels, before placing them on the Glass Tray. Cook for 7 to 8 minutes on MAX (or 3 minutes 30 s to 4 minutes for 2 parcels).

## Seafood Bake

Cooking time: approx. 35 min

4 people – MICROWAVE and COMBINATION MODE

Container: 1 bowl and 1 Pyrex® dish, 25 cm diameter

500 g frozen mixed seafood,  
3 shallots, 1 tbsp chopped dill,  
30 g grated emmental cheese,  
1 carrot,  
150 g mushrooms,  
30 g butter,  
flour,  
250 ml milk,  
white wine, salt, pepper.

Defrost the seafood for 6 minutes on 600 W, stirring several times. Drain and keep the liquid, adding 250 ml milk to it. Chop the shallots, the carrot and the mushrooms and cook this mixture in a bowl, covered, with 30 g of butter for 5 minutes on MAX. Add 2 to 3 heaped tbsp of flour and cook again for 40 seconds on MAX, then add the milk and cooking juice from the seafood. Cook this sauce for 5 to 7 minutes on MAX. (if the sauce does not seem thick enough, you can correct it by adding 1 tbsp of cornflour mixed with white wine). Add the dill and one tablespoon of fruity white wine, check the seasoning and mix with the seafood. Pour the mixture into the baking dish. Sprinkle with grated cheese; put into the oven on the Wire Rack and cook for 6 to 8 minutes on Combination mode: Grill 2 + 250W.

## Potted Salmon

Cooking time: approx. 5 min

4 people - MICROWAVE

Containers: 1 round Pyrex® dish, 22 cm diameter, and 1 bowl

400 g fresh salmon,  
150 g smoked salmon,  
200 g butter,  
1 tbsp olive oil,  
1 boiled egg yolk,  
salt, pepper, lemon.

Cook the fresh salmon for 5 minutes on 600W, covered. Leave to cool. Meanwhile, cut the butter into cubes and bring it to a creamy consistency by warming at 440W for 2 to 3 minutes (it should not melt). Cut the smoked salmon into small cubes or chop finely. Remove the skin and bones from the cooked salmon, break up the fish and mix it with the butter, smoked salmon, olive oil and boiled egg yolk, crumbled. Mix well. Season to taste with salt, pepper and lemon juice. Put the mixture into a terrine tin or mould into oblongs using 2 tablespoons and put in the fridge to set for 1 to 2 hours.

NB: If you prefer, you can also put the mixture into the food processor. This will save time, but the consistency will be more like a fish mousse than potted fish.

## Salt Cod and Leek Bake

Cooking time: 40 min

6 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Container: 1 round Pyrex® dish, 27 cm diameter

800 g dried or salted cod,  
300 ml single cream,  
2 large leeks,  
50 g grated cheese,  
500 g potatoes, peeled,  
pepper.

Remove the salt from the cod by soaking it for 24 hours in a large quantity of cold water which should be changed 2 or 3 times. Put the cod in a microwaveable dish, cover with hot water and poach for 12 to 15 minutes on MAX. Wash and finely slice the leeks, cook them for approx. 15 minutes, covered, on MAX. Cook the potatoes, peeled and quartered, using the VEGETABLES Auto program. Drain the cod and break into pieces, taking care to remove all the bones and the skin. Mix together the fish pieces, leeks, cream and cheese. Do not add salt. Place the potatoes in a buttered dish, cover with the fish, leeks and cheese mixture. Preheat the oven in Combination mode: CONVECTION HEATING 200°C + 440W (+ 600W if the dish was prepared in advance) with the Metal Tray; put into the oven and cook for 13 to 16 minutes, until it is golden brown on top.

## Provençal Fish

Cooking time: 19 min

4 people - MICROWAVE

Container: 1 Pyrex® flan dish, 28 cm diameter, and 1 bowl

200 g tomato passata,  
4 frozen white fish fillets (coley or  
pollock, approx. 400 g),  
1 onion,  
100 ml white wine,  
 $\frac{1}{2}$  pepper,  
1 tsp tomato puree, 1 tbsp  
cognac,  
1 tbsp olive oil,  
garlic, salt, pepper.

Finely slice the onion and pepper and cook them in olive oil in a bowl, covered, for 5 minutes on MAX. Add the passata, white wine, cognac, tomato puree and a crushed clove of garlic. Spread this mixture out in the dish and cook for 4 minutes on MAX. Place the fish on top, cover and cook on MAX for 10 minutes if the fish is in fillets, or 11 to 12 minutes if it is in reconstituted rectangular slices. Check the seasoning before serving.

## Mussel Flan

Cooking time: approx. 25 min

6 people - COMBINATION COOKING

Container: 1 round Pyrex® dish, 25 cm diameter

400 g mussels, out of their shells,  
3 tbsp instant mashed  
potato powder,  
150 ml milk, 3 eggs,  
150 ml single cream,  
100 g grated cheese,  
2 tbsp chopped chives,  
salt, pepper.

Drain the mussels well and squeeze out any remaining liquid. If frozen, defrost the mussels at 440W for 5 minutes. Keep the liquid to one side. Make a flan mixture by mixing together in a bowl the milk, cream and eggs. In the buttered dish alternate layers of mussels and grated cheese, sprinkling with chives and mashed potato powder. Pour the seasoned flan mixture over this. Place the dish on the Metal Tray and cook for 15 to 17 minutes in Combination mode: CONVECTION HEATING 170°C + 440W. Leave to stand for at least 10 minutes. Serve warm, on its own or with a sauce made from butter mixed with the liquid from the mussels.

## Sauces

### General advice:

- When making your sauce, remember to use a **large** container to avoid any spillage.
- Stir the sauce **before, during and after** cooking to prevent it spitting.
- Microwave cooking is particularly useful for creamy sauces such as white sauce as well as thick sauces containing cornflour, which cook quickly without getting stuck to the bottom of the container.
- Most sauces can be cooked at MAX except sauces containing egg which cook best at 440W or 600W.
- DO NOT cover sauces, so you can stir them more easily.
- DO NOT leave a wooden spoon in the bowl while cooking. It may dry out or burn. DO NOT leave a metal spoon in the bowl whilst cooking.
- Reheat emulsion sauces (Béarnaise, Hollandaise, beurre blanc) at 100W power, checking them as they heat.

### Roquefort Sauce

Cooking time: 4-5 min

4 people - MICROWAVE

Container: 1 bowl, 500 ml capacity

50 g Roquefort cheese,  
200 ml single cream,  
2 tbsp cornflour,  
salt, pepper.

Cut the Roquefort into pieces and melt by heating for 1 minute 30 s at 600W. Add the cream and cornflour mixed with 1 tbsp water. Cook for 3 minutes to 3 minutes 30 s on MAX, whisking vigorously halfway through the cooking time. Check the seasoning before serving. This sauce goes very well with red meat.

### Béarnaise Sauce

Cooking time: approx. 10 min

4 people - MICROWAVE

Container: 1 bowl, 1 litre capacity

150 g butter,  
2 tbsp chopped tarragon,  
30 ml vinegar,  
3 egg yolks,  
30 ml white wine,  
3 shallots, salt, pepper.

Put the chopped shallots, tarragon, vinegar and a little pepper in the bowl. Reduce the sauce by cooking at 600W, covered to begin with, then uncovered for 3 to 4 minutes; about 2 tbsp of liquid should remain. Leave to cool, then add the egg yolks and 2 tablespoons of cold water. Mix and cook at 600W for 20 to 30 seconds. Remove and whisk vigorously. Repeat 5 or 6 times until you obtain a creamy emulsion (the mixture must never boil). The emulsion is cooked when you can see the bottom of the bowl when you whisk. Then incorporate the softened butter little by little, stirring all the time. If necessary, reheat for 10 to 20 seconds at 600W whilst doing this. Check the seasoning and add a few fresh tarragon leaves. If need to, reheat at 100W, stirring as it heats.

## White Sauce

Cooking time: approx. 8 min  
Container: 1 bowl, 1 litre capacity

for 500 ml - MICROWAVE

35 g flour,  
35 g butter,  
500 ml milk, salt, pepper,  
grated nutmeg

Take the butter out of the fridge in advance, and put it into the bowl in pieces. Melt by heating for 30 seconds on MAX. Add the flour, mix and cook for 30 seconds on MAX. Put to one side. Heat the milk in a high-sided container for 3 to 4 minutes on MAX. Pour the milk over the butter and flour mixture, whisking all the time. Cook again for 3 to 4 minutes on MAX, whisking vigorously halfway through the cooking time. Check the seasoning and add a pinch of grated nutmeg. Variation: if you add 2 egg yolks and 80 g of grated cheese to your white sauce it becomes Mornay sauce.

## Confectioner's Custard

Cooking time: 5-7 min  
Container: 1 bowl, 1 litre capacity

For 500 ml cream - MICROWAVE

500 ml milk, 50 g flour,  
80 g sugar, 3 eggs.

Bring the milk to the boil by heating for 3 to 4 minutes on MAX. Meanwhile, mix the sugar and flour together in a bowl. Add the eggs. Mix. Pour in the boiling milk, whisking all the time. Cook on MAX for 2 to 3 minutes, whisking vigorously every minute.

## Pepper Sauce

Cooking time: 6 min  
Container: 1 large bowl

5-6 people - MICROWAVE

1 onion,  
2 stock cubes,  
40 g butter,  
tarragon vinegar,  
2 tsp white pepper,  
cognac,  
200 ml crème fraîche,

Chop the onion and cook in the bowl with butter for 2 to 3 minutes on MAX. Add 30 g (2 tbsp) of flour, mix, cook again for 1 minute on MAX and add 400 ml of hot water, 2 crumbled stock cubes, 1 tbsp vinegar and 2 tsp of white pepper. Cook uncovered at MAX for 3 minutes. Remove from the oven and add a dash of cognac and a knob of butter. Mix well and add plenty of salt before serving.

## Garlic Cream

Cooking time: 10 min  
Container: 1 large bowl

6 people - MICROWAVE

2 cloves of fresh garlic,  
200 ml single cream,  
salt, pepper, fresh thyme.

This sauce can only be made in spring when the garlic has just been harvested. Peel the garlic and cook it in the bowl, covered, with 10 to 12 tbsp of water and a few sprigs of thyme, for 8 to 10 minutes on MAX. When the garlic is soft enough to crush easily, put it in a food processor with the cream. Check the seasoning before serving. A perfect accompaniment to roast lamb.

# Desserts and Pastries

Your oven offers several ways of baking cakes, depending on the desired result.

- Cooking using **microwaves** is perfect and quick for custards, flans, poached fruit and compotes as well as cakes containing raising agent which do not need to go golden on top (chocolate cake and sponge cake to be filled).
- **Combination cooking** allows you to bake crispy and golden cakes quickly, using mixture with raising agent or eggs.
- **Traditional cooking** (Convection heating) is essential for certain cakes and desserts: soufflé, savarin, choux pastry, biscuits, sweet nibbles, shortbread, puff pastry nibbles and tarts.

## Cooking with microwaves only:

Microwaves cook fruits, compotes, custard, confectioners custard and choux pastry quickly and perfectly. Furthermore, microwaves are excellent for cooking starchy puddings such as rice pudding, tapioca, semolina, without the risk of the mixture sticking to the bottom of the dish. Finally, when preparing traditionally cooked desserts, microwaves are very useful for melting butter, chocolate and jelly, as well as making caramel.

## Containers and accessories:

Place the container which is *microwave safe* directly on the glass tray. *Preferably* use round cake tins. Avoid using rectangular tins.

## Lid:

- *cakes*: DO NOT cover. - *Fruit* : you can cover fruit compotes which do not contain much water and leave compotes which contain a lot of water uncovered.

**Fruit:** Allow 4 to 5 min at MAX, covered, to cook 4 medium peeled pears (remember to turn them half-way through cooking). Allow 4 to 5 min at MAX, covered, for 500g of plums or pears cut into quarters with 5 tbsps of water (whole fruit will take a little longer to cook, depending on its size). For compotes, allow for 6 to 7 min at MAX for 500g of peeled fruit cut into cubes. Do not add liquid. Cooking times will always vary depending on the ripeness of the fruit and the amount of sugar it contains. If you add dried fruit to cake mixture, always make sure the fruit is not at the top of the mixture as they will burn, due to the large amount of sugar they contain.

**Useful to know:** it is impossible to cook a soufflé in a microwave because it will collapse as soon as you take it out of the oven. Cakes made of choux pastry will not expand, because no crust will form to trap the air inside. However, ready-made cake-mixes cook very well in the microwave. The cake must be prepared following the instructions on the packet and cooked at 600W for 4 to 7 min in a tin which is microwave safe.



# Desserts and Pastries

## Manual Combination cooking:

This combines the effects of radiant heat which makes the cakes golden, and microwaves which cook the inside quickly and make the cakes rise. It is preferable to use a low power (100W to 250W) with a fairly high temperature of CONVECTION HEATING (200° to 220° depending on cooking time) in order to obtain a satisfactory result. Allow for a cooking time of at least half or two-thirds of the cooking time for traditional cooking methods.

## Tins:

**1)** For flans, clafoutis, gratins, use dishes which are microwave safe and heat-resistant (Pyrex® or ovenproof porcelain) and preferably round (or Pyrex® baba cases) or oval.

**2)** For other cakes (sponge cake, yoghurt cake, kugelhupf, fruit cake) and tarts, use **non-springform smooth metal tins**, preferably round ones (unless using a loaf tin). Do not use thin aluminium tins (such as aluminium foil containers).

**3)** For tarts, it is important to only use **smooth, non-springform** metal tins (aluminium or non-stick), for the pastry base to be well cooked. In all cases **DO NOT COVER**.



**4)** For most desserts (except tarts), you can also use flexible silicone moulds when using microwaves, Combination cooking or Convection Heating.

## Accessories:

When using combination cooking, **metal tins** must always be placed on the metal tray.



Finally, some gratin or flan recipes in Pyrex® or ovenproof porcelain dishes can be placed directly on the wire rack on the metal tray. This is indicated in the recipe.

## Preheating:

**1)** For brioches, items which are cooked quickly (in less than 20 min), tarts and pies, it is essential to preheat the oven. You just have to choose the cooking combination indicated and press Start. The oven will preheat automatically without using microwaves. Once the oven is up to temperature, you only have to choose a cooking time, put the cake in the oven and press Start.

**2)** For other cakes (sponge cake, fruit cake, yoghurt cake etc.) flans, clafoutis, it is not necessary to preheat the oven. In all cases **if preheating is necessary for a recipe in this book, this will be indicated.**

### GENERAL ADVICE for cooking using microwaves and combination cooking:

- Check the food as it cooks: when using microwaves only, a few minutes cooking is enough, and every extra minute may dry out the cake.  
If the cake goes hard once it has cooled it has been cooked for too long or at too high a temperature.
- You can check the cake is cooked using the traditional method of inserting the tip of a knife in the middle (it should come out clean) or by checking if the edges of the cake come away from the tin easily.
- Containers: If using a container which is very different to that advised by the recipe (e.g. several ramekins rather than a round cake tin), the end result will be different. The same quantity will cook more quickly in several small tins than in one single tin. Line the tins with greaseproof paper so you can remove them more easily.
- Storing cakes: once the cake is cool, remember to wrap it in cling film or aluminium foil to keep it soft.
- Cake mixes: cook perfectly using combination cooking. Preheat the oven with the metal tray and use a metal or silicone tin. Take the cake mix out of the refrigerator at least 20 minutes before cooking. Don't forget to protect the top of the cake from excessive browning with a double round of baking paper after 8-10 min cooking time.

### TRADITIONAL COOKING USING CONVECTION HEATING

Essential for cooking patisseries such as savarins, choux pastry, biscuits, soufflés, meringues etc. But you can also use it for cooking all cakes and tarts which you do not want to cook using combination cooking. The fan assisted convection from the top of your oven being very efficient, therefore cakes and pastries can be cooked quickly at a lower temperature (minus 20-30°) compared to other cookbook recipes.

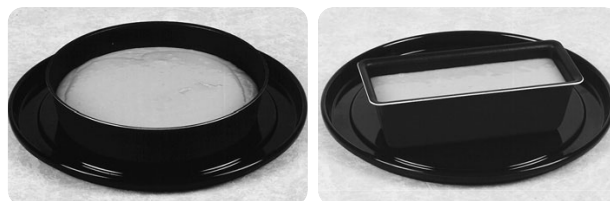
#### Accessories:

- Metal tray will be used for most quiches, tartes, pies as well as big cakes or loaves and soufflés. Wire rack on the metal tray may be used for fruit gratins or crumbles.

#### Containers:

You can use any heat-resistant container (metal, silicone, pyrex or ovenproof porcelain).

**Preheating:** recommended.



### Cooking cake mixtures using Combination cooking

Type of metal tin	Quantity	Combination cooking (preheated oven)	Cooking time in minutes
Round cake tin Ø 24cm	550 g	CH 160° + 100W then rest in oven	18 then 4
24cm loaf tin	550 g	CH 160°C + 100W then rest in oven	20 then 6
Round cake tin Ø 24cm	550 g +/- 300g fruit	CH 160°C + 100W then CH 140°C	22 then 10

CH: Convection Heating

## Rhubarb Rice Pudding

Cooking time: 50 min

6 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Container: 1 Pyrex® dish, 25 cm diameter, and 1 bowl

100 g pudding rice,  
500 ml milk,  
1 egg,  
100 ml cream,  
700 to 900 g peeled  
rhubarb,  
washed and cut into slices,  
1 sachet of vanilla sugar,  
100 g sugar.

Place the milk, cream, rice and both types of sugar in the bowl. Bring to the boil by heating on MAX for approx. 8 minutes. Spread the rhubarb pieces over the bottom of the Pyrex® dish. Add a beaten egg to the milk and rice mixture. Pour this mixture over the rhubarb. Put in the oven on the Metal Tray and cook on Combination mode: CONVECTION HEATING 150°C + 250W for about forty minutes. Serve warm or cold.

## Banana Cake

Cooking time: approx. 35 min

6 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Container: 1 round metal cake tin, 22 cm diameter, and 1 bowl

3 very ripe bananas  
(black skin),  
100 g sugar,  
80 g butter,  
100 ml single cream,  
50 g flour,  
¼ sachet of yeast,  
4 eggs,  
1 tbsp rum,  
2 tsp bicarbonate of soda.

Cut the bananas into rounds and put them in the bowl with the sugar. Cover and cook for approx. 6 to 7 minutes on MAX. Remove the bowl, mash the bananas with a fork, add the butter, cream and flour (after sieving and mixing with the yeast and bicarbonate of soda). Add the eggs one by one and pour in a dash of rum. Preheat the oven in Combination mode: CONVECTION HEATING 180°C + 250W, with the Metal Tray. Pour the mixture into the buttered tin, lined with greaseproof paper, and cook for 23 to 25 minutes, protecting the top of the cake with a double sheet of baking paper after 10-12 minutes. Remove from the tin and leave to cool on a wire rack.

## Orange Cake

Cooking time: approx. 20 min

4-6 people - COMBINATION COOKING and MICROWAVE

Container: 1 round metal cake tin, 25 cm diameter, and 1 bowl

100 g butter,  
100g caster sugar,  
3 eggs,  
100 g flour,  
30 g ground almonds,  
1 tbsp baking powder,  
1 pinch of salt,  
zest of half an orange.

**For the syrup:** 200 ml orange  
juice (3 small oranges),  
1 tbsp grated orange zest,  
60 g icing sugar.

Preheat the oven in Combination mode: CONVECTION HEATING 180°C + 100W, with the Metal Tray. Weigh out and mix the sieved flour, sugar, ground almonds, yeast and salt together in a bowl. Add the orange zest, eggs and melted butter and mix well. Pour into the buttered tin lined with greaseproof paper. Cook in a hot oven for 13 to 15 minutes, protecting the top with a sheet of baking paper after 10 to 11 minutes. Prepare the syrup: mix together the orange juice, icing sugar and grated zest in a bowl and heat for 1 to 2 minutes on MAX in order to dissolve the sugar. Prick the top of the cake with a fork. Pour the syrup over the whole surface of the cake. Leave to cool for several hours before serving.

## Tarte Tatin

Cooking time: approx. 25 min

6 people COMBINATION COOKING

Containers: 1 round Pyrex® cake tin, 24 cm diameter, and 1 bowl

7 ripe apples  
100 g sugar  
50 g butter  
2 tbsp water  
All-butter sweet pastry

Peel the apples, remove the core and cut them in two from top to bottom. Put the sugar, butter and water in the bowl and cook on MAX for 5 to 7 minutes, checking every so often. Pour this caramel into the bottom of the tin. Place the apple halves into the tin, packing them together tightly. Cover the apples with the pastry without pushing it tightly into the tin. Put into the oven on the Metal Tray and cook for approx. 25 minutes on Combination mode: CONVECTION HEATING 150°C + 440W, protecting the top with a sheet of baking paper after about fifteen minutes. Leave to cool before removing from the tin. If the apples have given out too much liquid, reduce this by heating in a bowl on MAX for a few minutes.

## Rice Pudding

Cooking time: approx. 2 hours

6 people - MICROWAVE

Container: 1 bowl, 2 litre capacity

90 g pudding rice,  
1 litre of whole milk,  
80 g caster sugar,  
1 vanilla pod and 1 small piece of  
cinnamon stick.

Wash the rice twice in clean water. Pour the rice, milk and sugar into a large bowl. Add the cinnamon and vanilla. Do not cover. Bring to the boil by heating on MAX for 9 to 10 minutes paying close attention to ensure that the milk does not overflow, then cook twice for 1 hour at 250W. Leave to cool, covering the bowl with a plate. The very long cooking time of this recipe ensures that the rice is very soft without the risk of it burning or sticking to the bottom of the bowl. If you don't have whole milk replace 200 ml of semi-skimmed milk with 200 ml of whipping cream.

## Apple Crumble

Cooking time: approx. 16 min

4-6 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Container: 1 Pyrex® or ovenproof porcelain baking dish

5 or 6 ripe apples,  
40 g brown sugar,  
½ tsp ground cinnamon,  
75 g sugar,  
75 g very cold butter,  
75 g flour,  
75 g whole almonds.  
(or ready-made crumble topping)

Peel the apples and cut them into pieces. Place in the dish with the brown sugar and cinnamon and cook on MAX for 6 to 9 minutes, uncovered, stirring halfway through the cooking time (the time required varies depending on the type of apple used). Leave to cool. Put the almonds into the food processor to grind them, then add the butter, flour and sugar. Pulse the food processor until you obtain a mixture that looks breadcrumbs, but is not lumped together. Spread this mixture over the pre-cooked apples. Place the dish on the Wire Rack and cook for 5 to 7 minutes in Combination mode: CONVECTION HEATING 180°C + 250W, checking the colour. The crumble top, soft when it comes out of the oven, will become crispy as it cools.

## Cardamom Flavoured Tapioca

Cooking time: 17 min  
Container: 1 large bowl

4-6 people - MICROWAVE

750 ml milk,  
80 g sugar,  
1 sachet of vanilla sugar,  
1 cardamom pod,  
120 g tapioca,  
3 eggs.

Weigh out the tapioca with the sugar in a bowl. Add the vanilla sugar. Warm up the milk with the cardamom on MAX for 5 minutes. Pour the hot milk over the tapioca. Whisk and continue cooking for 11 to 12 minutes on 440W, uncovered, stirring at least once during the cooking time. Add the egg yolks, whisking vigorously; leave to cool.

Whisk the egg whites with 1 tbsp sugar until stiff and add these to the mixture whilst it is still warm and before it sets too much. Remove the pieces of cardamom and pour the mousse into a bowl, then put in the fridge for a few hours before serving.

## Thin Strudel

Cooking time: 20 min  
Container: Baking sheet (round)

4 people CONVECTION

600 g (1 lb 5 oz) dessert apples  
such as Granny Smith's, cored,  
peeled and roughly chopped  
juice of ½ lemon  
50 g (2 oz) golden caster sugar  
50 g (2 oz) walnuts, roughly  
chopped  
50 g (2 oz) sultanas  
5 ml (1 tsp) ground cinnamon  
50 g (2 oz) ground almonds  
6 sheets filo pastry  
50 g (2 oz) butter, melted  
icing sugar to serve

Preheat the oven on **CONVECTION 180°C**.

Put the apples and juice into a bowl and toss together. Add the sugar, walnuts, sultanas, cinnamon and almonds and mix together. Take three sheets of filo pastry and brush with melted butter. Place each one with the shortest edge towards you. Overlap the 2<sup>nd</sup> sheet onto the 1<sup>st</sup> sheet by 5-6 cms along the long edge and repeat with the 3<sup>rd</sup> sheet overlapping the second. Place three more sheets of filo on top, in the same way as in step 4. Spread the apple filling along the front edge of the filo pastry just 2.5cms from the edge and 2.5cms from each side. Fold the sides in over the filling and brush with butter. Roll up from the long front edge buttering the final long edge to seal the strudel. Place on baking sheet, seam-side down. Brush with melted butter. Cook on **CONVECTION 180°C** for 30-35 mins. Dust with icing sugar to serve.

## Coconut Flan

Cooking time: approx. 30 min  
Container: 1 round Pyrex® dish, 22 cm diameter

6 people COMBINATION COOKING

Caramel: 50 g sugar,  
2 tbsp water.  
1 small tin sweetened  
condensed milk (400 g),  
1 tin coconut milk (400 g),  
100 ml milk, 4 eggs,  
2 tbsp tapioca.

Put the sugar and water into the dish. Cook on MAX for 4 to 5 minutes, checking every so often, until you obtain a caramel mixture. Tip the dish in all directions to spread the caramel out evenly. In a bowl mix the fresh milk, coconut milk and the tapioca. Cook for 4 minutes on MAX. Add the condensed milk and the eggs. Beat with an electric whisk. Pour into the dish. Put into the oven on the Metal Tray and cook for 15 to 17 minutes in Combination mode: CONVECTION HEATING 160°C + 440W, checking the colour. Serve warm or cold.

## Cheesecake

Cooking time: 30 min  
Container: tart tin Ø 28 cm

6 people - COMBINATION COOKING

All-butter sweet pastry,  
400 g (Quark) soft cheese,  
150 g fresh sheep's cheese  
(such as feta or ricotta),  
2 tbsp flour, 150 g sugar, 3 eggs,  
zest of 1 orange and 1 lemon.

Line the tart tin with the pastry. Put to one side, in the fridge. Preheat the oven with the metal tray on CONVECTION HEATING 220°C. Mix all the ingredients together in the food processor; Pour into the pan and put into the oven on the metal tray. Cook for 28 to 30 min on Combination mode CONVECTION HEATING 190° + 100 W protecting the top with a double circle of baking paper after 13 to 15 minutes. When cooked, take out of the pan and leave to cool on a wire rack.

## Floating Islands

Cooking time: 8-10 min  
Containers: 1 bowl, 1 plate and 1 bowl, capacity 1 litre

4 people - MICROWAVE

**Meringues:** 4 egg whites with  
40 g sugar.

**Custard:** 4 egg yolks,  
85 g caster sugar, 500 ml milk,  
1 vanilla pod.

**Caramel:** 50 g sugar, 1 tbsp  
water.

Cook the caramel in the bowl on MAX for 3 to 4 minutes **checking it carefully** every so often. Stop the caramel cooking by adding 2 spoonfuls of **very hot water**. Pour the milk into the large bowl. Add the vanilla pod, split into two. Heat for 3 to 4 minutes on MAX (until the milk is simmering). Meanwhile, whisk together the egg yolks and caster sugar until the mixture becomes pale. Pour in the hot milk, whisking all the time. Cook again for 1 minute 30 s to 2 minutes on MAX, whisking every 30 seconds. Stop cooking when the custard thickens. Remove the vanilla pod and scratch it to leave a few grains in the custard. Leave to cool. Beat the egg whites with a pinch of salt until stiff. Gently mix in the sugar. Shape into oblongs on a plate and cook for 40 to 60 seconds on MAX, **watching them carefully**. Leave to cool before drizzling them with caramel.

## Breton Prune Pudding

Cooking time: approx. 25 min  
Containers: 1 round Pyrex® dish, 22 cm diameter, and 1 bowl

6 people - COMBINATION COOKING

250 g de prunes, stones removed,  
20 ml rum,  
250 ml milk,  
60 g butter,  
200 ml single cream,  
100 g flour,  
1 pinch of salt,  
100 g sugar,  
3 eggs.

Soak the prunes in a little water and rum and heat on MAX for 1 minute. Leave to swell for at least 2 hours. Heat the milk, butter and cream for 3 minutes at 600W. In a container, mix together the flour, salt, sugar and eggs and pour the hot milk into this mixture, whisking all the time. Spread out the drained prunes in the dish and pour the mixture over them. Place the dish on the Metal Tray and cook for approx. 22 minutes on Combination mode: CONVECTION HEATING 180°C + 440W, protecting the top with a circle of baking paper after 13 -15 minutes.

## Molten Chocolate Cake

Cooking time: approx. 20 min

6 people - COMBINATION COOKING

Containers: 1 round metal cake tin, 22 cm diameter, and 1 bowl

150 g chocolate,  
20 g ground almonds,  
¼ sachet of baking powder,  
110 g sugar,  
2 tbsp flour, 120 g butter,  
3 eggs

Break the chocolate into pieces and melt with the butter for 2 to 3 minutes on 600 W. Add the eggs and sugar, then add the flour, ground almond and baking powder mixture. Line the bottom of the tin with a circle of greaseproof paper. Pour the mixture into the tin and put into the oven on the Metal Tray to cook for approx. 18 minutes on Combination mode: CONVECTION HEATING 180°C + 100W, protecting the top with a circle of baking paper after 8 to 10 minutes, if necessary.

## Marble Cake

Cooking time: approx. 20

6 people - COMBINATION COOKING

Container: 1 metal loaf tin, 24 cm long

150 g butter, 3 eggs,  
140 g sugar,  
1 sachet vanilla  
sugar, ½ sachet of baking  
powder, 150 g flour, 3 tbsp cocoa  
powder.

Mix all the ingredients together with the melted butter. Separate the mixture into 2 containers and add the cocoa powder to one of them. Pour the mixture into the buttered and lined tin, alternating the colours. Place the tin on the Metal Tray and cook for 20 to 22 minutes on Combination Cooking: CONVECTION HEATING 180°C + 100W, protecting the top of the cake with a folded sheet of baking paper held in place with 2 toothpicks after the first 8 to 10 minutes. Remove from the tin and leave to cool on a wire rack.

## Coffee Flan

Cooking time: 10 min

4-5 people - MICROWAVE and COMBINATION COOKING

Container: 1 round Pyrex® tart dish, 27 cm diameter

120 ml milk,  
200 ml single cream,  
3 eggs, 50 g sugar,  
20 g flour,  
40 g icing sugar,  
1 tbsp instant coffee or 10 ml  
coffee extract.

Put the milk, coffee and cream in a bowl. Heat on MAX for 1 minute 30 s. In another bowl bring together the egg yolks, flour and sugar. Add the milk and cream. Whisk and cook this custard mix for 2 minutes on MAX. Leave to cool. Beat the egg whites until stiff, adding the sieved icing sugar at the end. Gently mix into the cooled custard then pour into the tart tin. Put into the oven on the Wire Rack and cook for 7 to 6 minutes in Combination mode: GRILL 2 + 250W, checking the colour. Serve warm.

## Nutella Cake

Cooking time: 8-9 min

6 people - MICROWAVE

Container: 1 round Pyrex® cake tin, 22 cm diameter

90 g fine breadcrumbs,  
½ sachet of yeast,  
60 g sugar,  
60 g butter, 4 eggs.  
100 g Nutella,  
200 g pitted cherries,  
whipped cream.

In a bowl mix together the yeast, breadcrumbs and sugar. Add to this the melted butter, whole eggs and Nutella. Mix well and add the cherries (keeping 6 aside for decoration). Pour the mixture into the tin, lined with greaseproof paper, and cook for 8 to 9 minutes on MAX. Remove from the tin and leave to cool on a wire rack. Decorate with roses of whipped cream and half cherries.

## Baked Apples

Cooking time: approx. 15 min

4 people - COMBINATION COOKING

Container: 1 ovenproof glass dish, approx. 25 cm diameter

4 ripe cooking apples  
(approx. 1 kg),  
2 tbsp honey,  
20 g sultanas,  
1 tbsp brown sugar,  
30 g softened butter,  
1 sachet of vanilla sugar.

Peel the apples. Remove the core and hollow out the apple slightly with a teaspoon. Place the apples in the dish. Preheat the oven in Combination mode: CONVECTION HEATING 220°C + 250W with the Metal Tray. In a bowl mix the honey, sultanas, sugar and butter. Fill the apples with the mixture. Sprinkle with vanilla sugar and cook, uncovered, for 15 to 20 minutes (depending on the type of apple used), dousing the apples in the cooking juices after 10 minutes. Leave to stand for at least 5 minutes before serving. Allow 10 to 12 minutes for 2 apples.

## Jams and Sweet Items

The microwave oven is perfect for cooking sweet or rich food items quickly. It allows you to make small quantities of jam with fresh or frozen fruit without having to get out the large jam pan.

- Always use a large Pyrex® container, a lot larger than the volume of fruit or caramel to be cooked, to avoid any spillage.
- DO NOT cover the jam during cooking.
- To check how cooked your jam is, pour a few drops of the mixture onto a saucer which you have kept in the fridge. If the jam goes solid or the caramel goes hard, you can stop cooking.
- You can also sterilise your jam jars by half filling them with water and heating them on MAX until the water boils. Empty them out and leave them upside-down on kitchen paper before filling them with jam.

## Lemon Curd

Cooking time: approx. 6 min

MICROWAVE

Container: 1 bowl, 2 litre capacity

For about 2 jars of curd: the juice  
and zest of 4 nice untreated  
lemons,  
400 g crystalised sugar,  
4 beaten eggs,  
100 g butter.

Place all the ingredients in the bowl and mix together well. Cook on MAX for 5 to 6 minutes, stirring every minute to begin with then every 30 seconds once the mixture starts to thicken. When the mixture stays on the back of the spoon, stop cooking, before the eggs cook too much. The mixture will continue to thicken as it cools. Fill the jars while the curd is hot, close them and turn them over. Keep the lemon curd in the fridge.

## Red Berry Jam

Cooking time: 16 min

MICROWAVE

Container: 1 bowl, 2 litre capacity

For about 4 jars of jam:  
300 g strawberries,  
250 g raspberries,  
150 g blackcurrants or redcurrants,  
550 g crystallised sugar,  
 $\frac{1}{2}$  sachet of pectin.

Use well-ripened fruit. Roughly chop the fruit and mix with the pectin and sugar in the bowl. Leave to steep for 2 hours. Mix well again, this time crushing the fruit with a fork, before cooking the mixture, uncovered, on MAX for approx. 16 minutes. Test whether it is cooked by pouring a drop of jam onto a saucer which has been kept in the fridge. If the drop goes solid, stop cooking and pour the jam into clean jars. Close the jars while the mixture is hot and turn them over. This jam does not contain a lot of sugar, so it will keep for 8 to 10 months at **the bottom of the fridge**.

## Crispy Chocolate Caramel Bites

Cooking time: approx. 7 min

MICROWAVE

Containers: 2 bowls + 1 dish, approx. 15 x 15 cm

200 g dark chocolate,  
60 g butter  
20 g icing sugar.  
For the caramel:  
100 g sugar  
3 tbsp water

Cut the chocolate into small pieces and melt with the butter by heating for 2 to 3 minutes at 600W. Add the icing sugar and mix. In another bowl, heat the sugar and water on MAX for 4 to 5 minutes, **checking it carefully** after 3 minutes 30 seconds. When the caramel is golden in colour pour it onto a sheet of aluminium foil and spread into a thin layer. Leave to cool, then break the caramel in thin pieces. Mix these into the cooled chocolate. Pour the mixture into a dish, approx. 15 x 15 cm, lined with cling film. Leave to cool for at least 2 hours in the fridge before removing the mixture from the dish and cutting it into small squares.

## Honey Sweets

Cooking time: approx. 15 min

MICROWAVE

Container: 1 bowl, 2 litre capacity

100 g honey,  
150 g sugar,  
100 g cream,  
50 g butter,  
1 tbsp coffee extract  
(for espresso machines) or  
coffee extract to add flavour, if  
you wish.

Weigh out the honey, sugar and cream and mix together in the bowl. Cook on MAX for 12 to 15 minutes (the caramel should be a nice golden colour and you should be able to see the bottom of the bowl when you mix with a wooden spoon). **Check every so often**, then mix in the butter little by little to obtain an even mixture. Add the coffee extract if you wish and pour this caramel into a buttered dish to a thickness of 2 cm. Leave to cool a little. When the caramel is cool **but still supple**, remove it from the dish and cut it into strips using a large knife or a pair of scissors. Cut these strips into small squares and sprinkle them with icing sugar so that they don't stick together. These sweets will keep for 8 to 10 weeks in a sealed tin. NB: These sweets will be even more delicious if you use a strong honey, such as heather or chestnut honey.

**Panasonic Corporation**

Web Site:<http://panasonic.com.net>

© Panasonic Corporation 2009

123456

Printed in China

# Panasonic®

## Bedienungsanleitung und Kochbuch

### Mikrowellengerät mit Grill/Heißluft

**NN-CT569M**  
**NN-CT559W**

Nur für den Privatgebrauch



***INVERTER***

**SLIM COMBI**

Vor Gebrauch des Mikrowellengerätes bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen und aufbewahren.



Ihr Panasonic-Gerät arbeitet mit modernster Invertertechnologie. Diese spezielle Technologie wird in Japan bereits seit langer Zeit in Mikrowellengeräten eingesetzt. Sie sorgt für eine erhebliche Verkürzung der Garzeiten. Das System, das mit einer geringeren Anzahl von Komponenten auskommt, sorgt für eine Gewichtsersparnis bei gleichzeitiger Erhöhung des Innenraumvolumens ohne größere Standfläche.

## Inhalt

### Bedienungsanleitung

Aufstellen und Anschließen	1-2
Sicherheitshinweise	2-3
Wichtige Informationen	4
Schematische Ansicht	5
Bedienfelder	6
Gerätezubehör	7
Betriebsarten	7
Tastatur und Bedienung	8
Mikrowellen - und Auftaubetrieb	9
Grillbetrieb	10
Heißluft	11
Kombinationsbetrieb	12
Automatisches Auftauen	13
Gewichtsautomatik-Programme	14-17
Hausgemachte Gerichte	18-19
Gerätebetrieb mit Vorwahlzeit	20
Standzeit	21
Fragen und Antworten	22-23
Pflege des Mikrowellengerätes	24
Technische Daten	25

### Garen mit dem Gerät

Geeignete Gefäße	26-27
Wie Mikrowellengeräte funktionieren	28
Wie man mit Mikrowellengeräten kocht	29-31
Die Einstellung der richtigen Leistung	32
Heißluft und Grill	33
Kombifunktion	34
Auftauen	35-38
Erwärmen	39-40
Erwärmstabellen	41-47
Tipps für das Garen im Mikrowellengerät	48

### Rezepte

Suppen und Vorspeisen	49-52
Gemüse und stärkehaltige Nahrungsmittel	52-60
Fleisch und Geflügel	61-68
Fisch	69-74
Saucen	75-76
Desserts und Gebäck	77-84
Eingemachtes und Süßes	85-86

# Aufstellen und Anschließen

## Überprüfung Ihres Mikrowellengerätes

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

## Erdungsvorschriften

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

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

## Betriebsspannung

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

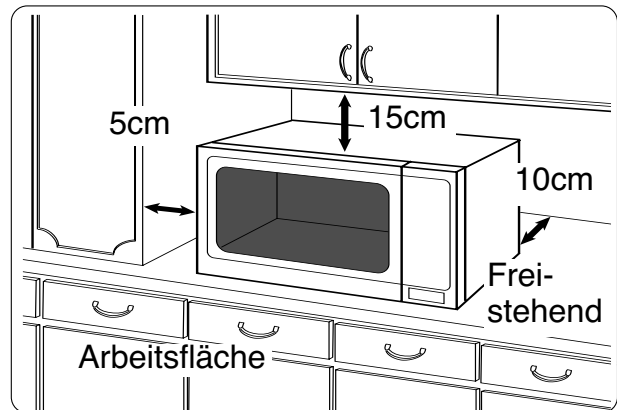
## Aufstellen des Gerätes

Das Gerät ist ausschließlich als Tischgerät geeignet, nicht als Einbaugerät oder für die Verwendung in Schränken.

1. Stellen Sie das Mikrowellengerät auf eine feste, ebene Stellfläche, die mindestens 85cm hoch ist (gemessen vom Fußboden).
2. Achten Sie beim Aufstellen des Gerätes darauf, daß bei Gefahr jederzeit der Stecker gezogen oder die Sicherung am Sicherungskasten ausgeschaltet werden kann.
3. Das Gerät arbeitet ordnungsgemäß, wenn eine ausreichende Luftzirkulation stattfinden kann.

### Aufstellen auf der Arbeitsfläche:

- a. Sicherheitsrichtlinien empfehlen die Einhaltung eines Mindestabstands von 15 cm über dem Gerät, 10 cm zur Rückwand sowie 5 cm zu einer und freistehend zur anderen Seite.
- b. Sollte das Gerät an einer Seite direkt an der Wand stehen, müssen die anderen Seiten frei bleiben.



4. Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas- oder Elektroherdes aufstellen.
5. Die Stellfüße dürfen nicht entfernt werden.
6. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch konzipiert. Nicht im Freien verwenden.
7. Das Mikrowellengerät nicht bei zu hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
8. Das Netzanschlußkabel darf die Gehäuseoberfläche nicht berühren, da diese während des Betriebes heiß wird. Das Kabel auch nicht mit anderen heißen Oberflächen in Berührung bringen. Das Netzanschlußkabel nicht über Tisch- oder Thekenkanten hängen lassen. Das Kabel oder den Netzstecker nicht in Wasser tauchen.
9. Die Lüftungsöffnungen auf der Ober- und Rückseite des Gehäuses nicht verdecken. Sind diese Öffnungen blockiert während das Gerät arbeitet, kann es überhitzen. In diesem Fall wird das Gerät durch den Überhitzungsschutz ausgeschaltet und kann erst wieder in Betrieb gesetzt werden, wenn es abgekühlt ist.
10. Dieses Gerät ist nicht für den Betrieb mittels einer externen Zeitschaltuhr oder eines getrennten Fernbedienungssystems ausgelegt.

# Aufstellen und Anschließen

**Achtung: Heiße Oberflächen**



## WARNUNG

1. Die Türverriegelungen und die Türdichtungen sollten mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Das Gerät ist vom Benutzer auf mögliche Beschädigungen an den Türdichtungsflächen zu prüfen, und falls ein solcher Schaden aufgetreten ist, darf das Gerät nicht betrieben werden, bevor es vom Panasonic-Kundendienst repariert worden ist.
2. Führen Sie weder eine Änderung oder Reparatur an der Tür, an den Kontrolleinrichtungen oder Sicherheitsvorrichtungen noch an irgendeinem anderen Teil des Gerätes durch. In keinem Fall das Gehäuse, das den Schutz gegen die Mikrowellenenergie sicherstellt, abbauen. **Das Gerät darf nur von einem geschulten Panasonic Kundendienst-Techniker geprüft oder repariert werden.**
3. Das Gerät nicht in Betrieb setzen, wenn das Netzanschlusskabel oder der Netzstecker beschädigt ist, bzw. wenn es nicht ordnungsgemäß arbeitet oder eine sichtbare Beschädigung aufweist.
4. Aus Sicherheitsgründen muß ein beschädigtes Anschlußkabel durch den Hersteller, seinen Kundendienst oder eine andere gleichwertig qualifizierte Person ersetzt werden.
5. Kindern darf die Benutzung des Gerätes ohne Aufsicht nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Einweisung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt, das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr einer falschen Bedienung verstehen zu können.
6. Keine Flüssigkeiten und Nahrungsmittel in versiegelten Behältern (z.B. Konserven) erhitzen, da diese platzen können.
7. Dieses Gerät ist nicht zur Benutzung durch Personen (einschließlich Kindern) mit verminderten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung oder Kenntnis gedacht, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person in die Benutzung des Gerätes eingewiesen oder von einer solchen Person beaufsichtigt. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

## Sicherheitshinweise

### Gebrauch und Ausstattung des Gerätes

1. Das Mikrowellengerät nur zur Nahrungsmittelzubereitung benutzen. Dieses Gerät ist speziell zum Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln entsprechend der Bedienungs- und Kochanleitung konzipiert. Erhitzen Sie in keinem Fall Chemikalien oder andere Produkte.
2. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist.
3. Bitte versuchen Sie nicht, Kleidungsstücke, Zeitungen oder andere Materialien im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
4. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die Umgebung darstellen.
5. Nehmen Sie das MIKROWELLENGERÄT NIE OHNE LEBENSMITTEL in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des Gerätes führen. Ausnahme hierfür ist Punkt 1 unter Grillbetrieb.
6. Kommt es zu einem Brand oder tritt während des Mikrowellenbetriebs Rauch aus dem Gerät, halten Sie die Gerätetür geschlossen. Schalten Sie das Mikrowellengerät ab, indem Sie auf die STOPPTASTE drücken. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose oder schalten Sie die Installationssicherung aus.

# Sicherheitshinweise

## Grillbetrieb

1. Vor der ersten Inbetriebnahme des Gerätes mit HEISSLUFT-, KOMBINATION oder GRILL den Garraum mit einem Tuch auswischen, um Ölreste zu entfernen. Nehmen Sie das Gerät außerdem bei 220°C HEISSLUFT für 20 Minuten ohne Nahrungsmittel und Zubehör in Betrieb, um konservierende Ölreste im Garraum vollständig zu verbrennen. Nur bei dieser Gelegenheit darf das Gerät leer betrieben werden.
2. Die Gehäuseoberflächen des Gerätes, einschließlich der Lüftungsöffnungen und Gerätetür, werden während des Betriebs mit HEISSLUFT, KOMBINATION und GRILL sehr heiß. Seien Sie beim Öffnen/Schließen der Tür und beim Hineinstellen/Herausnehmen von Lebensmitteln deshalb sehr vorsichtig.
3. Der Mikrowellenherd verfügt über zwei Quarz-Heizelemente, die sich oben im Herd befinden. Nach Benutzung der KONVEKTIONS-, KOMBINATIONS- und GRILLfunktionen ist darauf zu achten, dass die Innenoberflächen des Herdes nicht berührt werden, da diese sehr heiß sind.
4. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die Umgebung darstellen.

## Automatischer Entlüftungsbetrieb

Ist das Mikrowellengerät nach dem Betrieb heiß, setzt automatisch für eine Minute der Entlüftungsbetrieb ein. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern dient zum Abkühlen der elektronischen Bauteile. Sie können währenddessen die Gerätetür öffnen und das Lebensmittel herausnehmen. Der Entlüftungsbetrieb schaltet sich automatisch ab.

## Garraumbelichtung

Wenn es nötig wird die eingebaute Garraumbelichtung zu wechseln, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

## Zubehör

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

## Zubehör

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

## Glasdrehsteller

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

## Rollenring

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

## Fettpfanne

1. Die Fettpfanne kann zum Garen bei den Betriebsarten Grill, Kombination und Heißluft verwendet werden. Benutzen Sie die Fettpfanne nicht im reinen Mikrowellenbetrieb.
2. Die Fettpfanne sollte auf dem Glasdrehsteller oder dem Grillrost platziert werden.

## Grillrost

1. Der runde Grillrost wird zum Bräunen von kleineren Portionen benutzt und unterstützt die gleichmäßige Hitzeverteilung.
2. Beim KOMBINATIONSBETRIEB mit Mikrowelle oder beim reinen Mikrowellenbetrieb weder Alu- oder Metallspieße noch irgendein Metallgeschirr direkt auf das Rost stellen.
3. Das Rost nicht für den reinen Mikrowellenbetrieb benutzen.

# Wichtige Informationen

## 1. Kochzeiten

- Die Kochzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Lebensmittels sowie von der Art des verwendeten Kochgeschirrs.
- Gehen Sie zunächst von einer kürzeren Kochzeit aus, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Auftau-, Erwärmungs- oder Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern.

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

## 2. Geringe Lebensmittelmengen

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

## 3. Eier

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

## 4. Lebensmittel mit Schale oder Haut

- Bei Lebensmitteln wie z.B. Kartoffeln und Würstchen empfiehlt es sich, sie vor dem Garen mit Mikrowellen anzustechen, um ein evtl. Platzen zu vermeiden.

## 5. Speisethermometer

- Falls Sie den Garzustand mit einem Speisethermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellen- und Kombinationsbetrieb. Diese können Funken verursachen. Benutzen Sie diese Speisethermometer nur außerhalb des Mikrowellengerätes.

## 6. Flüssigkeiten

- Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikrowellengerät kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß geschleudert werden.

Dies kann zu Verbrennungen führen. Sie vermeiden einen Siedeverzug, indem Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern

oder Tassen immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw. Teller abdecken. Zusätzlich sollten Sie folgende Punkte beachten:

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

## 7. Papier und Plastik

- Wenn Behälter aus Papier, Kunststoff oder anderen leicht entflammaren Materialien zum Erwärmen benutzt werden, darf das Mikrowellengerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden! Diese Behälter können sich entzünden.
- Verwenden Sie keine recycelten Papierprodukte (z.B. Küchenrollen), die nicht ausdrücklich für die Benutzung im Mikrowellengerät geeignet sind. Im Recyclingpapier können Bestandteile sein, die Funkenbildung oder einen Brand verursachen.
- Entfernen Sie Metallverschlüsse von Bratfolien, bevor Sie diese ins Gerät stellen.

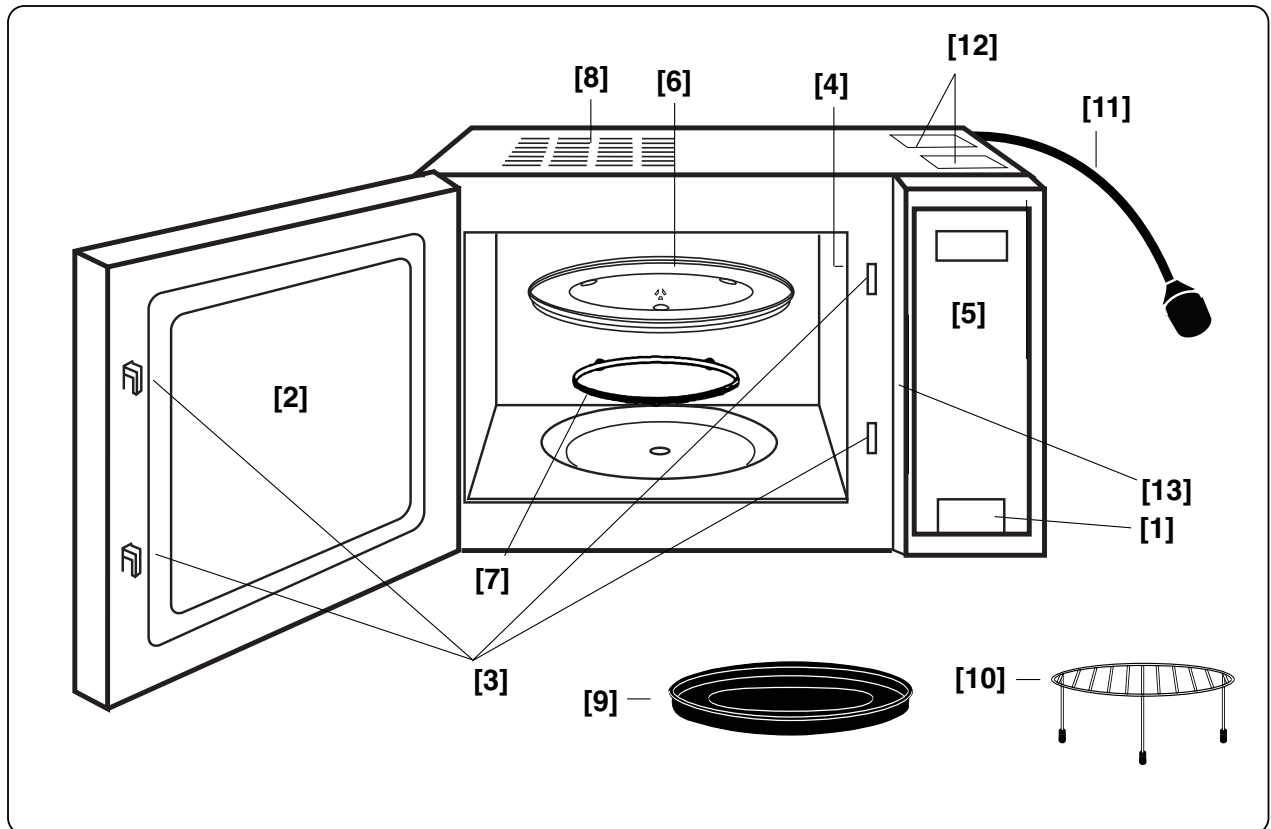
## 8. Hilfsmittel und Folien

- Erhitzen Sie keine geschlossenen Flaschen oder Konserven im Mikrowellengerät, da diese durch den Druck explodieren können.
- Verwenden Sie während des Mikrowellenbetriebes weder Geschirr aus Metall noch Geschirr mit Metallrand.
- Bei Benutzung von Alufolie, Metallspießen oder anderen Metallwaren darauf achten, daß sie mindestens 2 cm von der Gerätewand entfernt sind, um Funkenbildung zu vermeiden.

## 9. Babynahrung

- Benutzen Sie nur Fläschchen oder Glasformen aus hochwertigen hitzebeständigen Materialien und platzieren Sie diese ohne Deckel in der Mitte des Drehtellers.
- Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern gut geschüttelt bzw. durchgerührt werden, damit ein Temperatenausgleich stattfinden kann.
- Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.

# Schematische Ansicht



## 1. Türöffner

Drücken Sie diese Taste, um die Tür zu öffnen. Wird während des Garvorganges die Tür geöffnet, ist der Gerätebetrieb unterbrochen, das Programm bleibt aber erhalten. Wird die Tür wieder geschlossen und die Starttaste gedrückt, läuft der Garvorgang weiter ab. Die Garraumbeleuchtung schaltet sich ein, wenn die Tür geöffnet wird.

## 2. Sichtfenster

## 3. Türsicherheitsverriegelungen

## 4. Innerer Entlüftungsschlitz

## 5. Bedienfeld

## 6. Glasdrehsteller

## 7. Rollenring

## 8. Äußere Entlüftungsschlitze

## 9. Fettpfanne

## 10. Grillrost

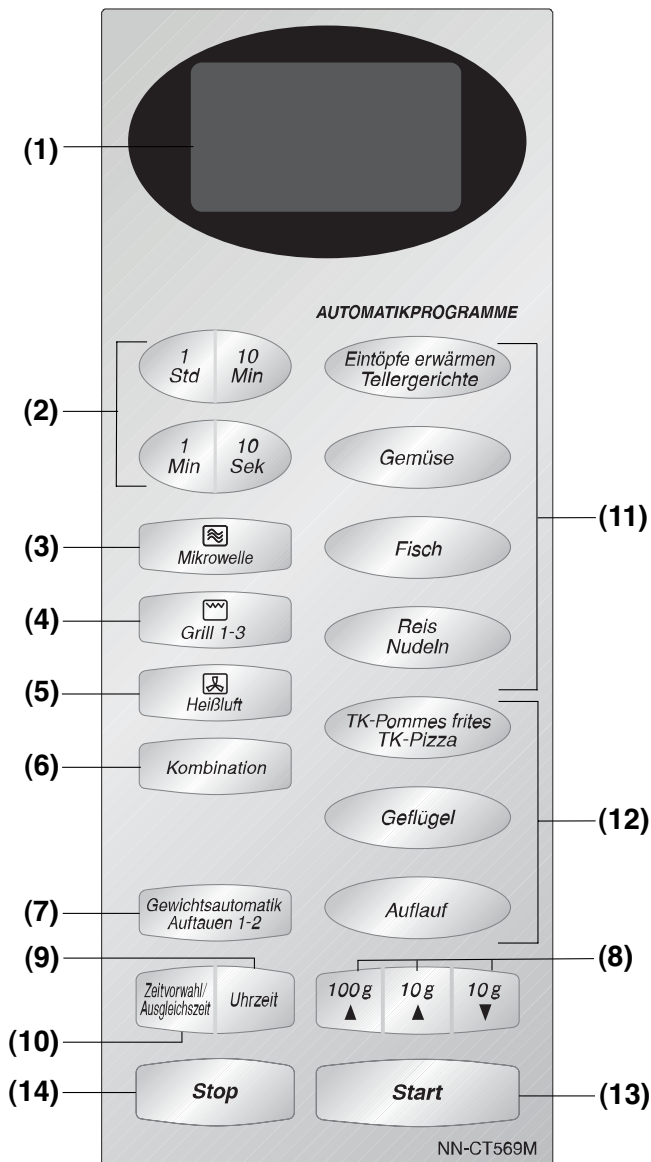
## 11. Stromkabel

## 12. Warnschild (Heiße Oberfläche)

## 13. Kennzeichnungsaufkleber (Zurück von der Mikrowelle)

# Bedienfelder

NN-CT569M / NN-CT559W



\*Das Bedienfeld Ihres Mikrowellengerätes kann sich von dem hier gezeigten unterscheiden (abhängig von der Farbe); die Funktion der Tasten ist jedoch gleich.

## Akustisches Signal:

Wird eine beliebige Funktionstaste gedrückt, ertönt ein akustisches Signal. Ist dies nicht der Fall, war die Eingabe inkorrekt. Beim Wechsel der Betriebsarten ertönt das Signal zweimal. Nach erfolgtem Vorheizen im Grill-, Heißluft- oder Kombinationsbetrieb ertönt das Signal dreimal. Nach Ablauf eines Kochvorgangs ist das akustische Signal fünfmal zu hören.

- (1) Digitaldisplay
- (2) Zeiteinstellung
- (3) Ein-/Austaste für Mikrowelle
- (4) Ein-/Austaste für Grill
- (5) Heißluftbetrieb
- (6) Taste Kombinationsbetrieb
- (7) Automatisches Auftauen
- (8) Plus/Minus-Tasten
- (9) Uhrzeiteinstellung
- (10) Vorwahlzeit/Standzeit-Taste
- (11) Taste für die Gewichtsautomatik zum Garen

- (12) Taste für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren

(13) **Starttaste:**  
Drücken der Starttaste beginnt den Betrieb des Geräts. Wird während des Betriebs die Tür geöffnet oder die Stopp-/Löschttaste einmal betätigt, muss die Starttaste erneut gedrückt werden, um den Betrieb des Geräts fortzusetzen.

(14) **Stopp-/Löschttaste:**  
**Vor dem Betrieb:** Einmaliges Drücken löscht alle Eingaben.  
**Während des Betriebs:** Einmaliges Drücken unterbricht den Kochvorgang. Beim zweiten Drücken werden alle Eingaben gelöscht, und im Anzeigenfeld erscheint wieder die Uhrzeit.

**Anmerkungen:** Wird ein Betriebsvorgang gewählt und die Start-Taste nicht gedrückt, wird der Vorgang nach 6 Minuten automatisch vom Gerät rückgängig gemacht. Das Display kehrt zurück zum Zeitanzeige-Modus.

Dieses Gerät verfügt über eine Energiesparfunktion.

## Bitte beachten:

1. Im Bereitschaftsmodus ist die Helligkeit des Displays reduziert.
2. Das Mikrowellengerät geht beim ersten Einschalten und sofort nach Abschluss des letzten Betriebsvorgangs in den Bereitschaftsmodus über.

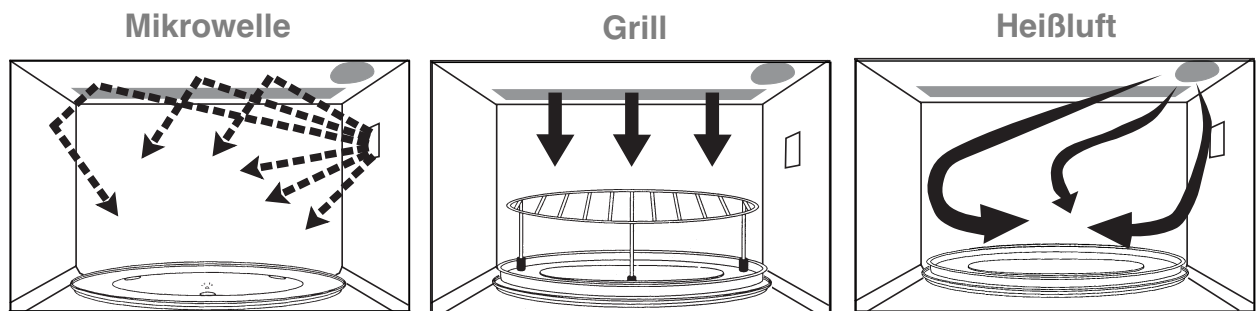
# Gerätezubehör

Die nachfolgende Tabelle zeigt den korrekten Einsatz des Zubehörs.

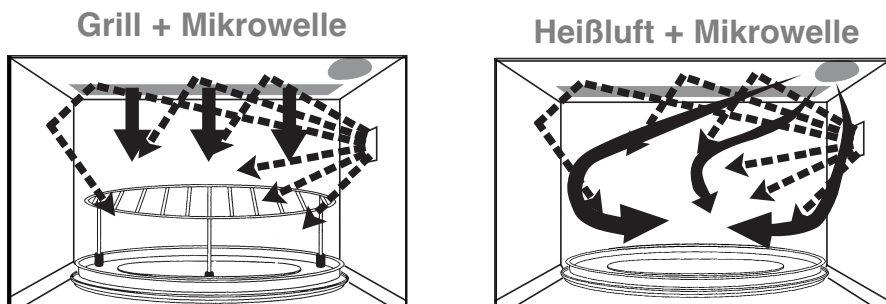
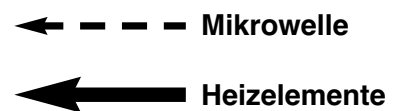
	Glasdreheller	Fettpfanne	Grillrost
			
<b>Mikrowelle</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>	<b>Nein</b>
<b>Grill</b>	<b>Ja</b>	<b>Ja</b>	<b>Ja</b>
<b>Heißluft</b>	<b>Ja</b>	<b>Ja</b>	<b>Ja</b>
<b>Kombination</b>	<b>Ja</b>	<b>Ja</b>	<b>Ja</b>

## Betriebsarten

Die nachfolgenden Diagramme zeigen einige Beispiele für den Gebrauch des Zubehörs in den verschiedenen Betriebsarten. Abhängig vom Rezept/Kochbehälter können die Angaben jedoch abweichen. Weiter Hinweise finden Sie außerdem im Kochbuch.



### Kombination

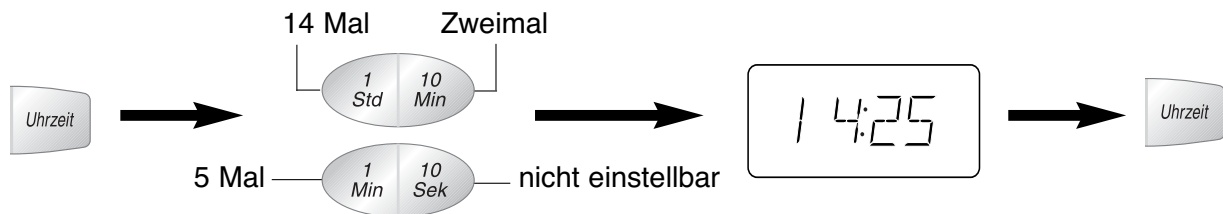


# Tastatur und Bedienung

Bei viermaligem Drücken der Vorwahlzeit/Standzeit-Taste wird die Laufschrift-Funktion ausgeschaltet. Zum erneuten Einschalten drücken Sie viermal die Vorwahlzeit/Standzeit-Taste.

## Einstellen der Uhr:

### Beispiel: Einstellen der Uhr auf 14:25



- **Drücken Sie die UHRTASTE.**  
Der Doppelpunkt beginnt zu blinken.
- **Drücken Sie die entsprechenden Uhrzeittasten zum Einstellen der korrekten Uhrzeit.**  
Die Uhrzeit erscheint im Anzeigenfeld und der Doppelpunkt blinkt.
- **Drücken Sie die UHRTASTE.**  
Der Doppelpunkt blinkt nicht länger, und die Eingabe der Uhrzeit ist abgeschlossen.

## Anmerkungen:

1. Zum Neueinstellen der Uhrzeit wiederholen Sie die zuvor erläuterten Schritte.
2. Die Uhrzeit wird angezeigt, insofern das Gerät an der Spannungsversorgung angeschlossen ist.
3. Die Uhrzeit wird im 24-Stunden-Format angezeigt.

## Kindersicherung:

Nach Aktivierung der Kindersicherung ist die Eingabe über das Bedienfeld nicht möglich, weil die Funktionen des Gerätes blockiert sind. Die Tür kann wie gewohnt geöffnet werden. Die Kindersicherung kann aktiviert werden, wenn ein Doppelpunkt bzw. die Uhrzeit im Anzeigenfeld steht.

Aktivieren:



Deaktivieren:



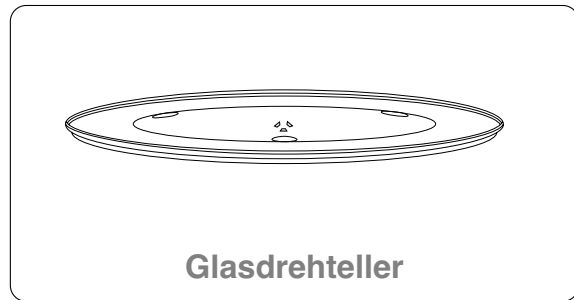
- **Drücken Sie drei mal die Starttaste.**  
Die Uhrzeit erscheint nicht mehr im Anzeigenfeld, ist aber nicht gelöscht. Im Anzeigenfeld erscheint \* und die Kindersicherung ist aktiviert.
- **Drücken Sie dreimal die Stopp-/Löschttaste.**  
Die Uhrzeit erscheint wieder im Anzeigenfeld, die Kindersicherung ist gelöscht.

**HINWEIS:** Zum Aktivieren der Kindersicherung muss die Start-Taste dreimal innerhalb von 10 Sekunden gedrückt werden.

# Mikrowellen - und Auftaubetrieb

Das Gerät verfügt über 6 verschiedene Mikrowellen-Leistungstufen. Die Wattleistung der einzelnen Leistungsstufen entnehmen Sie bitte der nachfolgenden Tabelle.

## Zubehör:



Die in der Tabelle angegebenen Wattleistungen sind die ungefähren Werte für jede Leistungsstufe.

Drücken	Leistungsstufe	Wattleistung	Max. verfügbare Zeit
Einmal	HOCH	1000 W	30 Minuten
Zweimal	AUFTAUEN	270 W	99 Minuten 50 sekunden
3 Mal	MITTEL	600 W	99 Minuten 50 sekunden
4 Mal	NIEDRIG	440 W	99 Minuten 50 sekunden
5 Mal	KÖCHELN	250 W	99 Minuten 50 sekunden
6 Mal	ERWÄRMEN	100 W	99 Minuten 50 sekunden



- Wählen Sie die gewünschte Mikrowellen-Leistungsstufe aus.
- Stellen Sie die gewünschte Garzeit ein.
- Drücken Sie die Starttaste.

## ANMERKUNGEN:

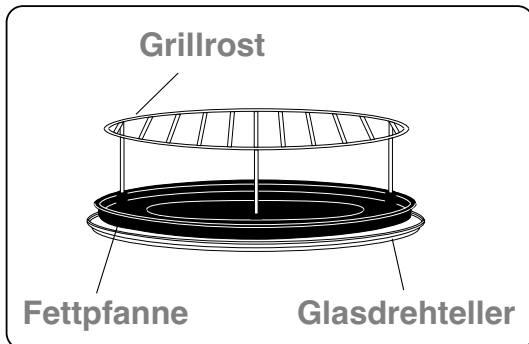
1. Für das zwei- oder dreistufige Garen wiederholen Sie – vor dem Drücken der Starttaste – die Einstellung der Mikrowellen-Leistungsstufe und der Garzeit.  
z.B. Schmor-/Eintopf — 10 Minuten auf hoher Stufe zum Sieden bringen und dann 60 Minuten köcheln lassen.  
10 Minuten erwärmen, damit sich das Aroma voll entwickeln kann.
2. Die Standzeit kann nach dem Einstellen der Mikrowellenleistung und der Garzeit programmiert werden.
3. Es ist möglich, die Garzeit während des Garens zu verlängern. Drücken Sie hierzu die 1-min-Taste so oft, wie erforderlich. Die Garzeit wird hierdurch in Einminuten-Intervallen verlängert (bis zur maximalen Garzeit).

**ACHTUNG! Wird eine Garzeit eingestellt, ohne dass eine Mikrowellen-Leistungsstufe ausgewählt wird, erfolgt das Garen automatisch auf der 1000 W-Stufe.**

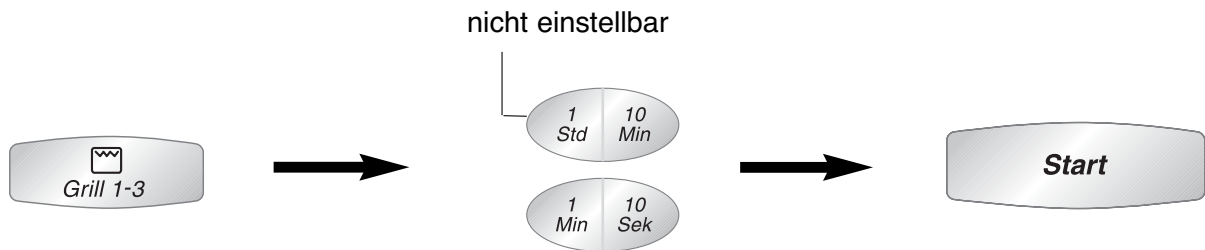
# Grillbetrieb

Mit der Grilltaste wird eine der 3 Grillstufen eingestellt.

## Zubehör



Drücken	Leistungsstufe	Wattleistung
Einmal	1 HOCH	1300 W
Zweimal	2 MITTEL	950 W
3 Mal	3 NIEDRIG	700 W



- Drücken Sie die Taste für die gewünschte Grillstufe.
- Stellen Sie die Garzeit ein (bis zu 99 Minuten 50 Sekunden).
- Drücken Sie die Starttaste.

## ANMERKUNGEN:

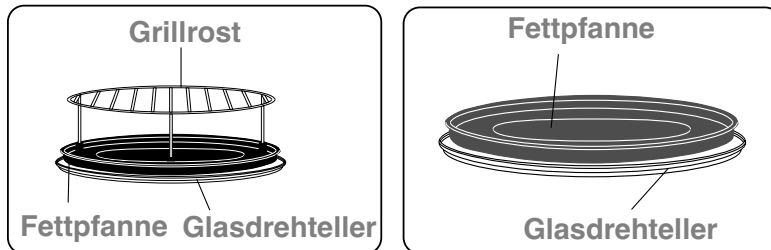
1. Der Grillbetrieb ist nur bei geschlossener Gerätetür möglich.
2. Der Grill kann nicht vorgeheizt werden.
3. Die Garzeit kann während des Garens verlängert werden. Drücken Sie hierzu die 1-Min-Taste so oft, wie erforderlich. Die Garzeit wird hierdurch in Einminuten-Intervallen verlängert (bis zu maximal 99 Minuten 50 Sekunden).

# Heißluft

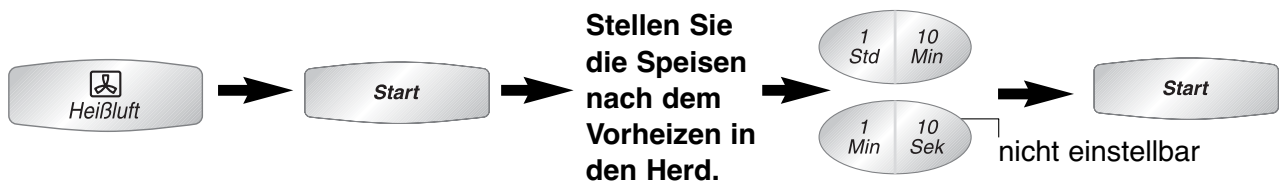
Bei dieser Betriebsart können Temperaturen sowie 100 bis 220°C in 10°C - Schritten eingestellt werden. Zur schnellen Einstellung der am häufigsten verwendeten Temperaturen, beginnen die Temperaturen bei 150°C, bis 220°C, gefolgt von 100°C.

## Zubehör: Zum einstufigen Kochen.

Bei Verwendung des Glasdrehtellers.



## Kochen mit Heißluft



- Stellen Sie die gewünschte Temperatur ein.
- Drücken Sie die Starttaste zum Vorheizen.
- Stellen Sie die Garzeit ein (bis zu 9 Stunden 50 Minuten).
- Drücken Sie die Starttaste.

## HINWEISE ZUM VORHEIZEN:

1. Öffnen Sie während des Vorheizens nicht die Tür des Geräts. Nach dem Vorheizen ertönen drei akustische Signaltöne und im Anzeigenfeld blinkt der Buchstabe „P“. Wird die Tür des Mikrowellenherds nach dem Vorheizen nicht geöffnet, hält das Gerät die eingestellte Temperatur aufrecht. Nach 30 Minuten wird das Gerät automatisch ausgeschaltet und es erscheint wieder die Uhrzeit im Anzeigenfeld.
2. Soll ohne Vorheizen gekocht werden, stellen Sie nach Auswahl der gewünschten Temperatur die Garzeit ein und drücken die Starttaste.

## ANMERKUNGEN:

1. Beträgt die Garzeit weniger als eine Stunde, wird die ablaufende Zeit in Sekunden zurückgezählt.
2. Beträgt die Garzeit mehr als eine Stunde, wird die ablaufende Zeit in Minuten zurückgezählt, bis nur noch „1H 00“ (1 Stunde) verbleibt. Nun zeigt das Display Minuten und Sekunden an, die verbleibende Zeit wird in Sekunden zurückgezählt.
3. Es ist möglich, die Garzeit während des Garens zu verlängern. Drücken Sie hierzu die 1-min-Taste so oft, wie erforderlich. Die Garzeit wird hierdurch in Einminuten-Intervallen verlängert.
4. Die gewählte Temperatur kann nach dem Drücken der Starttaste abgerufen und geändert werden. Bei einmaligem Drücken der Heißluft-Taste wird die ursprünglich eingestellte Temperatur in der Digitalanzeige angezeigt. Während die Temperatur im Anzeigenfeld sichtbar ist, kann sie durch Drücken der Heißluft-Taste geändert werden.

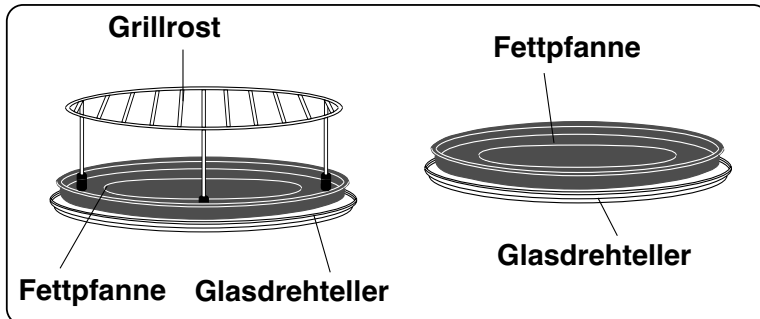
# Kombinationsbetrieb

Es stehen Ihnen zwei verschiedene Kombinationsbetriebsarten zur Verfügung:

- 1) Grill 1, 2 oder 3 + Mikrowelle 600 W, 440 W, 250 W oder 100 W
- 2) Heißluft 100-220° + Mikrowelle 600 W, 440 W, 250 W oder 100 W

## Zubehör:

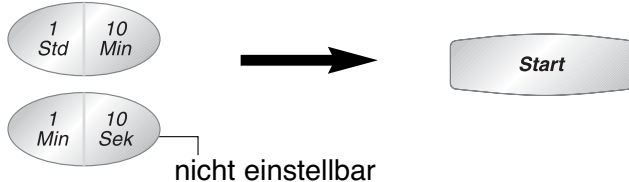
### Heißluft oder Grill + Mikrowelle



### 1) Grill + Mikrowelle



- Drücken Sie die Kombinationstaste.
- Stellen Sie die gewünschte Grillstufe ein.
- Wählen Sie die gewünschte Mikrowellen-Leistungstufe aus.

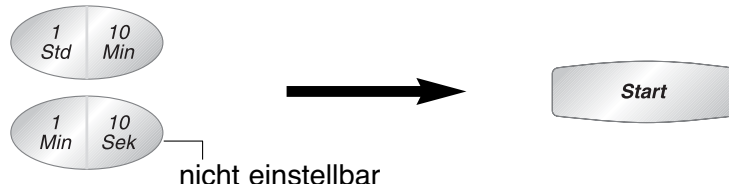


- Stellen Sie die gewünschte Garzeit ein (bis zu 9 Stunden 50 Minuten).
- Drücken Sie die Starttaste.

### 2) Heißluft + Mikrowelle



- Drücken Sie die Kombinationstaste.
- Stellen Sie die gewünschte Temperatur ein.
- Wählen Sie die gewünschte Mikrowellen-Leistungstufe aus.



- Stellen Sie die gewünschte Garzeit ein (bis zu 9 Stunden 50 Minuten).
- Drücken Sie die Starttaste.

## HINWEISE ZUM VORHEIZEN:

Für den Kombinationsbetrieb ist das Vorheizen des Gerätes möglich. Drücken Sie vor dem Einstellen der Garzeit die Starttaste und befolgen Sie die HINWEISE ZUM VORHEIZEN auf Seite D-11.

# Automatisches Auftauen

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

Die Lebensmittel sollten möglichst flach und gleichmäßig angeordnet bei mindestens  $-18^{\circ}\text{C}$  eingefroren und gelagert werden. Achten Sie auf portions- und formgerechtes Einfrieren, damit das Lebensmittel zum Auftauen anschließend auch in Ihr Gerät passt. Entfernen Sie grundsätzlich sämtliches Verpackungsmaterial. Läßt sich das Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, tauen Sie es bei 1000 Watt in 1-2 Minuten an. Legen Sie das Lebensmittel zum Auftauen auf einen Teller; bei dem Programm Fleisch/Fisch bitte zusätzlich auf eine umgedrehte Untertasse, damit der entstehende Fleischsaft abtropfen kann. Dieser Fleischsaft darf in keinem Fall weiter verwendet werden oder mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.

Beim Auftauen mit den Gewichtsautomatikprogrammen sind Ausgleichszeiten (Stehzeiten) erforderlich, bis das Lebensmittel vollständig aufgetaut ist oder weiterverarbeitet werden kann. Je nach Gewicht und Art des Lebensmittels sind bis zu 90 Minuten einzuplanen.



- Wählen Sie das gewünschte Auftauautomatik-Programm aus.
- Geben Sie das Gewicht der tiefgefrorenen Speise ein.
  - Erhöhen des Gewichts um jeweils 100 g
  - Erhöhen des Gewichts um jeweils 10 g
  - Verringern des Gewichts um jeweils 10 g
- Drücken Sie die Starttaste.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/Höchst-	Zubehör	Hinweise/Tipps
** <b>Fleisch/ Fisch</b> Erstgewicht: 800 g  (1 mal drücken)	Flache Fleischstücke wie z.B. Steak, Rouladen, Gulasch und Hackfleisch	200 - 1000 g	Umgedrehte Untertasse auf einem flachen Teller	Wickeln Sie die Enden der Beine von ganzen Hähnchen und Enten in Alufolie, bevor Sie diese auftauen. Wenden Sie Lebensmittel ab 500 g während der Auftauzeit (Signalton). Kleine Fleischstücke nach dem Auftauen auseinandernehmen, bei Hackfleisch den verbleibenden Eiskern auseinanderbröseln.
	Geflügel und Wild	200 - 2500 g		
	Braten	500 - 2500 g		
	Fisch	200 - 1000 g		
** <b>Brot/ Kuchen</b> Erstgewicht: 500 g  (2 mal drücken)	Brot, ganz oder in Scheiben	100 - 1000 g	Flacher Teller (wenn möglich)	Brot ab 310 g während der Auftauzeit (Signalton) wenden. Mürbeteigkuchen mit Obst benötigt bis zum vollständigen Auftauen eine längere Stehzeit. Sahnetorten, Crèmeschnitten und Kuchen mit Schokoladenguß sind für diese Automatik <b>nicht geeignet</b> .
	Hefekuchen, Biskuit, Rührkuchen, Käsekuchen, Blätterteig- oder Hefengebäck,	100 - 1500 g		

## Hinweise:

- Bei den Programmen **Fleisch/Fisch** ertönt ab 500 g Gewicht nach ca. der Hälfte der Auftauzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel gewendet werden. Bei **Brot/Kuchen** von mehr als 310 g ertönt nach der Hälfte der Auftauzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel umgedreht werden.

# Gewichtsautomatik-Programme

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

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

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

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

Bitte beachten Sie, daß sich die Erwärmzeiten auf Lebensmittel mit Zimmer- oder Kühlschranktemperatur beziehen. Die Temperatur nach dem Erhitzen sollte ungefähr 72°C betragen. Tiefgefrorene Speisen sind für dieses Programm nicht geeignet.

## AUTOMATIKPROGRAMME



- Wählen Sie das gewünschte Gewichtsautomatik-Programm aus.
- Geben Sie das Gewicht der Speisen ein.
  - 100g ▲ Erhöhen des Gewichts um jeweils 100 g
  - 10g ▲ Erhöhen des Gewichts um jeweils 10 g
  - 10g ▼ Verringern des Gewichts um jeweils 10 g
- Drücken sie die Starttaste.




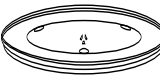




Programm	Lebensmittel	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tipps
<b>Eintöpfe</b> Erstgewicht: 500 g  (1 mal drücken)	Erbsen- oder Linseneintopf, Ravioli, Ragouts oder Gulasch (industriell vorgefertigt oder selbstgefertigt)	300 - 800 g		Speisen ggf. aus der Verpackung nehmen und in einer Form mit Deckel erwärmen. Nach der Hälfte der Erwärmzeit und vor der Standzeit umrühren. Nach dem Erhitzen noch 2 Minuten geschlossen stehen lassen.
<b>Tellergerichte</b> Erstgewicht: 400 g  (2 mal drücken)	Industriell vorgefertigte Produkte (z.B. von Sonnen Bassermann) oder selbstgefertigte Tellergerichte bis zu 3 Komponenten	200 - 500 g		Gerichte ggf. aus der Verpackung nehmen. Die Speisen auf einem Teller mit Abdeckhaube erwärmen. Beachten Sie nach dem Erwärmen eine Standzeit von 2 Minuten.

### Hinweise:

1. Nach ca. der Hälfte der Erwärmzeit ertönt ein Signal. Rühren Sie Eintöpfe zu diesem Zeitpunkt bitte um.
2. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen erwärmen.
3. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.

# Gewichtsautomatik-Programme

Bei der Gewichtsautomatik zum Garen verwenden Sie mikrowellene geeignetes Geschirr mit Deckel. Planen Sie eine Stehzeit (Nachgarzeit) von 5-10 Minuten ein. Diese Zeit ist besonders wichtig, damit ein Temperatenausgleich stattfinden kann. Lassen Sie deshalb Fisch vor dem Servieren unbedingt noch 10 Minuten ruhen. Reis und Gemüse rühren Sie bitte vor der Stehzeit einmal um.




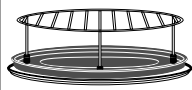


Programm	Lebensmittel	Mindest/ Höchst- gewicht	Zubehör	Hinweise/Tipps
<b>Gemüse</b> (frisch) Erstgewicht: 500 g  (1 mal drücken)	Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Kohlrabi, Möhren, Lauch, Paprika, Rosenkohl, Sellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsingkohl und Zucchini	200 - 1000 g (netto)		Gemüse in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Gemüse 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Gemüse während der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrüh- ren.
<b>Fisch</b> (frisch) Erstgewicht: 500 g  (1 mal drücken)	Fischfilet, wie z.B. Scholle, Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Steinbeißer. Kein Lachsfilet.	200 - 1000 g		Fischfilet in einer Form mit Deckel garen. 1 - 3 EL Flüssigkeit (Wasser, Zitrone oder Wein) zufügen. Nach der Garzeit noch 5 - 10 Minuten geschlossen stehen lassen.
<b>Reis</b> Erstgewicht: 200 g  (1 mal drücken)	Parboiled Langkornreis, Vollkorn- und Naturreis, Wildreismischung, Ketan- oder Jasminreis.	100 - 300 g		Wasser nach Herstellerangaben laut Verpackung zugeben (nor- malerweise zwei- bis dreimal die Reismenge) und geschlos- sen garen. Rühren Sie ungefähr 16 Minuten vor Ende der Kochzeit (akustisches Signal) und vor Ende der Standzeit den Reis einmal um.
<b>Nudeln</b> Erstgewicht: 300 g  (2 mal drücken)	Nudeln aller Art, inklusive Spaghetti	100 - 500 g		Nudeln in eine Form mit Deckel geben und mit genügend kochendem Wasser aufgießen. Ungefähr 1 Ltr kochendes Wasser auf 100 - 290 g Nudeln und 1.5 Ltr kochendes Wasser auf 300 - 500 g Nudeln. Bitte geben Sie 1 EL Öl und 1 TL Salz hinzu. Nudeln während der Garzeit umrühren.

## Hinweise:

1. Die Flüssigkeitszugaben werden bei der Gewichtseingabe der Lebensmittel nicht berücksichtigt.
2. Bei den Programmen **Nudeln und Gemüse** ertönt nach der Hälfte der Zeit ein Signal. Bei **Reis** wird ungefähr 16 Minuten vor Ende der Kochzeit ein akustisches Signal abgegeben, wenn das Lebensmittel umgerührt werden sollte. Rühren Sie die Lebensmittel zu diesen Zeitpunkten bitte um.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen garen.
4. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten - wie z.B. bei Gemüse - unterschiedlich ausfallen können.
5. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil oder den Tabellen im Kochbuch.

# Gewichtsautomatik-Programme

Für das Garen und Bräunen von Geflügel sollte unbedingt Frischware verwendet werden. Würzen Sie das Lebensmittel wie gewohnt. Ein Wenden ist erforderlich, um eine Bräunung von beiden Seiten zu gewährleisten. Garen Sie Geflügel mit der Brust- oder Hautseite nach unten. Lassen Sie das Geflügel vor dem Servieren zum Temperatenausgleich noch ca. 5 Minuten ruhen (Stehzeit). Bei den Tiefkühlprodukten (TK)\* handelt es sich um industriell vorgefertigte Waren, die Sie im Lebensmittelhandel kaufen können. Nehmen Sie die Tiefkühlware grundsätzlich aus der Verpackung. Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben und Gewichtsbeschränkungen laut Tabelle und beachten Sie die Hinweise und Tipps.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tipps
<b>TK-Pommes frites*</b> (tiefgekühlt) Erstgewicht: 300 g  (1 mal drücken)	Tiefgekühlte Pommes frites, geeignet zum Aufbacken im Backofen (nicht Friteuse), industriell vorgefertigt, z.B. von McCain.	200 - 500 g	Fettpfanne auf dem Rost. 	Pommes frites aus der Verpackung nehmen und direkt in die Fettpfanne geben. Die Fettpfanne auf den Rost stellen. Pommes frites nach ½ der Garzeit umrühren (Signalton beachten!), damit eine Bräunung von beiden Seiten erreicht wird.
<b>TK-Pizza*</b> (tiefgekühlt) Erstgewicht: 300 g  (2 mal drücken)	Tiefgekühlte Pizza, industriell vorgefertigt, z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer, Iglo oder Wagner.	100 - 450 g	Rost in der Fettpfanne. 	Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgekühlter Pizza, industriell vorgefertigt. Entfernen Sie die Verpackung und erhitzen Sie die Pizza direkt auf dem Rost.
<b>Geflügel</b> (frisch) Erstgewicht: 800 g  (1 mal drücken)	Ganze Hähnchen, Enten und Poularden, Putenkeulen und Putenbrust.	900 - 2000 g	Umgedrehte Untertasse in der Fettpfanne 	Das Geflügel zuerst mit der Brust- oder Hautseite nach unten garen. Bei grösseren Hühnchen bitte die spitzen der flügel entfernen. Nach ¾ der Garzeit wenden (Signalton). <b>VORSICHT: Heißes Fett! Zubehör vorsichtig entfernen.</b>

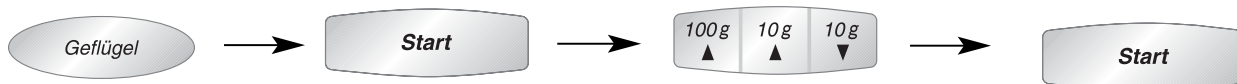
## Anmerkung:

**Vor der Benutzung der Programme tiefgefrorene Pommes frites, tiefgefrorene Pizza oder Geflügel muss der Herd und das entsprechende Zubehör vorgeheizt werden. Seite D-17.**

# Gewichtsautomatik-Programme

## Anmerkung:

Vor der Benutzung der Programme tiefgefrorene Pommes frites, tiefgefrorene Pizza oder Geflügel muss der Herd und das entsprechende Zubehör vorgeheizt werden. Benutzen Sie hierzu die folgende Sequenz:



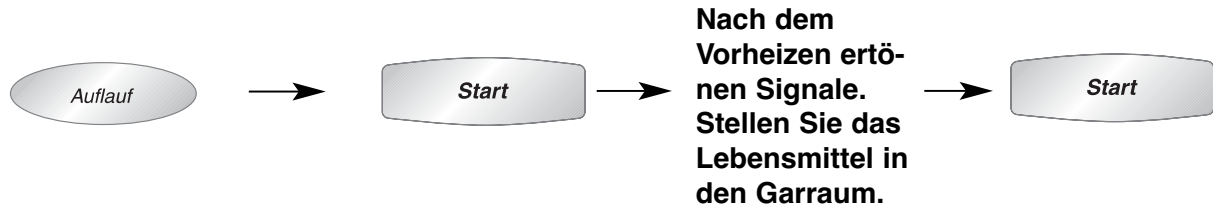
- Wählen Sie das gewünschte Programm aus.
- Drücken Sie zum Vorheizen die Starttaste.
- Nach dem Vorheizen ertönen Signale. Stellen Sie das Lebensmittel in den Garraum und geben Sie das Gewicht ein.
- Drücken Sie die Starttaste.

## Hinweise:

1. Bei den Programmen **TK-Pommes frites** ertönt nach ca.  $\frac{1}{2}$  der Garzeit und bei **Geflügel** nach der Hälfte der Garzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt bitte das Lebensmittel wenden oder umrühren.
2. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten - vor allem bei industriell vorgefertigten Tiefkühlprodukten - unterschiedlich ausfallen können.
3. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die **nicht** für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im Rezeptteil.

# Hausgemachte Gerichte

Diese Funktionen ermöglichen es Ihnen, Gerichte mittels roher Zutaten und den Gewichtsautomatikprogrammen zu garen. Gratin Dauphinois, Lasagne Pesto und Hähnchenauflauf können mittels der „Auflauf“-Taste zubereitet werden. Bitte folgen Sie für diese Rezepte genauestens den Mengen und Methoden, die auf den nächsten Seiten beschrieben werden.



- Wählen Sie das gewünschte Programm. 1mal drücken - Gratin Dauphinois  
2mal drücken - Lasagne Pesto  
3mal drücken - Hähnchenauflauf
- Drücken Sie zum Vorheizen die Starttaste.
- Drücken Sie die Starttaste.

## Gewichtsautomatik zum Auflauf

### Gratin Dauphinois



(1 mal drücken)

- 1 TL Butter
- 750 g Kartoffeln, z.B. Desiree
- 200 ml Vollmilch
- 185 ml Sahne
- 1 Knoblauchzehe, geschält und halbiert
- 2 Zweige frischen Thymian, etwas mehr zum Garnieren
- 1 Schalotte, grob gehackt
- 1 Prise Muskat, frisch gerieben
- 25 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Auflaufform (ca. 18 x 28 cm) mit der Butter einfetten. Milch, Sahne, Knoblauch, Thymian und Schalottenwürfel in einer Schüssel bei 1000 Watt 4 Minuten lang erhitzen. Flüssigkeit durch ein Sieb geben und Muskat hinzufügen. Kartoffeln schälen und in 3 mm breite Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffelscheiben etwas überlappend in Schichten in die Auflaufform legen, jede Schicht mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Hälfte der Milch-Sahne-Mischung über die Kartoffeln gießen, dann den Rest der Kartoffelscheiben in Schichten darüberlegen. Kartoffeln mit der restlichen Milch-Sahne-Mischung übergießen. Mit Käse bestreuen. Auflaufform auf das Blech stellen und Programm Gratin Dauphinois wählen (Taste 1 x drücken). Nach dem Kochen 5 Minuten ruhen lassen, dann mit ein paar frischen Thymianblättchen garnieren und servieren.

# Hausgemachte Gerichte

## Pesto-Lasagne

Auflauf

(2 mal drücken)

1,2 l Milch  
100 g Butter  
100 g Mehl  
1 Prise Muskat, frisch gerieben  
250 g junge Spinatblätter  
125 g frische Lasagne-  
Nudelplatten  
2 gehäufte EL Pesto  
300 g Cocktailtomaten am Stiel,  
2 oder 3 ganze Trauben zurück-  
behalten  
1 Handvoll frischer  
Basilikumblätter  
175 g frischer Parmesan, grob  
gerieben  
2 x 150-g-Kugeln Büffel-  
Mozzarella, in mundgerechte  
Stückchen gerissen

Butter in einer großen, kochfesten Schüssel zerlassen, 1 Minute bei 1000 Watt oder bis Butter flüssig ist. Mehl dazugeben und 30-40 Sekunden bei 1000 Watt kochen. Die Milch unter ständigem Rühren langsam dazugießen. Bei 1000 Watt rund 8-10 Minuten lang kochen, dabei jede Minute durchrühren oder mit dem Schneebesen schlagen, bis die Mischung dick wird. Mit Muskat abschmecken. Abkühlen lassen und gelegentlich durchrühren, damit sich keine Haut bilden kann. Spinat in eine große, hitzefeste Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen, 30 Sekunden ruhen lassen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, dann überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken. Spinat grob hacken. Ein oder zwei Löffel der Soße auf dem Boden einer großen ofenfesten Auflaufform verstreichen, ein Drittel der Lasagneplatten darüberlegen. Ein Drittel der Soße darauf verteilen. Einen Löffel Pesto daraufgeben und mit einem Messer durch die weiße Soße ziehen. Die Hälfte des Spinats mit einem Drittel der Tomaten, einigen Basilikumblättern und je einem Drittel Parmesan und Mozzarella darauf verteilen. Die Schicht würzen und mit dem zweiten Drittel der Lasagneplatten bedecken. Dann aus den zweiten Drittel der Soße, einem Löffel Pesto, dem Rest des Spinats, dem zweiten Drittel der Tomaten und der beiden Käsesorten sowie ein paar Basilikumblättern eine weitere Schicht bilden. Mit einer letzten Schicht Lasagneplatten bedecken, mit der restlichen Soße, dem Pesto, dem Käse und den Tomaten (einschließlich der Tomaten am Stiel) abschließen. Auflaufform auf das Blech stellen und Programm, Pesto Lasagne' wählen (Taste 2 x drücken).

## Hähnchenauflauf

Auflauf

(3 mal drücken)

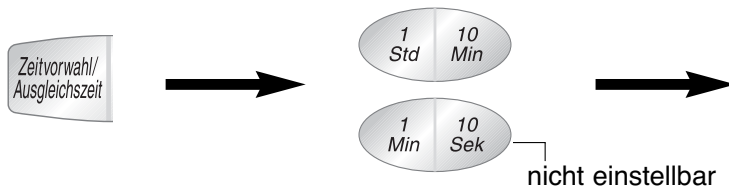
300-g-Packung frische  
Käsesoße  
1 gekochtes Hähnchen, 1 kg  
(Autoprogramm für  
Brathähnchen, abkühlen lassen)  
225 g Emmentaler, gerieben  
250 g Pilze  
1 Stange Porree, in Scheiben  
300 g kleine Kartoffeln, z.B.  
Charlotte, gewaschen  
145 ml Schlagsahne  
1 Knoblauchzehe, geschält und  
in dünne Scheiben geschnitten  
½ Muskatnuss  
Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

Das gekochte Hähnchen enthäuten, die Haut wegwerfen. Hähnchenfleisch in mundgerechte Stückchen schneiden. Fleisch mit zwei Dritteln des geriebenen Emmentalers in eine Schüssel geben. Pilze in dicke Scheiben schneiden, Kartoffeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Pilz- und Kartoffelscheiben ebenfalls in die Schüssel geben, Porreescheiben, Käsesoße, Sahne und Knoblauch untermischen. Muskatnuss reiben und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermischen und in eine Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Auflaufform auf das Blech stellen und Programm, "Hähnchenauflauf" wählen (Taste 3 x drücken).

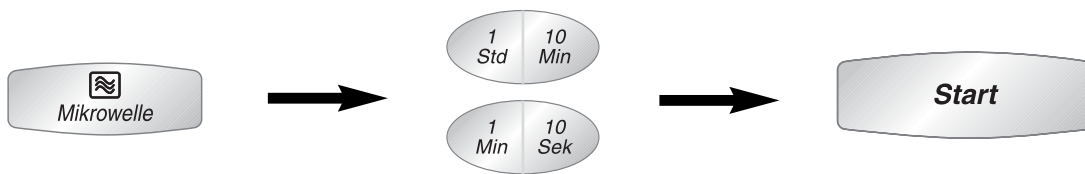
# Gerätebetrieb mit Vorwahlzeit

Mittels der Vorwahlzeit/Standzeit-Taste können Sie eine Vorwahlzeit zum später einsetzenden Gerätebetrieb eingeben.

z.B.



- Drücken Sie die Vorwahlzeit/Standzeit-Taste.
- Stellen Sie durch Drücken der Zeittasten die gewünschte Vorwahlzeit ein (bis zu 9 Stunden 59 Minuten).



- Stellen Sie das gewünschte Garprogramm und die Garzeit ein.
- Drücken Sie die Starttaste.

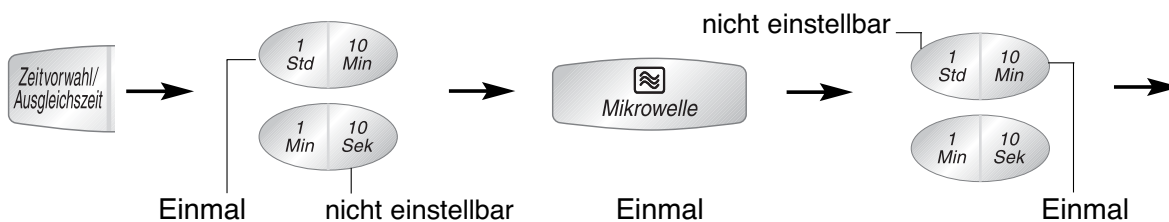
## ANMERKUNGEN:

1. Es ist möglich, den dreistufigen Gerätebetrieb, einschließlich des Betriebs mit Vorwahlzeit, zu programmieren.

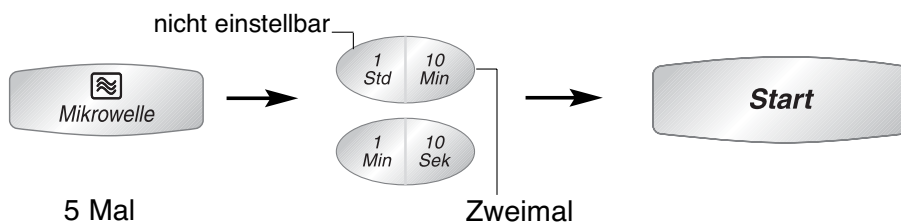
z.B.

Vorwahlzeit: 1 Stunde

Hohe Leistungsstufe: 10 Min.



Köcheln: 20 Min.



2. Beträgt die Vorwahlzeit mehr als eine Stunde, wird die ablaufende Zeit in Minuten angegeben. Beträgt sie weniger als eine Stunde, wird die Vorwahlzeit in Sekunden zurückgezählt.
3. Die Vorwahlzeit kann nicht vor einem Automatikprogramm einprogrammiert werden.

# Standzeit

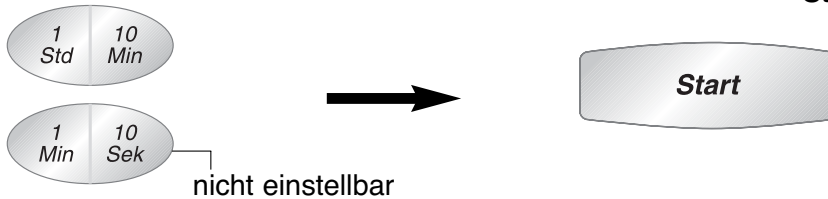
Mittels der Vorwahlzeit/Standzeit-Taste ist es möglich, die Standzeit nach dem Garen einzuprogrammieren oder das Gerät als Minutentimer zu programmieren.

z.B.



- Stellen Sie das gewünschte Garprogramm und die Garzeit ein.

- Drücken Sie die Vorwahlzeit/Standzeit-Taste.



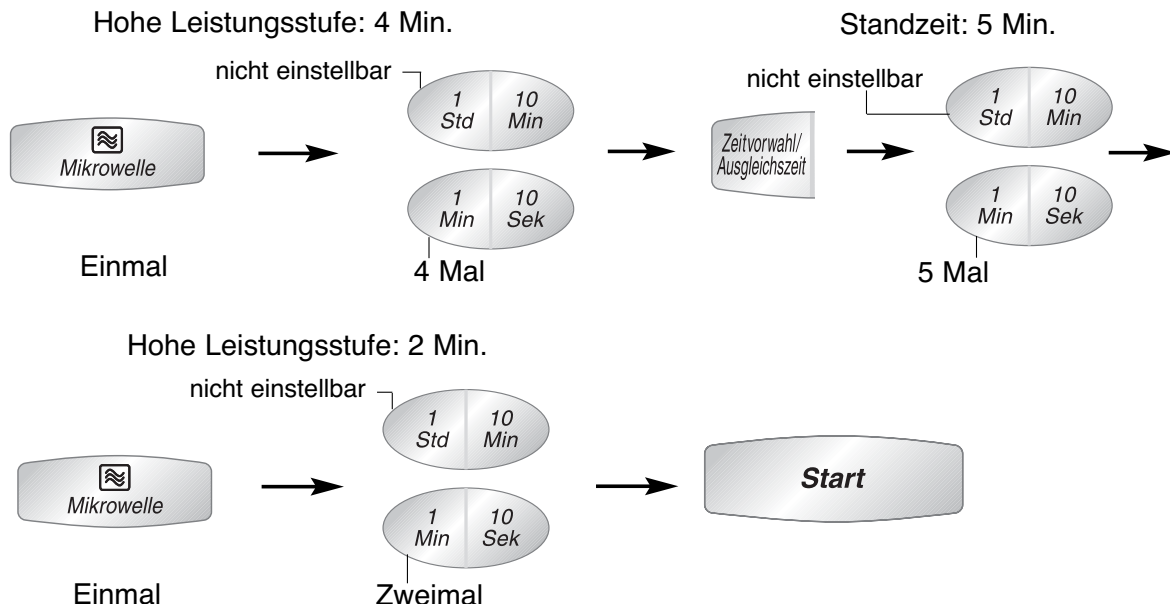
- Stellen Sie durch Drücken der Zeittasten den gewünschten Zeitraum ein. (6 bis zu 9 Stunden 50 Minuten).

- Drücken Sie die Starttaste.

## ANMERKUNGEN:

1. Es ist möglich, den dreistufigen Gerätebetrieb, einschließlich der Standzeit, zu programmieren.

z.B.



2. Wird die Gerätetür bei eingestellter Standzeit oder bei eingestelltem Minutentimer geöffnet, so wird die Zeit im Anzeigenfeld zurückgezählt.

3. Diese Funktion kann auch als Timer verwendet werden. Drücken Sie in diesem Fall die Vorwahlzeit/Standzeit-Taste, stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie die Starttaste.

# Fragen und Antworten

- F:** Warum läßt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten?
- A:** Läßt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten, dann überprüfen Sie bitte folgendes:
1. Steckt der Netzstecker fest in der Steckdose? Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und warten Sie 10 Sekunden, bevor Sie diesen wieder hinein-stecken.
  2. Überprüfen Sie die Netzsicherung und ersetzen Sie diese gegebenenfalls.
  3. Ist die Netzsicherung in Ordnung, schließen Sie ein anderes Elektrogerät an die Steckdose an. Arbeitet dieses Gerät auch nicht, ist die Steckdose defekt, Arbeitet das Gerät jedoch ordnungsgemäß, ist wahrscheinlich Ihr Mikrowellengerät defekt. Wenden Sie sich in diesem Fall unbedingt an einen Panasonic-Kundendienst.
- F:** Das Mikrowellengerät verursacht Fernsehstörungen. Ist das normal?
- A:** Beim Betrieb des Mikrowellengerätes können Fernseh- und Radiostörungen auftreten. Es handelt sich um ähnliche Störungen, wie sie durch kleine Elektrogeräte wie Mixer, Staubsauger, Haartrockner usw. verursacht werden können. Dies bedeutet nicht, daß Ihr Mikrowellengerät defekt ist.
- F:** Warum nimmt das Mikrowellengerät das gewünschte Programm nicht an?
- A:** Das Mikrowellengerät funktioniert nur, wenn eine korrekte Eingabe erfolgt. Es ist zum Beispiel nicht möglich, mehrere Programme in automatischer Abfolge einzugeben oder die Vorwahlzeit vor einem Automatikprogramm anzuwenden.
- F:** Warum strömt manchmal warme Luft aus dem Mikrowellengerät?
- A:** Die erhitzten Lebensmittel erwärmen den Garraum. Diese warme Luft wird durch die zirkulierende Luftströmung aus dem Gerät heraus befördert. In dieser erwärmten Luft sind keine Mikrowellen enthalten. Die Lüftungsöffnungen dürfen während des Garens in keinem Fall abgedeckt werden.
- F:** "D" erscheint im Anzeigenfeld. Was bedeutet das?
- A:** Das Gerät ist mit einem Demonstrationsprogramm für den Fachhandel ausgestattet. Betätigen Sie 4mal die Taste für Uhrzeit/Signalwecker, um diese Funktion zu löschen. Das Gerät ist wieder betriebsbereit.
- F:** Kann im Mikrowellengerät ein herkömmliches Fleischthermometer verwendet werden?
- A:** Nur für den reinen GRILLBETRIEB können Sie ein Fleischthermometer verwenden. Benutzen Sie für den MIKROWELLENBETRIEB bzw. für den KOMBINATIONSBETRIEB niemals ein herkömmliches Fleischthermometer, denn das Metall des Thermometers kann Funkenbildung verursachen.

# Fragen und Antworten

- F:** Warum sind während des Kombinationsgarens brummende und klickende Geräusche zu hören?
- A:** Diese Geräusche sind bedingt durch das automatische Umschalten von MIKROWEL-LENLEISTUNG auf GRILLEISTUNG während des Kombinationsbetriebs. Dies ist normal.
- F:** Warum riecht das Mikrowellengerät unangenehm und erzeugt beim Betrieb von Heißluft, Kombination und Grill Rauch?
- A:** Nach mehrfachem Gebrauch ist es notwendig, das Gerät gründlich zu reinigen. Sie können zusätzlich das Gerät ohne Lebensmittel und Zubehör für 5 Minuten mit dem Grill in Betrieb nehmen. Dadurch werden geruchsverursachende Lebensmittelrückstände und konservierende Ölreste verbrannt.
- F:** Kann ich die gewählte Heißlufttemperatur während des Vorheiz- oder Kochvorgangs abrufen?
- A:** Ja. Drücken Sie die Taste zur Wahl der Heißlufttemperatur und die gewählte Temperatur erscheint für 2 Sekunden in der Digitalanzeige.
- F:** Kann ich mit dem Heißluft-/Grillbetrieb einfach beliebige Rezepte nachkochen?
- A:** Ja. Sie können beliebige Rezepte genau wie mit einem herkömmlichen Backofen nachkochen. Vergleichen Sie hierzu die Hinweise im Panasonic-Kochbuch für empfohlene Temperaturen und Garzeiten.
- F:** Das Gerät stoppt den Mikrowellen-Garvorgang und die Meldung „H97“ oder „H98“ erscheint auf dem Display.
- A:** Die Fehlermeldung weist auf ein Problem bei der Mikrowellenerzeugung hin. Bitte wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstvertreter.

# Pflege des Mikrowellengerätes

1. Schalten Sie vor dem Reinigen das Gerät ab.
2. Halten Sie stets den Garraum, die Tür und den Türrahmen sauber. Entfernen Sie an den Garraumwänden haftende Spritzer von Speisen und Flüssigkeiten mit einem feuchten Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel. Scharfe Reinigungs- und Scheuermittel sind nicht empfehlenswert. **VERWENDEN SIE IN KEINEM FALL BACKOFENREINIGUNGSMITTEL.**
3. Verwenden Sie zur Reinigung der gläsernen Mikrowellentür keine Scheuermittel oder scharfe Metallschaber, da dies eine Beschädigung der Oberfläche zur Folge haben und zum Zerspringen des Glases führen könnte.
4. Das Gehäuse des Gerätes sollte feucht abgewischt werden. Achten Sie darauf, daß kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät dadurch Schaden nehmen könnte.
5. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie dieses mit einem trockenen, weichen Tuch. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungs- oder Scheuermittel. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Gerätes kommt, lassen Sie die Gerätetür beim Säubern geöffnet.
6. Während des Betriebs kann sich durch Verdampfen von Feuchtigkeit innen oder außen auf dem Sichtfenster des Gerätes Kondenswasser niederschlagen und evtl. unter der Tür abtropfen. Dieser Vorgang ist normal und kann verstärkt bei niedrigen Raumtemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Die Sicherheit des Gerätes ist dadurch nicht beeinträchtigt. Bitte nach dem Betrieb das Kondenswasser mit einem weichen Tuch abwischen.
7. Gelegentlich sollten Sie den Glasteller in warmem Seifenwasser oder in der Spülmaschine reinigen.
8. Der Rollenring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden und die Ansammlung von Lebensmittelresten verhindert. Einfach den Boden mit einem feuchten Tuch auswischen und anschließend trocknen. Der Rollenring kann mit mildem Seifenwasser gereinigt werden. Achten Sie darauf, daß Sie Rollenring und Drehteller nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
9. Beim GRILL-, HEISSLUFT oder KOMBINATIONSBETRIEB können Spritzer von Speisen an den Garraumwänden haften bleiben. Wird das Gerät nicht regelmäßig gereinigt, kann es während des Betriebs zu Rauchentwicklung kommen.
10. Ein Dampfreiniger darf nicht zur Reinigung verwendet werden.
11. Das Mikrowellengerät darf ausschließlich von einem qualifizierten Panasonic-Kundendienst geprüft oder repariert werden.
12. Die Luftabzüge immer freihalten. Überprüfen Sie, dass die Luftabzüge an der Ober-, Unter- und Rückseite des Geräts nicht durch Staub oder anderes Material verstopft werden. Wenn die Luftabzüge verstopft sind, kann dies zu Überhitzung führen und die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinträchtigen eine Gefahr für den Benutzer darstellen kann.
13. Wird der Herd nicht in einem sauberen Zustand gehalten, kann dies zu einer Güteminderung der Oberflächen führen, was wiederum eine Beeinträchtigung der Lebensdauer des Geräts mit sich bringen und eventuell eine Gefahr für den Benutzer darstellen kann.

# Technische Daten

	Netzspannung:	230 V, 50 Hz
Leistungsaufnahme:	Maximum;	2400 W
	Mikrowelle;	1260 W
	Grill;	1360 W
	Heißluft;	1380 W
Ausgangsleistung:	Mikrowelle;	1000 W (IEC-60705)
	Grill;	1300 W
	Heißluft;	1300 W
	Äußere Abmessungen:	520 (W) x 395 (D) x 310 (H) mm
	Garraumabmessungen:	359 (W) x 352 (D) x 217 (H) mm
	Gewicht:	15 kg
	Geräuschpegel:	50 dB

Die Angaben sind Annäherungswerte; Änderungen ohne Vorankündigungen sind vorbehalten.

Bei diesem Produkt handelt es sich um ein Gerät, das die europäische Norm für EMV-Funkstörungen (EMV = Elektromagnetische Verträglichkeit), EN 55011, erfüllt. Gemäß dieser Norm ist dieses Produkt ein Gerät der Gruppe 2, Klasse B und hält alle Grenzwerte ein. Gruppe 2 bedeutet, dass in diesem Gerät Hochfrequenz-Energie für das Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln absichtlich als elektromagnetische Strahlung erzeugt wird. Klasse B sagt aus, dass dieses Produkt in einem normalen Wohnbereich betrieben werden darf.

## Benutzerinformationen zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten (private Haushalte)



Entsprechend der grundlegenden Firmengrundsätzen der Panasonic-Gruppe wurde ihr Produkt aus hochwertigen Materialien und Komponenten entwickelt und hergestellt, die recycelbar und wieder verwendbar sind.

Dieses Symbol auf Produkten und/oder begleitenden Dokumenten bedeutet, dass elektrische und elektronische Produkte am Ende ihrer Lebensdauer vom Hausmüll getrennt entsorgt werden müssen.

Bringen Sie bitte diese Produkte für die Behandlung, Rohstoffrückgewinnung und Recycling zu den eingerichteten kommunalen Sammelstellen bzw.

Wertstoffsammelhöfen, die diese Geräte kostenlos entgegennehmen.

Die ordnungsgemäße Entsorgung dieses Produkts dient dem Umweltschutz und verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Mensch und Umwelt, die sich aus einer unsachgemäßen Handhabung der Geräte am Ende Ihrer Lebensdauer ergeben könnten.

Genauere Informationen zur nächstgelegenen Sammelstelle bzw. Recyclinghof erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung.

## Für Geschäftskunden in der Europäischen Union

Bitte treten Sie mit Ihrem Händler oder Lieferanten in Kontakt, wenn Sie elektrische und elektronische Geräte entsorgen möchten. Er hält weitere Informationen für sie bereit.

## Informationen zur Entsorgung in Ländern außerhalb der Europäischen Union

Dieses Symbol ist nur in der Europäischen Union gültig.

Gemäß der Richtlinie 2004/108/EC, Artikel 9(2)

Panasonic Testing Centre

Panasonic Deutschland, eine Division der Panasonic Marketing Europe GmbH

Winsbergring 15, 22525 Hamburg, Deutschland

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

# Geeignete Gefäße

## Für das Garen im Mikrowellengerät

- Für kurze Garzeiten verwenden Sie nur weißes Küchenpapier. Verwenden Sie kein gemustertes Küchenpapier.
- Verwenden Sie nur mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr. Verwenden Sie kein Melamin.
- Nahrungsmittel mit hohem Fett- oder Zuckergehalt dürfen nicht in Kunststoffbehältern gegart werden.
- Für sehr kurze Garzeiten verwenden Sie nur Stroh- oder Korbgeschirr. Achten Sie darauf, dass diese keine Metallteile enthalten.
- Keramik- oder Steingutgeschirr dürfen nur verwendet werden, wenn sie vollständig emailliert sind.
- Hinweise zum Gebrauch des mit Ihrem Mikrowellengerät gelieferten Zubehörs finden Sie auf Seite 7 der Bedienungsanleitung.

- Verwenden Sie KEIN Geschirr mit Gold- oder Silberdekor, da dies zu einer Funkenbildung und zur Beschädigung des Dekors führen kann.

## Für das Garen mit der Kombifunktion

- Bei der Kombifunktion können glatte Metallbehälter verwendet werden, die auf das Metallblech gestellt werden. Weitere Einzelheiten finden Sie auf Seite 10. Verwenden Sie keine Springformen oder emaillierte Formen aus Metall.
- Wenn Sie eine Funkenbildung beobachten, schalten Sie das Gerät aus und garen Sie die Speise auf traditionelle Weise (Grill, Turbogrill oder Heißluft) weiter oder verwenden Sie, wenn möglich, ein anderes, für die Kombifunktion geeignetes Gefäß.
- Stellen Sie NIEMALS Metallbehälter direkt auf den Metallrost.

## Für das Garen im Mikrowellengerät Für das Garen mit dem Grill

JA



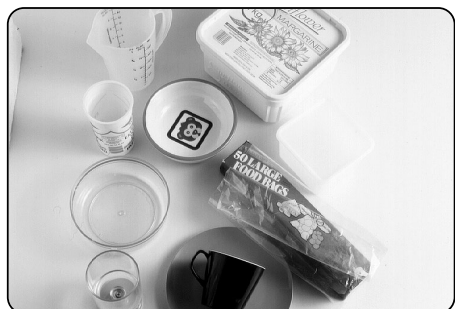
JA



JA



NEIN



## Für das Garen mit der Kombifunktion Für das Garen mit Heißluft

JA



NEIN beim Garen mit der  
Mikrowellenfunktion  
JA beim Garen mit dem Grill



NEIN beim Einsatz der Kombifunktion



## Ausprobieren der Eignung von Geschirr - nur bei der Mikrowellenfunktion.

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

1. Füllen Sie einen mikrowellengeeigneten Messbecher mit 300 ml kaltem Wasser.
2. Stellen Sie diesen Becher neben den Behälter, den Sie ausprobieren wollen, auf den Glasteller. Wenn der Behälter, den Sie ausprobieren wollen, sehr breit ist, stellen Sie den Messbecher hinein.
3. 1 Minute auf MAX erhitzen.



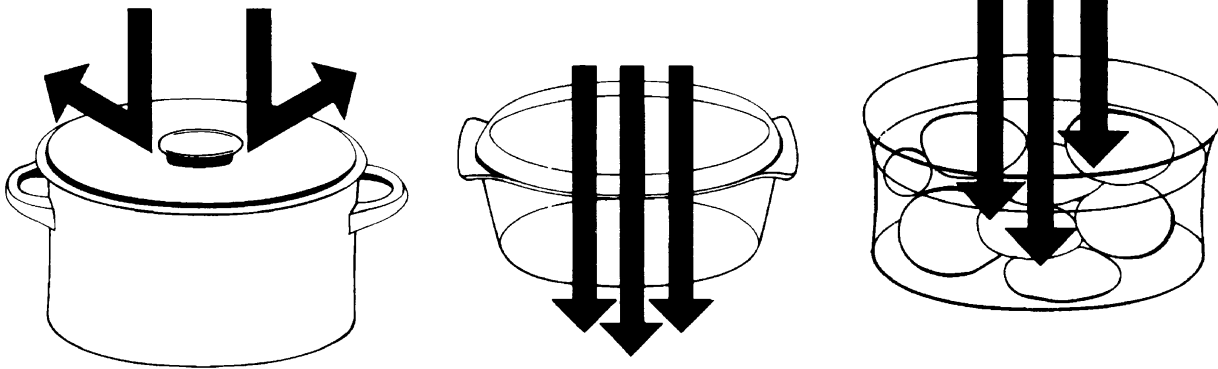
### Ergebnis

Falls das Gefäß mikrowellengeeignet ist, hat es noch die gleiche Temperatur, während das Wasser warm ist. Falls sich das Gefäß heiß anfühlt, bedeutet dies, dass es die Mikrowellenenergie aufnimmt und daher für die Mikrowellenfunktion nicht geeignet ist.

Hinweis: Dieser Test kann bei Kunststoffbehältern oder vollständig emaillierten Behältern wie "Le Creuset®"-Geschirr nicht angewandt werden, da bei diesen Gusseisen unter den Emailleschichten ist.

# Wie Mikrowellengeräte Hitze produzieren

Mikrowellengeräte haben drei Eigenschaften:



Beim herkömmlichen Garen müssen sich Herdplatte oder Backofen zunächst selbst und dann die Back-/Bratform erwärmen, bevor die Hitze zur Speise gelangt.

Dies ist ein langer Prozess, bei dem viel Energie verloren geht. Bei Mikrowellengeräten erreicht die Hitze die Speise direkt und ohne Umwege.

Die Mikrowellen dringen direkt in die Speise ein und bringen die darin enthaltenen Wasser-, Fett- oder Zuckermoleküle zum Schwingen. Bei der dabei erzeugten Reibung entsteht Wärme, die die Speisen direkt erhitzt (vergleichbar mit der Wirkung, die entsteht, wenn man die Hände aneinanderreibt, um sie zu wärmen).

Diese Eigenschaft wird als **Absorption** bezeichnet und bedeutet die Übertragung der Mikrowellenenergie auf die Wassermoleküle.

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

Doch Mikrowellen werden von Metallen reflektiert, das heißt, sie werden von den Wänden und dem Metalleinsatz in der Tür zurückgeworfen und wieder auf die Speisen gelenkt.

Daher dürfen beim Garen mit der Mikrowelle keine Metallbehälter oder Teller mit Gold- oder Silberdekor verwendet werden.

# Wie man mit Mikrowellengeräten kocht



## Abdecken

Fisch, Gemüse, Suppen und Eintöpfe abdecken. Kuchen, Saucen und Kartoffeln (mit Schale) nicht abdecken. Wie beim herkömmlichen Kochen verdampft Feuchtigkeit während des Garprozesses. Decken Sie den Behälter mit dem passenden Deckel oder mit Klarsichtfolie ab.



## Umrühren und Wenden

Beim Garen größerer Mengen ist es häufig erforderlich, die Speisen während des Garprozesses umzurühren, um die Speise vom Rand des Behälters in die Mitte zu bringen, und umgekehrt. Große Fleisch- und Geflügelstücke sollten nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden. Bei Automatikprogrammen werden Sie durch einen Signalton daran erinnert.



## Anfangstemperatur

Je kälter die Speise zu Beginn ist, umso länger dauert das Garen oder Erwärmen. Übrig gebliebene Speisen, die bei Zimmertemperatur aufbewahrt wurden, lassen sich schneller erwärmen als Speisen aus dem Kühlschrank.



## Größe und Form des Behälters

Mikrowellengeräte funktionieren besser, wenn die Speisen in rundem Geschirr gegart werden, anstatt in rechteckigem oder quadratischem. Die gleiche Menge gart in einem breiten, flachen Gefäß rascher als in einem hohen, engen. Halten Sie sich an die in den Rezepten angegebenen Anweisungen. Die Garzeiten variieren je nach Größe und Form des verwendeten Kochgeschirrs erheblich.

# Wie man mit Mikrowellengeräten kocht



## Speisen verteilen

Speisen garen rascher und gleichmäßiger, wenn sie getrennt und gleichmäßig im Kochgeschirr verteilt werden. Vermeiden Sie es, Nahrungsmittel aufzutürmen oder das Gefäß voll zu stopfen.



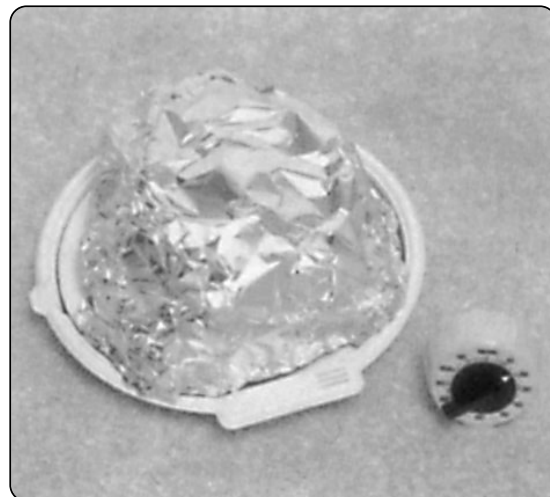
## Speisen anordnen

Einzelne Portionen wie Hähnchenkeulen, Schweinekoteletts etc. müssen so im Kochgeschirr angeordnet werden, dass sich die fleischigen Teile am Rand des Geschirrs und die weniger fleischigen Teile (die nicht so lange brauchen), sich in der Mitte befinden.



## Menge

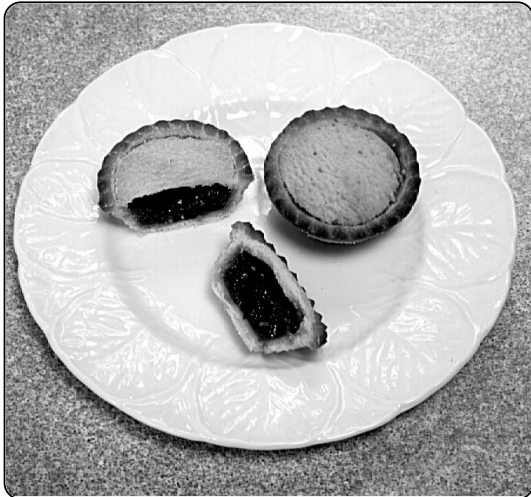
Die Garzeiten sind proportional zur gegarten Menge. 500 g Kartoffeln garen rascher als 1 kg.



## Ruhezeit

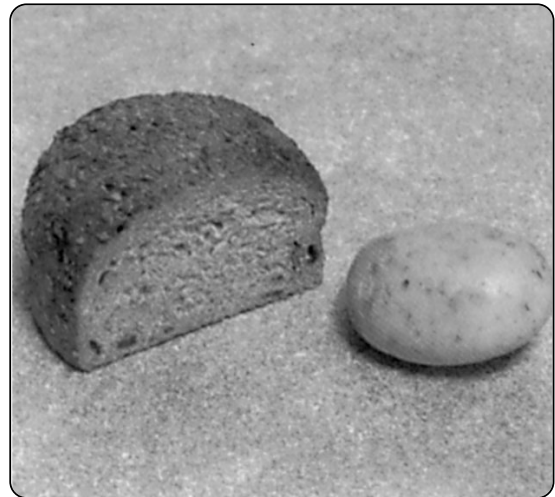
**Nehmen Sie Braten, ganze Kartoffeln (in Alufolie gewickelt) und Kuchen nach dem Garen aus dem Gerät und lassen Sie sie noch 10 bis 15 Minuten ruhen.** Die meisten Speisen garen nach dem Ausschalten des Geräts durch die Leitung der Hitze noch weiter. Dies müssen Sie bei der Berechnung der Garzeiten berücksichtigen.

# Wie man mit Mikrowellengeräten kocht



## Zutaten

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



## Dichte

Leichte, luftige Lebensmittel garen schneller als dichte, schwere.



## Einstecken

Die Haut oder die luftdichte Membran mancher Speisen verhindert, dass während des Garens Dampf entweichen kann. Beispiel: Eier, Kartoffeln, Äpfel, Würstchen etc.



## Garzeit

Die angegebenen Garzeiten sind ungefähre Werte und variieren je nach Anfangstemperatur der Speise, Größe des verwendeten Geschirrs, Qualität der Zutaten und Ihrem persönlichen Geschmack. Überprüfen Sie die Speisen während des Garens. Denken Sie daran, dass Sie Speisen, die noch nicht ganz gar sind, weitergaren können. Zu lange gegarte Speisen sind jedoch unter Umständen verdorben.

# Die Einstellung der richtigen Leistung

Die 6 möglichen Leistungsstufen funktionieren wie ein Thermostat bei herkömmlichen Backöfen und regeln die Garzeit. Manche Gerichte - beispielsweise Suppen und Eintöpfe - müssen bei verschiedenen Einstellungen zubereitet werden (10 Minuten lang auf MAX, um das Gericht zum Kochen zu bringen, anschließend eine Stunde lang bei 250 W). An Ihrem Gerät können Sie drei aufeinanderfolgende Garphasen einstellen (siehe Bedienungsanleitung).

HINWEISE: (1) Während des Garens können Sie die Garzeit verlängern, indem Sie die 1-Min-Taste drücken.  
(2) Auf MAX können Sie höchstens 30 Minuten lang garen. - Die Höchstdauer für die Auftaustufe beträgt 99 Minuten und 50 Sekunden.

Mit der EXPRESS-Funktion können Sie den Garvorgang sofort auf MAX beginnen; Sie müssen lediglich die Garzeit wählen und Start drücken.

Einstellung	Leistung (Watt)	Für
Max	1000 W	Erwärmen von Saucen, stärkehaltigen Speisen, gegarten Gerichten und Flüssigkeiten; Dünsten von Obst, Gemüse und rotem Fleisch.
Min 	270 W	Beim Auftauen von Fleisch, Fisch, Obst und Gebäck richten Sie sich bitte nach der Auftautabelle. Alle Auftauvorgänge, die nicht mit einem Automatikprogramm durchgeführt werden können.
Medium	600 W	Garen von Fisch, weißem Fleisch, Geflügel, Kuchen, Saucen; Erwärmen von Milch und TK-Gerichten mit Sauce.
Niedrig	440 W	Empfindliche Gerichte mit Ei, Quiche, Erwärmen von Babynahrung, Eintöpfe.
Niedrige Garstufe	250 W	Langsames Garen, Schmoren, Eintöpfe, Pasteten, Erwärmen von rotem Fleisch.
Warm	100 W	Zum Warmhalten von Speisen, um Butter streichfähig oder Eiscreme portionierfähig zu machen, um Käse oder Obst auf Raumtemperatur zu bringen.

Hinweis: Diese Tabelle enthält die Richtwerte zum Kochen nur mit der Mikrowellenfunktion. Anleitungen zum Kochen mit der Kombifunktion finden Sie auf Seite 10.

# Heißluftfunktion

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

## Vorheizen

Denken Sie daran, den Ofen vorzuheizen, wenn Sie Fleisch oder Teigwaren zubereiten. Am besten stellt man das Zubehör vor dem Aufheizen in den Ofen und öffnet die Tür währenddessen nicht. Siehe Bedienungsanleitung Seite 12. Das Heißluftgebläse oben im Ofen bräunt die Kuchenoberfläche rasch; daher kann es erforderlich sein, die in anderen Kochbüchern genannten Temperaturen um 10°C zu verringern.

## Zubehör

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

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

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



# Grillen

**DEN GRILL KEINESFALLS VORHEIZEN.** Der Quarz-Grill Ihres Geräts dient zum Bräunen und Knusprigrillen verschiedener Speisen.

Der Grill hat 3 Grill-Einstellungen:

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

Legen Sie die zu grillende Speise auf den Metallrost oder in ein flaches Gefäß und dann auf den Metallrost. Stellen Sie diesen auf das Metallblech. Bei schweren Gerichten stellen Sie das Gefäß direkt auf das Metallblech. Die zu grillende Speise sollte normalerweise nach der Hälfte der Grillzeit gewendet werden. Beim Grillen dürfen Speisen keinesfalls abgedeckt werden. Die GRILLFUNKTION ALLEIN ist OHNE Mikrowellenenergie.

## Ungefähre Grillzeiten (Grill 1)

	Erste Seite	Zweite Seite
Steak (230 g, 2 Stück, gut durch)	ca. 10 Min. ca. 6 Min.	
Rippenbraten mit Knochen, 1000 g, medium	18 bis 22 Min. (Grill 2)	ca. 20 Min. (Grill 2).
Schweinekotelett (320 g, 2 Stück)	11-12 Min.	ca. 10 Min.
Fleischspieße	ca. 10 Min. ca. 8 Min.	
Würstchen (320 g, 4 Stück)	7-9 Min.	ca. 7 Min.
Hähnchenschenkel (300 g, 1 Stück)	9-10 Min.	8-10 Min.
Toast	2-3 Min.	2 Min.

# Kombifunktion

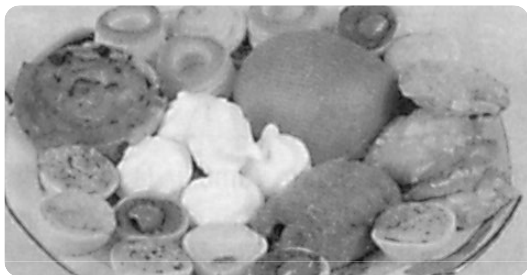
## Grill oder Heißluft mit Mikrowellenenergie

### Was ist die Kombifunktion?

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

### Für welche Speisen ist dies geeignet?

Diese Art der Zubereitung eignet sich in erster Linie für große Stücke, die gekocht oder gebraten werden sollen und eine lange Garzeit haben, z. B. Braten, Fisch, Aufläufe oder Kuchen. Für kleinere Stücke (Kekse, Teigwaren, Steaks, Brioches, Baiser, Brandteig etc.), Soufflés und kleine Bratenstücke aus rotem Fleisch ist die Kombifunktion nicht geeignet.



### Wie funktioniert das?

Drücken Sie die Kombi-Taste und folgen Sie den Anweisungen (oder lesen Sie Seite DE-13 der Bedienungsanleitung).

### Wann sollte vorgeheizt werden?

Beim langsamen Garen, bei den meisten Kuchen, Puddings und Aufläufen ist ein

Vorheizen des Ofens nicht erforderlich. Bei Gerichten mit kurzer Garzeit, Bratenstücken, Quiches, Tortenböden, Pasteten, Blätterteig etc. muss der Ofen vorgeheizt werden. Bei der Kombifunktion nur mit dem Grill darf und kann der Ofen nicht vorgeheizt werden.

**Da der Innenraum des Ofens kleiner als bei herkömmlichen Backöfen ist, achten Sie besonders gut darauf, sich nicht zu verbrennen, wenn Sie das Gericht in den Ofen stellen.**

### Wie sollte vorgeheizt werden?

- Mit Vorheizen:  
Wählen Sie die Kombifunktion und drücken dann Start, ohne die Garzeit anzuzeigen. **Beim Vorheizen werden keine Mikrowellen eingesetzt.** Es ist empfehlenswert, das erforderliche Zubehör vor dem Vorheizen bereits in den Ofen zu stellen. Wenn der Ofen die gewünschte Temperatur erreicht hat, erklingen drei Signaltöne und im Display blinkt "P". Stellen Sie das Gericht in den Ofen (ohne die Stopp/Abbrechen-Taste zu betätigen), stellen Sie die Garzeit ein und drücken Sie auf Start. Falls Sie keine Garzeit einstellen und Start drücken, hält der Ofen seine Temperatur 30 Minuten lang und schaltet sich dann aus.
- Ohne Vorheizen:  
Stellen Sie das Gericht in den Ofen, wählen Sie die Kombifunktion, stellen Sie die Garzeit ein und drücken Sie auf Start.

## Tipps für das Kochen mit der Kombifunktion

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

### Gefäß:

- Bei Verwendung von Pyrex®- oder ofenfestem Porzellangeschirr: direkt auf das Metallblech, den Metallrost oder den Glasteller stellen (Kombination mit Grill)
- Bei Verwendung eines Metallgefäßes (glatt, keine Springform): nur auf das Metallblech stellen. Stellen Sie NIEMALS Metallbehälter direkt auf den Metallrost. Metallformen werden für Kuchen und Quiches empfohlen, um eine gute Bräunung des Bodens und der Seiten zu gewährleisten.

### Garzeit:

Die Garzeit beträgt etwa zwei Drittel bis die Hälfte der üblichen Garzeit. Es empfiehlt sich, Ihre Ergebnisse in die nachstehende Tabelle einzutragen. **Überprüfen Sie das Gericht während des Garprozesses mehrfach.** Öffnen Sie die Ofentür, überprüfen Sie das Gericht und drücken Sie anschließend die Start-Taste, um den Garprozess fortzusetzen.

### Temperatur und Leistung:

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

# Auftauen

## Automatisches Auftauen

Kombination

**Beim automatischen Auftauen werden Sie durch Signaltöne daran erinnert, das Gericht umzurühren oder zu wenden. Siehe auch Bedienungsanleitung Seite 12.**

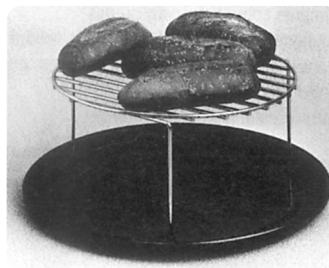


**1-Fleisch/Fisch** (200-2500 g). Flache Stücke Fleisch, z.B. Steak, Rouladen, Hackfleisch, Geflügel, Wild, Braten und Fisch. Die Stücke am Besten in eine Ebene legen. Die Teile

auseinanderbrechen und beim Signalton umdrehen bzw. umrühren. Joint und Geflügel beim Signalton umdrehen und dünne, herausstehende oder fettige Teile abdecken. Erlauben Sie eine Ausgleichszeit von 15 Minuten für Stücke und bis zu 90 Minuten für joints und Geflügel.

**Gefäß:** Entfernen Sie die Verpackung und legen Sie das Produkt in einen Behälter, in dem die Auftauflüssigkeit aufgefangen wird. Legen Sie keine Speisen direkt auf den Glasteller. Es wird empfohlen, große Stücke auf ein Kunststoffgitter oder eine umgedrehte Untertasse zu legen, um zu vermeiden, dass das Nahrungsmittel in der Auftauflüssigkeit liegt. Es ist nicht erforderlich, Nahrungsmittel beim Auftauen abzudecken.

**2- Brot/Kuchen** (100-1500 g): Brot – ganz und vorgeschnitten, Kuchen und Brotgebäck with Früchten. Aus der Verpackung nehmen und auf einen Flachen Teller legen. Brot mit mehr als 310g umdrehen.



## Manuelles Auftauen \*\*

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

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

# Auftauen

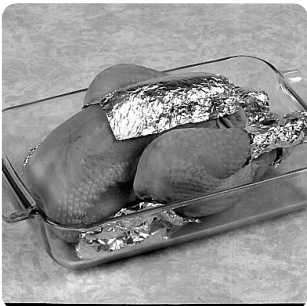
## Allgemeine Empfehlungen zur Ruhezeit



Kleine Stücke können direkt nach dem Auftauen gegart werden. Es ist normal, dass große Portionen in der Mitte noch leicht gefroren sind. Sie müssen vor dem Garen

*mindestens eine Stunde ruhen.* Während dieser Zeit gleicht sich die Temperatur aus, und das Produkt taut durch die geleitete Wärme gleichmäßig auf. Hinweis: Soll das Produkt nicht sofort gegart werden, bewahren Sie es im Kühlschrank auf. Aufgetaute Produkte dürfen nicht wieder eingefroren werden, ohne sie vorher zu kochen.

## Braten mit Knochen und ganzes Geflügel



Es kann erforderlich sein, dünne und hervorstehende Teile mit **kleinen** Stücken Alufolie zu schützen, damit sie beim Auftauen nicht bereits garen.

Es ist nicht gefährlich, kleine Folienstücke in Ihrem Gerät zu verwenden, sofern **sie nicht die Gerätewände**

## berühren.

### Hackfleisch, Fleischwürfel, kleine Krustentiere

Da diese Nahrungsmittel außen rasch auftauen, müssen sie während des Auftauens



herausgenommen und gemischt werden.

### Kleine Stücke

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



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

**Fleischstücke sofort heraus.**

**Wählen Sie die MIN-Leistung 270 W und berechnen Sie die Garzeit anhand der nachstehenden Tabelle. Verlängern Sie bei größeren Mengen die Garzeit entsprechend.**

Bei den angegebenen Zeiten handelt es sich lediglich um Richtwerte. Öffnen Sie zwischendurch die Gerätetür und kontrollieren Sie, wie weit das Produkt aufgetaut ist. Gegebenenfalls setzen Sie den Auftauprozess anschließend fort. Es ist nicht erforderlich, Nahrungsmittel beim Auftauen abzudecken.

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Zeit in Minuten	Mindestruhezeit (in Minuten)
<b>Fleisch</b>			
- Braten mit Knochen #	500 g	18-20	60
- Braten ohne Knochen #	500 g	20-22	70
- Kotelett #	500 g	8-12	15
- Schnitzel #	250 g	6-7	10
- Niere*	250 g	7-8	10
- dünnes Steak*	430 g (2 Stück)	11-12	10
- Entrecote*	150 g	4-6	10
- Hackfleisch, Mett*	500 g	10-12	10
- Hamburger*	100 g, 1 Stück	3 Min. 40 Sek.	1
	140 g, 1 Stück	5	2
	200 g (2 Stück)	6-7	10
	400 g (4 Stück)	10-12	10
	500 g	12-14	15
<b>Stücke für Ragout*</b>			
- ganzes Geflügel #	500 g	12-13	60
- Geflügelstücke #	1 kg (4 Stück)	22-24	30
- Stubenküken #	400 g	15	30
- Kaninchen #	500 g	14-15	30
- Würstchen*	300 g (2 Stück)	10-11	15
<b>Butter</b>	250 g	2	10
<b>Fruchtsauce*</b>	200 g	3-4	10
<b>Käse*</b>	450 g	3	10

**Hinweis:**

# Diese Nahrungsmittel nach der Hälfte der Auftauzeit umdrehen und Enden und abstehende Teile mit Alufolie schützen.

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

**Wählen Sie die MIN-Leistung 270 W und berechnen Sie die Garzeit anhand der nachstehenden Tabelle. Verlängern Sie bei größeren Mengen die Garzeit entsprechend.**

Bei den angegebenen Zeiten handelt es sich lediglich um Richtwerte. Öffnen Sie zwischendurch die Gerätetür und kontrollieren Sie, wie weit das Produkt aufgetaut ist. Gegebenenfalls setzen Sie den Auftauprozess anschließend fort. Es ist nicht erforderlich, Nahrungsmittel beim Auftauen abzudecken.

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Zeit in Minuten	Mindestruhezeit (in Minuten)
<b>Beeren*</b> (in einer dünnen Lage verteilt)	200 g 300 g 500 g	5-6 12	10 10
<b>Warm zubereitete Desserts</b>			
- Biskuitkuchen	300 g (1 Stück)	5 bis 6	10
- Schwarzwälderkirchtorte	550 g (1 Stück)	5 bis 6	10
- Bayerische Creme	110 g (1 Portion)	4-5	15
- Himbeertorte	470 g (1 Stück)	8 Sek.	15
- Schokoladenkuchen	500 g (1 Stück)	10	15
- Zitronentarte	110 g (1 Stück)	5	60
Fruchtsaftkonzentrat*	200 ml	3	5
		4	4
<b>Teig</b>			
- süßer Mürbeteig*	300 g (1 Block) 250 g (ausgerollt)	4-5 5	20 20
- Pasteten*	250 g (1 Block) 250 g (ausgerollt)	3 3	20 20
- Pizzateig*	240 g (1 Kugel) 350 g (ausgerollt)	4 5	20 20
<b>Fisch</b>			
-ganz #	400 g (2 Stück)	10-12	15
-Filets #	500 g (4 Stück)	13-14	15
-Fischsteak*	380 g (2 Stück)	10	15
-dicke Fleischstücke*	120 g (2 Stück)	9	15
-Krabben*	200 g	7	10
- paniertes Fisch*	120 g (2 Stück)	5	10

**Hinweis:**

# Diese Nahrungsmittel nach der Hälfte der Auftauzeit umdrehen und Enden und abstehende Teile mit Alufolie schützen.

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

# Erwärmen

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

## Automatisches Erwärmen

**1. Eintöpfe** (300 g - 800 g) - Eintöpfe, Ravioli, Ragout oder Gulasch

*Eintöpfe erwärmen  
Tellergerichte*

(industriell vorgefertigt oder hausgemacht). In einer Form mit Deckel erhitzen, nach der Hälfte der Kochzeit und vor der Ausgleichszeit umrühren.

**2. Tellergerichte** (200 - 500 g) - Industriell vorgefertigte oder selbst zubereitete Tellergerichte mit 3 Komponenten. Auf einem Teller mit Deckel erhitzen. Nach dem Erhitzen für 2 Minuten stehen lassen.

**1. Tiefgefrorene Pommes Frites** (200 - 500 g) - Gefrorene Pommes Frites

*TK-Pommes frites  
TK-Pizza*

geeignete für die Zubereitung in einem Ofen, industriell vorgefertigt. Verpackung entfernen und Pommes Frites direkt in die Universalpfanne auf dem Rost legen. Nach Hälfte der Kochzeit umdrehen.

**2. Tiefkühlpizza** (100 - 450 g) - Zum Erhitzen und Bräunen industriell gefertigter tiefgefrorener Pizza. Auf den in der Universalpfanne stehenden Rost legen. Die Ergebnisse hängen vom Belag (Gemüse und Meeresfrüchte benötigen zum Erhitzen und Bräunen länger als Käse oder Pepperoni) und von der Dicke des Pizzateigs ab.

## Manuelles Erwärmen

(Mikrowelle oder Kombifunktion):

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

## Gefäße und Zubehör:

• **Nur Mikrowellen:** Das Produkt in mikrowellengeeignetes, Pyrex®- oder ofenfestes Porzellangeschirr geben. Falls die Nahrungsmittel in Plastikbeuteln verpackt sind, sollten sie herausgenommen werden, um ein gleichmäßiges Erwärmen zu gewährleisten. Solche Verpackungen lassen sich außerdem nur schwer entfernen, wenn sie glühend heiß sind. Speisen, die in zwei getrennten Packungen enthalten sind (z. B. Reis und Fleisch bei einem Currygericht), sollten nach Möglichkeit gemischt werden, um eine gleichmäßige Temperatur zu gewährleisten. Der Teil des Gerichts, der mehr Fett enthält (z. B. Fleisch), sollte in die Mitte oder nach unten gelegt werden. Die Teile, die dichter sind oder mehr Wasser enthalten (z. B. Gemüse oder Kartoffeln), sollten rund herum gelegt werden. Geschirr oder Teller mit Klarsichtfolie oder einem Deckel abdecken. Auf den meisten Fertiggerichten ist beschrieben, wie sie in der Mikrowelle erwärmt werden sollen. Halten Sie sich an die Herstellerangaben, kontrollieren Sie jedoch die Temperatur des Gerichts, bevor Sie es essen und verlängern Sie gegebenenfalls die Erwärmzeit.

• **Kombifunktion:** Verpackung von "trockenen" Speisen wie Pfannenpizza oder Rohpizza entfernen. Bei "nassen" Speisen (Aufläufe, Lasagne, Gratins etc.) ist es empfehlenswert, mikrowellengeeignetes und hitzebeständiges Geschirr zu verwenden, das Sie je nach Dicke auf das Metallblech oder den Metallrost stellen. Stellen Sie NIEMALS Metall- oder Aluminiumbehälter oder Aluminium direkt auf den Metallrost. Vorheizen (bei Einsatz der Heißluftfunktion) ist häufig zu empfehlen. Siehe Tabellen ab Seite 18.

# Erwärmen

## Allgemeine Hinweise zum Erwärmen Deckel

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

## Fertiggerichte in Einzelportionen

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

## Aluminiumschalen und Metallbehälter

Speisen in solchen Behältern müssen in mikrowelleneignete Gefäße umgefüllt werden.

## Suppen - Eintöpfe

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



## Gefüllte Pasteten

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

## Babyfläschchen und Babynahrung:

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

**Sterilisieren:** Wir empfehlen Ihnen, die Mikrowellenfunktion nicht zum Sterilisieren von Babyfläschchen zu verwenden.

Falls Sie einen Mikrowellensterilisator verwenden, nehmen Sie die vom Hersteller vorgegebene Wassermenge und halten Sie sich genau an die Anweisungen des Herstellers.

## Temperatur:

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

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

## Umrühren:

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

## Ruhezeit:

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

# Erwärmstabellen

## Anleitung zum Erwärmen frischer oder tiefgefrorener Gerichte in der Mikrowelle.

**Erwärmen:** + bedeutet Kombinationsfunktion, G bedeutet Grill, CH bedeutet Heißluft. Sofern nicht anders angegeben ("ungekocht"), sind die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht und werden nach dieser

Anleitung aufgewärmt. Die Zeitangaben für die Pizzafanne beziehen sich auf Nahrungsmittel ohne jegliche Verpackung.

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

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
<b>LEICHTE GERICHTE</b>			
Getoastetes Schinken-Käse-Sandwich (2)	100 g, 1 Stück 150 g, 1 Stück 200 g, 2 Stück	4 Min G 1 + 100W (5) 3 Min 30 s G 1 + 250 W 4 Min 30 s G 1 + 250 W (5)	4 Min G 1 + 250W (5) 3 Min G 1 + 440W 4 Min G 1 + 440W (5)
Fischgratin (in Muschelschalen)	120 g, 1 Stück 180 g, 2 Stück	2 Min. 30 Sek. G1 + 440 W (1) -	3 Min. 40 s G2 + 600 W (1) 5 Min. G1 + 600 W (1)
- Schinken-Käse-Croissant (6&7) - Blätterteigrolle mit Käsefüllung (6&7)	150 g 1 Stück 150 g 1 Stück	2 Min 40 Sek CH 200° + 250 W 2 Min CH 200° + 250 W dann 2 Min Ruhezeit	ca. 3 Min CH 180° + 440W dann 1 min Ruhezeit 3 Min CT 200° + 440W dann 2 min Ruhezeit
- Schinken-Käse- oder Spinat-Ziegenkäse-Pastete (2,5&7) - Fleischpasteten (2&5)	110 g 1 Stück 150 g 1 Stück 130 g 1 Stück	2 Min 30 Sek CH 200° + 250 W (6 & 7) 2 Min 40 Sek G 1 + 440W dann 2 Min CT 150° 2 Min G 1 + 250W dann 1 - 2 Min CH 160°	2 Min 40 s G 1 + 440W dann 1 min CT 150° (2 & 5) 3 Min 40 s CH 200° + 440W then 3 min Ruhezeit 2 Min 30 s G 1 + 440W dann 1 min CT 160°
Käsebaguettes oder –Waffeln Hot Dog Knackis (2)	100/120 g 1 Stück 120 g 1 Stück 130 g 1 Stück	2 - 3 Min CH 220° + 250W (2 & 7) 2 Min 40 s G 1 + 250 W -	3 Min CT 180° + 440W dann 2 min Ruhezeit (2 & 7) 3 Min 30 s G 1 + 440W dann 2 min Ruhezeit 3 Min 30 s G 1 + 440W dann 1 Min Ruhezeit
Gefüllte Teigtaschen (2&5)			
Blätterteigpastete mit Hähnchen (6 & 7)	150 g, 1 Stück	2 Min 30 s CH 180° + 250W dann 3 min Ruhezeit	-
Würstchen im Schlafrock (5, 6 & 7)	400 g, 1 Stück	5 Min CH 180° + 440 W dann 5 min Ruhezeit	-

- (1) Aus der Verpackung nehmen und auf hitzebeständigem, mikrowelleneigenem Teller auf den Metallrost setzen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Metallrost legen. (3) In mikrowelleneigenem Behälter auf die Glasplatte setzen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren. (6) Backpapier auf Metallblech - **Ofen auf 220C vorheizen.**

**Anleitung zum Erwärmen frischer oder tiefgefrorener Gerichte in der Mikrowelle.**

**Erwärmen:** + bedeutet Kombinationsfunktion, G bedeutet Grill, CH bedeutet Heißluft. Sofern nicht anders angegeben (“ungekocht”), sind die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht und werden nach dieser

Anleitung aufgewärmt. Die Zeitangaben für die Pizzafanne beziehen sich auf Nahrungsmittel ohne jegliche Verpackung.

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

# Erwärmstabellen

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
<b>LEICHTE GERICHTE</b>			
- Pikante Törtchen - Mini-Käsewindbeutel - Herz hafte Brote (mit Oliven, Schinken usw.) (6 & 7)	250 g 20 Stück 320 g 24 Stück 220 g 30 Stück	- - - -	12 Min CH 220° + 100W dann stand 2 min (6 & 7) 7 Min CH 210° + 100W dann stand 2 min (6 & 7) 3 Min CH 220° + 100W dann 2 min standing time
- Große Frühlingsrollen (2,5 & 7) - Samosas mit Fleisch (2, 5 & 7) - Samosas mit Gemüse (2, 5 & 7)	280 g 4 Stück 240 g 4 Stück 240 g 4 Stück	6 - 7 Min CH 220° + 100W 5 Min CH 220° + 100W 5 Min 30 Sek CH 220° + 100W	7 - 8 Min CH 220° + 250W dann 2 min Ruhezeit 4 Min 30 Sek CH 220° + 440W dann 2 min Ruhezeit 4 Min 30 Sek CH 220° + 440W dann 2 min Ruhezeit
Ofenkartoffeln mit Füllung (1)	130 - 150 g, 1 Stück	4 bis 5 Min. G2 + 250 W	ca. 4 Min. 30 Sek. G2 + 600 W, dann 2 Min. Ruhezeit
Pasteten/Törtchen mit Meeresfrüchten (2 & 7)	400 g (1 Stück)	4 Min. G3 + 250 W, dann 3 Min. Ruhezeit	-
- Pfannkuchen/Gefüllte Pfannkuchen (1 & 5))	150 g 1 Stück 300 g 2 Stück 200 g 1 Stück	3 Min G 1 + 440W dann 1 min Ruhezeit - 3 Min G1 + 440 W	4 Min G 1 + 600W dann 2 min Ruhezeit 6 Min G 1 + 600W dann 2 min Ruhezeit 3 Min 20 Sek G 1 + 600W dann 1 Min Ruhezeit
- Pikante, dicke Pfannkuchen (1)	200 g 1 Stück	Ca. 4 Min. 250 W	3 Min. bis 3 Min. 30 Sek. 440 W, dann 3 Min. Ruhezeit
Schnecken (3 & 4)	160 g, 12 Stück	-	-
Spanische Tortilla.(1 & 5)	200 g 1 Stück 500 g 1 Stück	5 Min G 1 + 250 W 5 Min G1 + 440 W	- -
- Pizza Cascione (2&5) - 3-Käse- Minipizza (2&7)	200 g 1 Stück 90 g 3 Stück 270 g 9 Stück	4 Min 30 Sek G 1 + 250 W - -	5 - 6 Min G 1 + 440W 4 Min CH 220° + 100W dann 1 Min Ruhezeit 5 Min CH 220° + 250W dann 2 Min Ruhezeit
- Pizza mit dünnem Boden (2&7)	180 g 1 Stück 400 g 1 Stück 160 g 1 Stück 290 g 1 Stück	4 Min CH 180° + 100 W dann Ruhezeit 1 min 5 Min CH 150° + 100W dann 3 min Ruhezeit 5 - 6 Min CH 170° + 100 W	Auto TK Pizza dann 1 Min CH 150° + 250W 5 Min 30 Sek CH 150° + 440W dann 4 Min CH 150° (2 & 7) 7 Min 30 Sek CH 160° + 440W dann 6 Min CH 170° (6 & 7) Auto TK Pizza dann 3 Min CH 150°
- Pizza mit dickem Boden (2&7) - Pizza mit ungebackenen Teig	600 g 1 Stück 180 g 1 Stück 350 g 1 Stück 110 g 1 Stück	- - 3 Min 30 s CH 180° + 100W dann 3 min Ruhezeit 5 Min CH 160° + 100W dann 3 min Ruhezeit	- - - -
- Flammenkuchen (2&7)	180 g 1 Stück	-	-
- Käsepretzel (2&7)	350 g 1 Stück 110 g 1 Stück 220 g 2 Stück	- - -	Ca. 3 Min CH 200° + 250W Auto TK Pizza

# Erwärmstabellen

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
<b>LEICHTE GERICHTE</b>			
Quiche Lorraine (2 & 7)	120 g 1 Stück	4 min CH 150° + 100 W dann 1 min Ruhezeit	3 Min 30 s CH 150° + 440W dann 3 Min Ruhezeit
Quiche Gemüse (2 & 7)	400 g 1 Stück	4 min 30 s CH 160° + 250W dann 2 Ruhezeit	6 Min 30 s CH 140° + 440W dann 5 Min Ruhezeit
Südfranzösischer Zwiebelkuchen (2 & 7)	130 g 1 Stück	4 min 30 s CH 160° + 100W dann 2 Ruhezeit	3 Min 30 s CH 160° + 440W dann 3 Min Ruhezeit
	300 g 2 Stück	-	5 Min 30 s CH 140° + 440W dann 4 Min Ruhezeit
Pikanter dünner Kuchen (2&7)	120 g 1 Stück	-	5 Min 30 s CH 180° + 250W dann 3 min Ruhezeit
Gewürfelte Schweinefleisch und Riesling Pastete (2,5 & 7)	500 g 1 Stück	-	11 Min CH 150° + 440W dann 4 min Ruhezeit
	500 g 1 Stück	-	8 Min CH 150° + 440W dann 4 min Ruhezeit
	400 g 4 Stück	-	Ca. 22 Min CH 180°
	100 g 1 Stück	2 Min 30 s CH 200° + 250W dann 1 min Ruhezeit	-
	200 g 2 Stück	3 Min 20 s CH 200° + 250W dann 1 min Ruhezeit	-
Speck-Käse-Focaccia (2,5&7)	400 g 1 Stück	3 min CH 180° + 100W	3 Min CH 180° + 250W dann 1 min Ruhezeit
<b>HAUPTGERICHTE</b>			
Überbackene Gerichte (Kartoffelgratin, Moussaka, Lasagne, Tartiflette, Hackauflauf, Nudelauflauf)	300 - 350 g	4 Min. 30 Sek. bis 6 Min. G1 + 600 W (1)	11 bis 13 Min. G1 + 600 W (3)
	500 - 600 g	7-9 Min. G2 + 600 W (1)	5 Min. MAX, dann 8-10 Min. G1 + 600 W (3)
	900 - 1000 g	10-11 Min. G2 + 600 W (1)	8 Min. MAX, dann 10-12 Min. G1 + 600 W (3)
	240 g, 2 Stück	-	6 Min. G2 + 600 W, dann 2 Min. Ruhezeit (1)
Gemüsegratin (mit oder ohne Fleisch)	500 - 600 g	-	13 bis 15 Min. G1 + 600 W (3)
	1 kg	11 bis 12 Min. G2 + 600 W (1)	8 Min. MAX, dann 10-12 Min. G1 + 600 W (3)
Einzelne Gratinportionen (Blumenkohlgratin, Kartoffelgratin, Tartiflette) (3)	900 g	-	15 Min. G1 + 600 W, dann 2 Min. Ruhezeit
	320 g, 4 Stück	MAX 1 Min., dann 5 Min. 250 W	-
Gefüllte Tomaten (3 & 4)	300 g, 2 Stück	MAX 3 Min. 30 Sek., dann 2 Min. Ruhezeit	-
	1 kg, 8 Stück	MAX 10 - 11 Min.	-
Kohlrouladen (3,4 & 5)	1,05 kg, 6 Stück	-	MAX 24 bis 25 Min.
	400 g	-	10 bis 11 Min. G1 + 600 W und 1-2 Min. G1
Fischgratin (3)	400 g	-	-

- (1) Aus der Verpackung nehmen und auf hitzebeständigem, mikrowellene geeignetem Teller auf den Metallrost setzen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Metallrost legen. (3) In mikrowellene geeignetem Behälter auf die Glasplatte setzen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren. (6) Backpapier auf Metallblech - **Ofen auf 220C vorheizen.**

**Anleitung zum Erwärmen frischer oder tiefgefrorener Gerichte in der Mikrowelle.**

**Erwärmen:** + bedeutet Kombinationsfunktion, G bedeutet Grill, CH bedeutet Heißluft. Sofern nicht anders angegeben ("ungekocht"), sind die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht und werden nach dieser

Anleitung aufgewärmt. Die Zeitangaben für die Pizzapfanne beziehen sich auf Nahrungsmittel ohne jegliche Verpackung.

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

# Erwärmstabellen

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
<b>BEILAGEN</b>			
Stärkehaltige Produkte und Hülsenfrüchte (3, 4 & 5)		1 Min. 30 Sek. bis 2 Min. 600 W	-
Ofen-Pommes, Kartoffelviertel, Rösti, Bratkartoffeln und andere Kartoffelgerichte	300 g – 600 g	-	AUTO TK Chips or 6 to 8 min (depending on size and brands) CH 220° + 600W then 2-4 min CH 220° (2, 5 & 7). 7 min CH 220° + 600W then 4 min CH 220°
- Pommes Dauphines (5, 6 & 7)	400 g	-	-
Gemüse (3, 4 & 5)	100 g 200 g	MAX 1 Min. bis 1 Min. 10 Sek. MAX 1 Min. 20 Sek. bis 1 Min. 40 Sek.	- -
Püree/Brei (3, 4 & 5) - Kartoffelbrei - Gemüsepüree	200 g 200 g 380 g 1 kg	MAX 1 Min. 30 Sek. MAX 1 bis 2 Min. MAX 2 Min. 30 Sek. -	MAX 3 Min. MAX 3 Min. 30 Sek. MAX 8 Min. MAX 12 bis 13 Min.
Reis (3, 4 & 5)	200 g 500 g	MAX 1 Min. 30 Sek. MAX 3 Min. 30 Sek. bis 4 Min.	MAX 2 Min. 30 Sek. MAX 6 bis 7 Min.
Spaghetti mit Sauce (3, 4 & 5)	200 g 500 g 1 kg	MAX 2 Min. MAX 4 Min. MAX 7 bis 8 Min.	- - MAX 13 - 14 Min.
<b>FLEISCH UND FISCH</b>			
Enten-Confit (1)	210 g, 1 Stück 430 g, 2 Stück	7 Min. 30 Sek. G1 + 250 W 11 Min. G1 + 250 W	- -
Kutteln (3, 4 & 5)	500 g	MAX 4 Min. bis 4 Min. 30 Sek.	MAX 7 - 8 Min.

# Erwärmstabellen

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
<b>FLEISCH UND FISCH</b>			
Cocktailwürstchen (3, 4 & 5)	120 g	1 bis 2 Min. 440 W	-
Gekochtes Fleisch (3, 4 & 5)			
- Hacksteak	100 g	30 bis 40 Sek. 600 W	-
- weißes Fleisch	100 g, 2 Scheiben	50 bis 60 Sek. 600 W	-
- rotes Fleisch	120 g, 3 Scheiben	50 bis 60 Sek. 440 W	-
- Hähnchenschenkel	200 g	MAX 1 Min. 50 Sek.	-
- Hähnchenbrust Cordon bleu (P & 5)	110 g, 1 Stück	2 Min. G1 + 600 W	3 Min. 30 Sek. G1 + 600 W, dann 1 Min. Ruhezeit
- Chicken Nuggets (P & 5)	200 g, 10 Stück	2 Min. 30 Sek. G1 + 600 W	3 Min. G1 + 600 W
- Paniertes Fischfilet (P & 5)	100 g, 1 Stück	2 Min. G1 + 440 W	3 Min. G1 + 600 W
- Lachssteak (ungekocht) (P & 5)	140 g, 1 Stück	ca. 2 Min. G1 + 600 W	-
<b>VERSCHIEDENES</b>			
Soße (4 & 5)	250 g 300 g 500 g	MAX 2 Min. MAX 2 bis 3 Min. MAX 3 bis 4 Min.	MAX 3 Min. 30 Sek. - MAX 6 Min.
Getränke			
- 1 Tasse	240 ml	MAX 1 Min. 50 Sek.	-
- 2 Tassen	480 ml	MAX 3 Min. 20 Sek.	-
- 3 Tassen	700 ml	MAX 4 Min. 30 Sek.	-
Milch			
- 1 Schüssel/Becher	250 ml	600 W 2 Min.	-
- 1 Topf (3, 4 & 5)	600 ml	4 Min. 30 Sek. 600 W	-

(1) Aus der Verpackung nehmen und auf hitzebeständigem, mikrowelleneigenem Teller auf den Metallrost setzen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Metallrost legen. (3) In mikrowelleneigenem Gefäß auf die Glasplatte setzen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren. (6) Backpapier auf Metallblech - **Ofen auf 220C vorheizen.**

# Erwärmtabellen

## Anleitung zum Erwärmen frischer oder tiefgefrorener Gerichte in der Mikrowelle.

**Erwärmen:** + bedeutet Kombinationsfunktion, G bedeutet Grill, CH bedeutet Heißluft. Sofern nicht anders angegeben ("ungekocht"), sind die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht und werden nach dieser Anleitung aufgewärmt. Die Zeitangaben für die Pizzapfanne beziehen sich auf Nahrungsmittel ohne jegliche Verpackung.

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

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
<b>VERSCHIEDENES</b>			
Babynahrung (Glas ohne Deckel) (4) - bei Raumtemperatur	130 g 200 g	50 Sek. 600 W, dann umrühren und vor Servieren prüfen	- -
- aus dem Kühlschrank	130 g 200 g	60 bis 70 Sek. 600 W, vor Servieren prüfen 60 bis 70 Sek. 600 W, vor Servieren prüfen 1 Min. 20 Sek. bis 1 Min. 30 Sek. 600 W, vor Servieren prüfen	- -
- Kleingebäck (Croissants, Schoko- oder Rosinenbrötchen, vorgebacken) (2 & 5)	50 g, 2 Stück 125 g, 5 Stück	-	Automatikprogramm: BROT *** Automatikprogramm: BROT ***
Brot - Bauernbrot (3 & 5) - Vollkornbrot (3 & 5)	450 g 400 g	- -	Automatikprogramm: BROT***, dann 10 Min. Ruhezeit 4 Min. 30 Sek. G1 + 250 W, dann 6 Min. Ruhezeit oder Automatikprogramm BROT***, dann Ruhezeit.
<b>DESSERTS</b>			
Kokosbälle (3 & 4)	6 Stück	2 bis 3 Min. 250 W	3 bis 4 Min. 440 W
Waffeln (2 & 5)	70 g, 1 Stück 140 g, 2 Stück	- -	2 Min. G1 + 250 W 3 Min. G1 + 250 W
Pfannkuchen (3 & 4)	50 g, 1 Stück 100 g, 2 Stück	MAX 20 bis 30 Sek. MAX 35 bis 40 Sek.	MAX 40 Sek. (5) MAX 80 Sek. (5)
Cannelés (kleine karamalisierte Kuchen) (3)	3 Stück, 180 g	-	3 - 4 Min. auftauen
Äpfel mit Streuselkruste (1)	170 g	-	ca. 2 Min. 40 Sek. G1 + 600 W, dann 2 Min. Ruhezeit

# Erwärmstabellen

Nahrungsmittel	Gewicht oder Menge	Frisch	Tiefgefroren
<b>DESSERTS</b>			
Berliner/Schmalzgebackenes (P & 5)	75 g 1 Stück 150 g 2 Stück	- -	2 Min 30 s CH 220° + 100W dann 2 Min Ruhezeit 3 Min CH 220° + 100W dann 3 Min Ruhezeit
Gateau Basque (2, 5 & 7)	6 Person. 620 g	-	6 Min CH 160° + 250W dann 6 Min Ruhezeit
Galette des rois (Blätterteig-Mandel-Kuchen) (2 & 5)	für 1 Person, 120 g für 6 Personen, 400 - 500 g	30 Sek. G1 + 250 W, dann 2 Min. G3 ca. 2 Min. 30 Sek. G1 + 250 W, dann 2 Min. Ruhezeit	-
Schokoladenfondant (P)	470 g, 1 Stück	-	4 Min. CH 180° + 250 W, dann 8 Min. Ruhezeit
Makronen (3)	16 Stück, 190 g	-	1 Min. bis 1 Min. 20 Sek. 250 W, dann 5 Min. Ruhezeit
Schokoladenpudding (zum Kochen) (1)	1 Stück, 70 g 1 Stück, 100 g	2 bis 3 Min. G1 + 250 W -	- 2 Min. bis 2 Min. 30 Sek. G1 + 440 W
Zitronentorte mit Baiserhaube (6&7) Flacher Aprikosenkuchen (2&7) Flacher Apfelkuchen (2&7) Normannischer Apfelkuchen (2&7) Tarte Tatin (6 Stück auf einem Teller, Äpfel unten) Zuckerkuchen (2&7) Apfel-Rhabarber-Kuchen	480 g 1 Stück 100 g 260 g 500 g 130 g 600 g 350 g 90 g 1 slice 700 g 8 slices	- - - - - - - - -	3 Min 30 Sek CH 200° + 100W dann 5 Min Ruhezeit 3 Min CH 170° + 250W dann 3 dann Ruhezeit 5 Min 30 Sek CH 150° + 250W dann Ruhezeit 5 Min 5 Min CH 150° + 440W dann 5 Min Ruhezeit 2 Min 30 Sek CH 220° + 440W dann 4 min Ruhezeit 7 Min CH 160° + 440W dann 5 Min Ruhezeit 3 Min CH 180° + 100W dann 5 Min Ruhezeit 2 Min CH 150° + 250W dann 3 Min Ruhezeit 5 Min CH 150° + 440W dann 10 Min Ruhezeit
Apfelstrudel (5, 6 & 7)	600 g	-	7 Min CH 200° + 600W dann 16 min CH 180°
Popcorn mit Zucker (3)	1 x 100 g	-	MAX 2 Min. 30 Sek. bis 3 Min.

(1) Aus der Verpackung nehmen und auf hitzebeständigem, mikrowellene geeignetem Teller auf den Metallrost setzen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt oder auf Backpapier auf den Metallrost legen. (3) In mikrowellene geeignetem Gefäß auf die Glasplatte setzen. (4) Abdecken. (5) Nach halber Kochzeit wenden oder umrühren. (6) Backpapier auf Metallblech - **Ofen auf 220C vorheizen.**

# Tipps für das Garen im Mikrowellengerät

- **Kühlschrankkalte Butter streichfähig machen**  
35 bis 40 Sek. bei 100 W erweichen (für 250 g). Folie vorher entfernen.
- **Trockenfrüchte einweichen**  
200 g Trockenpflaumen oder Rosinen 6 EL Wasser zugeben (bei bestimmten Kuchenrezepten stattdessen Rum verwenden). Vermischen und 2 - 3 Min. auf MAX erhitzen. 2 Min. ruhen lassen.
- **Käse auf Raumtemperatur bringen**  
Käse, der im Kühlschrank aufbewahrt wurde, sollte in das Gerät gelegt und je nach Größe 30 - 60 Sek. bei 250 W "erwärmt" werden.
- **Mandeln oder Haselnüsse häuten**  
Mit heißem Wasser bedecken und 3 – 6 Min. auf MAX garen (zum Kochen bringen). Mit kaltem Wasser abschrecken und abgießen. Die äußere Haut lässt sich nun leichter entfernen.
- **Kräuter trocknen**  
Küchenpapier auf den Glasteller legen. Die fein gehackten frischen Kräuter auf dem Papier verteilen. Bei Bedarf in mehreren Partien trocknen. Einige Minuten auf MAX erhitzen, dabei alle 30 Sek. **kontrollieren**, bis die Kräuter zu trocknen beginnen. Dabei müssen Sie sehr vorsichtig sein, denn wenn die Kräuter zu lange erhitzt werden, zerfallen sie und fangen möglicherweise Feuer. Kräuter weitere 2 Stunden bei Raumtemperatur auf dem Papier liegen lassen, anschließend in luftdicht verschlossenen Gläsern aufbewahren.
- **Karamell zubereiten**  
100 g Zucker mit 2 EL Wasser 2 - 3 Min. in einem Gefäß auf MAX **erhitzen**. **Dabei** nach 1 Min. 30 Sek. kontrollieren. Karamell aus dem Gerät nehmen, bevor er zu dunkel wird, da er noch weiterkocht. Sie können den Kochvorgang unterbrechen, indem Sie 2 EL sehr heißes Wasser hinzufügen (**Achtung, Spritzgefahr**).
- **Fest gewordenen Honig wieder streichfähig machen**  
Deckel vom Honigglas nehmen, Glas in das Gerät stellen und je nach Menge 20 - 40 Sek. bei 250 W erwärmen. Umrühren und bei Bedarf wiederholen.
- **Rasch knusprige Croutons zubereiten:** 2 Scheiben Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Würfel auf einem Teller verteilen. 2 Min. auf MAX erhitzen, dann 5 Min. ruhen lassen. Sie können die Brotscheiben vor dem Schneiden auch mit einer Knoblauchzehe einreiben oder mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln.
- **So erhalten Sie mehr Saft aus einer Orange oder Zitrone**  
Erwärmen Sie 1 Orange oder 1 Zitrone 30 bis 40 Sek. auf MAX; anschließend direkt auspressen, so gibt die Frucht mehr Saft.
- **Schokolade schmelzen**  
Schokolade in kleine Stücke brechen, in eine Schüssel geben und 2 Min. bis 2 Min. 30 Sek. bei 600 W erhitzen. Die Zeit hängt vom Kakao- und Zuckergehalt der Schokolade ab. Mindestens einmal während des Erhitzens umrühren.
- **Butter schmelzen**  
100 g Butter in eine Auflaufform geben, mit einer Untertasse abdecken und in ca. 60 bis 70 Sek. bei 600 W zerlassen.
- **Durch Feuchtigkeit weich gewordenes Knabbergebäck oder Kartoffelchips wieder knusprig machen**  
Eine Handvoll Kartoffelchips auf Küchenpapier ausbreiten und auf einen Teller legen. Je nach Menge 40 bis 60 Sek. auf MAX erhitzen. Warten Sie einige Sekunden, bevor Sie sie essen.
- **Eiscreme portionierfähig machen**  
Eiscreme nach Möglichkeit aus der Verpackung nehmen und auf einen Teller legen. 1 bis 2 Min. bei 250 W (für 500 ml) oder 2 bis 3 Min. (für 1000 ml) erwärmen.
- **Hefeteig aufgehen lassen**  
Abgedeckten Teig in das Gerät legen und ca. 5 Minuten bei 100 W erwärmen (für 500 g Teig). Teig (vor Luftzug geschützt) im Gerät stehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- **Glühwein zubereiten**  
20 cl Rotwein in ein feuerfestes Glas (oder eine feuerfeste Tasse) geben und die Schale einer Zitrone, eine Prise Zimt, eine Gewürznelke und 2 - 4 Zuckerwürfel nach Geschmack zugeben. 60 bis 90 Sek. auf MAX erhitzen.
- **Gerät desodorieren**  
Um das Gerät von unangenehmen Gerüchen zu befreien, eine Schüssel mit Weißweinessig oder Wasser mit Zitronensaft in das Gerät stellen. 5 Min. auf MAX erhitzen. Niederschlag mit einem Tuch von den Gerätewänden wischen.
- **Heiße Kompresse zubereiten**  
Ein sauberes, gefaltetes, **angefeuchtetes** Tuch auf einem Teller 1 - 2 Min. auf MAX erhitzen. Vor der Verwendung des Tuchs Temperatur prüfen.

# Suppen, Vorspeisen und Eier

## Selbstgemachte Suppen

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

**Decken** Sie das Gefäß ab und garen Sie die Suppe 10 bis 15 Min. auf MAX. Rühren Sie die Suppe um, sobald das Gemüse gar ist. Füllen Sie die Suppe mit heißer Brühe bis zur gewünschten Menge auf. Wenn Sie Nudeln in die Suppe geben wollen, kochen Sie sie noch einige Minuten auf MAX weiter.

## Quiches

**\*Mit der Kombifunktion** können Sie Quiches und pikante Tartes mit etwas kürzeren Garzeiten zubereiten. Metallblech auf den Glasteller stellen und Ofen auf 220°C vorheizen. Verwenden Sie nur glatte Metallformen, keine Springformen, und setzen Sie sie auf das Metallblech, wenn der Ofen die gewünschte Temperatur erreicht hat. Je nach Größe der Form das Gericht 25 bis 30 Min. mit der Kombifunktion bei 220° + 100 W garen.

**Denken Sie daran, die Oberfläche der Quiche nach ca. 10 bis 12 Min. mit einem doppelt gelegten Stück Backpapier abzudecken, um eine zu starke Bräunung zu vermeiden. \*Traditionelles Garen** mit der Heißluftfunktion: Es empfiehlt sich, Metallformen zu verwenden und diese auf das Metallblech und in den auf 220°C vorgeheizten Ofen zu setzen. Garen Sie das Gericht dann nach Rezeptangabe bei einer niedrigeren Temperatur von 180°C bis 210°C.

Denken Sie bei allen verschiedenen Funktionen daran, die Quiche nach 10 bis 15 Min. Garzeit mit Backfolie (bei der Heißluftfunktion) oder Backpapier (Kombifunktion) abzudecken, um eine zu starke Bräunung der Oberseite zu vermeiden. Nehmen Sie die Quiche nach dem Backen aus der Form und lassen Sie sie auf einem Gitter abkühlen. Auf diese Weise wird verhindert, dass der Teigboden durch den beim Abkühlen entstehenden Dampf aufweicht.

## Eier - Käse

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

### Pochierte

**Eier:** 50 ml Wasser mit Salz und einem Spritzer Essig 1 Min. auf MAX erhitzen. Ei aufschlagen, in das kochende Wasser

geben, Eigelb und Eiweiß vorsichtig mit einem Zahnstocher anstecken und je nach Größe des Eis 30 - 50 Sek. bei 600 W garen. 1 Minute ruhen lassen, abgießen und servieren.

**Rühreier:** 2 rohe Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit ein wenig Sahne oder Milch, einem Stuch Butter, Salz und Pfeffer verrühren. 40 Sekunden auf MAX garen. Herausnehmen und kräftig mit einer Gabel schlagen. Weitere 30 bis 50 Sek. auf MAX garen. Die Eier sollten noch cremig sein.

**Gebackene Eier:** Ei aufschlagen, in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Eigelb und Eiweiß mit einem Zahnstocher anstecken. Gewünschte Zutaten (Sahne, Champignons, Seehasenrogen etc.) hinzufügen. Abdecken und pro Ei ca. 2 Min. bei 250 W garen.

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



## Lachs-Spinat-Terrine

Garzeit: 15 Min.

6-8 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 Pyrex®-Brotbackform, 22-25 cm lang

500 g Spinat, aufgetaut  
(6 Min. auf MAX),  
2 EL Sahne,  
4 Lachsfilets  
(ca. 700 g),  
4 Eier, Salz, Pfeffer.

Filets auf einem Teller verteilen und ca. 3 Min. auf MAX garen (sie sollten gerade eben gar sein). Halb durchschneiden und die dicksten Stücke beiseite legen, um sie später Ende an Ende in die Form zu legen. Die dünneren Stücke fein zerteilen, in eine Schüssel geben und mit dem abgetropften Spinat, Sahne, den verquirlten Eiern, Salz und Pfeffer mischen. Form gut mit Butter fetten. Die Hälfte der Spinatmischung hineingeben. Die Filetstücke gut würzen und Ende an Ende nah beieinander in die Form legen. Mit der restlichen Spinatmischung bedecken. Form mit Klarsichtfolie abdecken und in der Mikrowelle 4 Min. auf MAX garen. Form dann herausnehmen, Alufolie 2 bis 3 cm um die Enden der Form wickeln und weitere 8 - 10 Minuten bei 250 W garen. Klarsichtfolie entfernen und Gericht abkühlen lassen. Gut durchkühlen. Die Terrine in Scheiben schneiden und mit Tomatensauce oder Frischkäse mit Kräutern und Zitronensaft garniert servieren.

## Auberginenkaviar

Garzeit: 16 - 18 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Kuchenform, 22 cm Durchmesser

1 große Zwiebel,  
2 dicke Auberginen (ca. 500 g),  
5 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer,  
200 g Frischkäse oder Joghurt  
(nach Geschmack), Olivenöl.

Zwiebel fein hacken und zugedeckt in 5 EL Olivenöl 3 Min. auf MAX anschwitzen. Gewaschene, gewürfelte Auberginen und den gepellten, zerdrückten Knoblauch hinzufügen. Zunächst abgedeckt 13 – 15 Minuten auf MAX garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Form aus dem Gerät nehmen, umrühren und ohne Abdeckung weitergaren, damit die Flüssigkeit aus dem Gemüse verdampfen kann. Mischung im Mixer pürieren und abschmecken. Auberginenkaviar eignet sich perfekt für Canapés. Sollte er zu kräftig sein, können Sie 200 g Joghurt oder Frischkäse hinzufügen.

## Olivenbrot

Garzeit: ca. 36 Min.

8 -10 Pers. - KOMBINIERTES KOCHEN

Gefäß: Kastenform aus Metall, 28 - 30 cm

250 g Mehl,  
1 Tütchen Trockenhefe,  
120 ml Olivenöl,  
100 ml Weißwein, 4 Eier,  
200 g grüne Oliven ohne Stein,  
200 g dicker Schinken,  
150 g Gruyère,

Mehl und Hefe gut mit Öl und Weißwein vermischen. Eier nacheinander hinzufügen, dann Oliven, gewürfelten Schinken und geriebenen Käse zugeben. Backform mit Butter fetten, auslegen und mit der Masse füllen. Auf das Metallblech setzen und 35 bis 38 Minuten mit der Kombifunktion HEIßLUFT 200°C+ 100 W backen, dabei nach den ersten 15 bis 16 Minuten das Brot mit einem Stück Backpapier abdecken, das mit Zahnstochern festgesteckt wird. Brot in Scheiben oder kleine Würfel schneiden und als Canapés servieren.

## Thunfischtoast

Garzeit: 8 Min.  
Gefäß: 1 Schüssel

4 Personen - KOMBIFUNKTION

4 große Scheiben Brot,  
2 EL Kapern,  
2 EL gehackte Petersilie,  
4 EL Mayonnaise,  
50 g geriebener Käse,  
200 g Thunfisch in Aufguss,  
Salz, Pfeffer.

Die Toastscheiben auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten auf dem Metallrost auf GRILL 1 rösten oder im Toaster toasten. Alle anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Die Masse würzen und auf den Toastscheiben verteilen. Toast auf den Metallrost legen und ca. 5 Minuten mit der Kombifunktion GRILL 1 + 100 W überbacken.

## Zwiebelkuchen

Garzeit: ca. 45 Min.  
Gefäße: Pizzapfanne + 1 runde Pyrex®-Kuchenform, 22 cm Durchmesser

7 - 8 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

1 Portion Mürbeteig.  
**Belag:** 3 große Zwiebeln  
(ca. 400 g),  
40 g Butter, 1 EL Mehl,  
3 Eier, 150 ml Milch,  
150 ml Sahne, 60 g geriebener  
Käse,  
Salz, Pfeffer, geriebene  
Muskatnuss.

Pizzapfanne mit dem Teig auslegen. Kaltstellen. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Mit der Butter abgedeckt 7 bis 9 Minuten auf MAX anschwitzen, nach der Hälfte der Zeit umrühren. Abschmecken, Mehl unterrühren und abkühlen lassen. Die gewürzten, vorgegarten Zwiebeln, den geriebenen Käse, und die gewürzte Quichemischung (aus den mit einem Mixer verquirlten Eiern, Milch und Sahne) auf den Teigboden geben. Quiche ca. 35 Minuten mit der Kombifunktion HEIßLUFT 200°C + 100 W backen, dabei nach den ersten 10 Minuten mit einem gefalteten Stück Backpapier abdecken. Nach dem Backen aus der Pfanne nehmen und vor dem Servieren auf einem Metallgitter abkühlen lassen.

## Pizza

Garzeit: ca. 35 Min.  
Gefäß: 1 Schüssel + Pizzapfanne Diameter 30-32cm.

2 - 4 Personen - HEISSLUFT - KOMBIFUNKTION-

1 Rolle backfertiger Pizzateig.  
**Belag:** 3 Knoblauchzehen,  
zerdrückt,  
Salz, Pfeffer,  
2 große Zwiebeln, in feine  
Scheiben geschnitten,  
1 EL Olivenöl,  
200 g Tomatensauce,  
1 EL Oregano,  
100 g geriebener Mozzarella.

Die in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln mit dem Olivenöl in einer Schüssel 3 bis 4 Minuten auf MAX anschwitzen und abkühlen lassen. Den Teig mit den Händen in der Pizzapfanne verteilen, ohne einen Rand hochzuziehen. Den Ofen mit der Universalpfanne im Heißluftbetrieb auf 200°C vorheizen. Sauce, Zwiebeln und Kräuter auf dem Teig verteilen und komplett damit bedecken. Pizzapfanne in den Ofen stellen und 26 bis 30 Minuten mit HEIßLUFT 220°C backen. Nach 10 Minuten den Käse und dann nach Geschmack weitere Zutaten - Sardellen, Oliven, gewürfelten Frühstücksspeck etc. - hinzufügen. Die Oberseite der Pizza mit einem eingeölten Stück Folie nach 18-19 Minuten abdecken.

## Zucchini-Cremesuppe

Garzeit: 20 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäße: 1 2-Liter-Schüssel mit Deckel

3 Zucchini (ca. 600g),  
1 mittelgroße Kartoffel,  
1 Würfel Hühnerbouillon,  
3 Portionen Schmelzkäse,  
Salz, Pfeffer.

Eine Zucchini und die Kartoffel schälen und alles in große Würfel schneiden. In die Schüssel geben, Brühwürfel und ein halbes Glas heißes Wasser hinzufügen, abdecken und 20 Minuten auf MAX garen. 500 ml sehr heißes Wasser und 500 ml sehr heiße Milch hinzufügen, Schmelzkäse zugeben und alles im Mixer pürieren. Abschmecken und servieren. Sollten die Zucchini zu bitter sein, können Sie anstelle des Wassers nur Milch nehmen. Sie können auch alle drei Zucchini schälen, um die eventuelle Bitterkeit der Schale zu verringern.

## Quinoa Tabbouleh mit Minze

Garzeit: ca. 35 Min.

6 - 8 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 große Schüssel + 1 mittelgroße Schüssel

Am Tag zuvor zubereiten.  
2 Tassen Quinoa,  
2 Zucchini,  
300 g TK-Erbesen,  
1 Bund Minze,  
100 ml Olivenöl,  
Saft von 2 Zitronen,  
Salz, Pfeffer.

Quinoa in einer großen Schüssel abwägen und mit der doppelten Menge gesalzenem heißen Wasser zunächst 5 Minuten auf MAX, anschließend ca. 15 Minuten bei 250 W garen. Abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Zucchini grob zerkleinern und in den Mixer geben. Im Mixer fein hacken, aber nicht pürieren. Zerkleinerte Zucchini in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 6 bis 7 Minuten auf MAX blanchieren. Gut abgießen. Die tiefgefrorenen Erbsen mit Wasser bedecken und 7 bis 8 Minuten auf MAX kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Minzeblättchen vom Stengel zupfen und mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft vermischen. Zur Quinoa-Zucchini-Erbesen-Mischung geben. Abschmecken und vor dem Servieren mehrere Stunden durchziehen lassen.

## Thunfisch-Tarte

Garzeit: ca. 30 Min.

6 Personen - KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 Tortenform aus Metall, 25 cm Durchmesser, 1 Schüssel

1 Portion Butter-Mürbeteig.  
**Belag:** 190 g Thunfisch in Aufguss,  
abgegossen,  
3 Eier,  
150 ml Milch,  
200 ml Sahne,  
130 g geriebener Käse,  
Salz, Pfeffer.

Form erst mit Backpapier, dann mit dem Teig auslegen. Eier, Milch und Sahne in eine Schüssel geben. Salzen und pfeffern. Mit einem elektrischen Rührgerät 1 Minute schlagen. Ofen vorheizen mit der Kombifunktion Heißluft 220°C + 100 W. Das Metallblech vorher in den Ofen schieben. Teigboden zunächst mit Käse, dann mit Thunfisch und der Ei-Mischung bedecken. Tarte in den heißen Ofen stellen und ca. 30 Minuten backen. Nach 10 bis 11 Minuten mit doppelt gelegtem Backpapier abdecken. Aus der Form nehmen und auf einem Metallgitter abkühlen lassen.

# Gemüse und stärkehaltige Nahrungsmittel

## Gemüse

Gemüse

Die meisten frischen Gemüse können Sie mithilfe der Automatiktaste für GEMÜSE kochen, ohne die Garzeiten zu berechnen. Ausnahmen siehe Tabelle auf Seite 33. Halten Sie sich an die Anweisungen in der Bedienungsanleitung. Nach der Hälfte der Garzeit ertönt ein Signal, um Sie daran zu erinnern, dass Sie das Gemüse umrühren oder wenden müssen. Achten Sie dabei darauf, sich nicht zu verbrennen, wenn Sie den Deckel bzw. die Klarsichfolie abnehmen. Dieses Programm eignet sich nicht für Produkte in Dampfgarbeuteln.

### Gefäße:

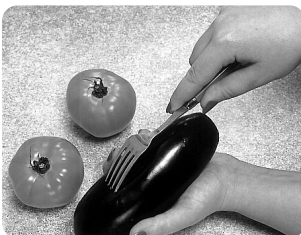
- Geben Sie das Gemüse in einen mikrowellengeeigneten Behälter in einer für die Menge passenden Größe.



Es ist besser, breite Gefäße (wie eine breite Pyrex®-Form mit hohem Rand) zu verwenden, als hohe, enge. Nehmen Sie keine Schüsseln, auch keine großen.



• Es wird empfohlen, das Gemüse in gleich große Stücke zu schneiden, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.



• Bei Gemüse mit empfindlichen Spitzen wie Spargel oder Brokkoli sollten die Spitzen sich in der Mitte des Kochgeschirrs befinden, sodass die Stangen bzw. Stiele, die länger garen müssen, sich am Rand befinden.

• Ganzes Gemüse mit Schale sollte perforiert werden, damit der Dampf entweichen kann und das Gemüse nicht explodiert (z. B. Kartoffeln, Auberginen, Tomaten etc.).

### Ruhezeit

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

### Zubehör

Beim Garen von Gemüse nur mit der Mikrowellenfunktion und bei Verwendung des Automatikprogramms für GEMÜSE stellen Sie das Kochgefäß direkt auf den Glasteller.

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

### Deckel

Beim Kochen nur mit der Mikrowellenfunktion oder mit dem Automatikprogramm muss das Gemüse mit einem geeigneten Deckel oder mit Klarsichfolie abgedeckt werden.



Durch den so zurückgehaltenen Dampf gart das Gemüse rascher und gleichmäßiger.

# Gemüse und stärkehaltige Nahrungsmittel

## Muss Wasser zugegeben werden?

Es gibt Unterschiede:

- Gemüse mit hohem Wasseranteil wie z. B. Tomaten, Zucchini, Auberginen, Champignons, Spinat, Blattsalat, Zwiebeln, Paprika, die meisten Obstsorten etc. benötigen wenig oder gar kein Wasser, da die Mikrowellen das Gemüse mithilfe des darin enthaltenen Wassers garen.
- Gemüse mit weniger Wasser sollte 9 bis 10 EL Wasser (ca. 100 ml) zugegeben werden, um Dampf zu erzeugen, in dem das Gemüse gart und durch das es vor dem Austrocknen bewahrt wird, z. B. Blumenkohl, Lauch, Brokkoli, Rosenkohl, Fenchel, Karotten und Knollensellerie,

- Spargel, Topinambur, Pastinaken, Borlotti-Bohnen, Kartoffeln, Kohl, Rübchen, Artischocken, grüne Bohnen etc.
- Gemüse, das nicht viel Wasser enthält, sollten Sie 13 bis 15 EL Wasser zugeben, um es feucht zu halten, z. B. Erbsen, dicke Bohnen, frische Bohnen.
- Für alle Gemüsesorten gilt: Auf MAX garen und erst nach dem Garen salzen, nicht vorher. Salz entzieht dem Gemüse Wasser und kann es austrocknen.

## Stärkehaltige Nahrungsmittel

Reis und Nudeln können mit den Automatikprogrammen gekocht werden; siehe hierzu Seite 15.

**Reis, Bulgur und Quinoa:** Wenn die Flüssigkeit kocht, Reis unabhängig von der Menge (außer bei Schnellkochreis) ca. 20 Minuten bei 250 W garen, Bulgur oder Quinoa 14 bis 18 Minuten bei 250 W.

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

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



**Hülsenfrüchte:** Die Garzeiten für trockene Hülsenfrüchte in der Mikrowelle sind die gleichen wie beim traditionellen Kochen, doch das Erwärmen geht rascher und einfacher, wenn das Gemüse mit Butter oder Sauce in ein Gefäß gegeben und dieses verschlossen wird. Hülsenfrüchte vor dem Kochen gegebenenfalls über Nacht einweichen. Falls sie nicht eingeweicht wurden, geben Sie sie in ein großes Gefäß und bedecken Sie sie vollständig mit Wasser. Vor dem Kochen nicht salzen (Hülsenfrüchte werden sonst nicht weich). 10 Minuten auf MAX garen, dann 15 bis 30 Minuten bei 250 W fertiggaren. Kochvorgang überwachen und gegebenenfalls Wasser hinzufügen; die Hülsenfrüchte müssen stets mit Flüssigkeit bedeckt sein.

# Tipps für das Kochen von Gemüse

- Tiefgekühltes Gemüse sollte nicht aufgetaut werden. Kochen Sie es in gefrorenem Zustand. Aus diesem Grunde enthält dieses Buch auch keine Auftauangaben für tiefgekühltes Gemüse.
- Tiefgekühltes Gemüse sollte nicht in der Verpackung gekocht werden. Es muss in einem mikrowellengeeigneten Gefäß zubereitet werden.
- Wenn Sie eine TK-Gemüsemischung garen, sind manche Gemüsesorten aufgrund ihrer unterschiedlichen Eigenschaften rascher gar als andere.
- Die meisten Kartoffel- und Gemüsebrei-TK-Fertigprodukte (in kleinen Portionen entnehmbar) sind bereits fertig gekocht und müssen nur noch 8 bis 9 Minuten bei 1000 W erwärmt werden. Dabei nach der Hälfte der Garzeit umrühren (für 500 g).
- Von einer kürzeren Garzeit profitiert man nur bei der Zubereitung kleinerer Mengen (unter 1 kg). Bei größeren Mengen verlängern sich die Garzeiten erheblich. Es empfiehlt sich, lieber mehrere kleinere Portionen zuzubereiten.
- Alle Gemüse MÜSSEN mindestens einmal während des Garens umgerührt werden. Beim Automatikprogramm werden Sie durch einen Signalton daran erinnert.
- Um Gemüsebrei herzustellen, verlängern Sie die Kochzeit um einige Minuten, damit das Gemüse sehr gar und somit leicht zu pürieren ist.
- Bei manchen Gemüsen ist das Kochen in der Mikrowelle je nach Frische nicht empfehlenswert. Diese sollten Sie besser auf traditionelle Weise zubereiten (z. B. Erbsen, ganze Karotten, dicke Bohnen, gemischtes Gemüse).
- Beim Kochen mit der Mikrowellenfunktion zeigen sich bei Gemüsen, die reich an Eisen sind, braune Stellen, z. B. bei Kohl, Blumenkohl oder Brokkoli. Das ist unschädlich.

# Garzeiten für frisches und tiefgekühltes Gemüse

(Minuten auf MAX für 500 g)

GEMÜSE	frisch	tiefgefroren	GEMÜSE	frisch	tiefgefroren
Artischocken: - ganz (2 Stück) - Artischockenherzen	9-10 9-11	- 12-15	Grüne Bohnen*	12-13	12-13
Spargel	10-12	12-13	Stangenbohnen	15-16	-
Auberginen	9-11	-	Gemischtes Gemüse*	-	15-16
Rote Bete*	18-20	-	Maiskolben (2 Stück)*	7-10	12-15
Mangold	7-9	13-14	Rübchen	8-10	18-20
Brokkoli, Romanesco	8-9	12-13	Zwiebeln	9-12	14-16
Champignons	9-10	12-13	Pastinaken Süßkartoffeln	8-10 10-11	- -
Karotten: - in Scheiben geschnitten - in Stifte geschnitten	8-10 12-14	12-13 -	Erbsen*	20	15-16
Kohl*	12-14	-	Zuckerschoten	12-13	-
Rosenkohl	9-10	12-13	Lauch, dünn geschnitten	8-10	15-16
Blumenkohl	8-10	12-13	Lauch, in Ringe geschnitten	8-10	15-16
Knollensellerie	8-9	-	Kürbis	9-10	-
Stangensellerie*	15-17		Paprika	12-13	13-15
Zucchini	8-9	12-13	Ganze Kartoffeln (< 220 g)	8-10	-
Endivien	10-12	18-20	Kartoffeln in Scheiben	10-11	-
Spinat: - gehackt - Blattspinat	- 9-10	12 13	Ratatouille	16-18	14-16
Dicke Bohnen*	16-19	18-20	Schwarzwurzeln	10-12	14-16
Fenchel: - halbiert - in feine Scheiben geschnitten	10-12 17-20		Tomaten* Topinambur*	4-5 8-9	- -

\*: Für diese Gemüsesorten ist das Automatikprogramm nicht zu empfehlen.

## Gefüllte Kartoffeln mit Frühstücksspeck

Garzeit: 20 - 30 Minuten

4 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser, 1 Schüssel.

4 Kartoffeln (ca. 900 g),  
1 Zwiebel, 1 Stich Butter,  
50 g geräucherter  
Frühstücksspeck, gewürfelt  
2 EL Schmelzkäse,  
50 g geriebener Käse, Salz,  
Pfeffer.

Kartoffeln gründlich waschen und die Schale mehrfach einstechen. Um den Rand des Glastellers legen. 15 bis 17 Minuten auf MAX garen. Herausnehmen und in Alufolie wickeln. Mindestens 5 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die gehackte Zwiebel mit der Butter in eine Schüssel geben, abdecken und 3 Minuten auf MAX anschwitzen. Speckwürfel 30 bis 60 Sekunden auf MAX auslassen, dann abtropfen lassen. Schmelzkäse, geriebenen Käse, Zwiebel und Speck vermengen. Mit einem kleinen Löffel das Innere der Kartoffeln weit genug aushöhlen; nach Geschmack würzen. Die Kartoffeln mit der Mischung füllen. Kartoffeln in die Form setzen, diese auf den Metallrost stellen und 7 bis 8 Minuten mit der Kombifunktion GRILL 2 + 440 W (oder Kombifunktion mit 600 W, falls die Kartoffeln schon vorab zubereitet wurden) garen.

## Vegetarisches Chili

Gefäß: große Auflaufform + Deckel

15ml (1 EL) Öl  
1 Zwiebel, in feine Scheiben  
geschnitten  
1 grüne Paprika, zerkleinert  
1 Chili, zerkleinert  
2 Karotten, in Würfel geschnitten  
5ml (1TL) Chillipulver  
3ml (1/2 TL) Kümmel  
175g Bulgurweizen  
396g Dose zerkleinerte Tomaten  
30ml (2 EL) Tomatenpüree  
450ml Wasser  
396g Dose rote Bohnen,  
abgegossen

Öl, Zwiebeln, Paprika, Chili und Karotten in eine große Auflaufform geben und MAX für 4-5 Minuten oder bis zum Erweichen kochen. Chillipulver \*) und Kümmel hinzugeben. Das Bulgurweizen, die zerkleinerten Tomaten, das Tomatenpüree und das Wasser hineinrühren. Abdecken und auf MAX für 10 Minuten kochen. Die roten Bohnen unterrühren, abdecken und für 2-3 Minuten mit MAX kochen.

## Karotten mit Orange und Kreuzkümmel

Garzeit: 20 - 22 Minuten

4 - 5 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 Schüssel, 1 Pyrex®-Form, 27 cm Durchmesser.

1 kg geschälte Karotten,  
1 Zwiebel,  
1 Orange,  
1/2 TL Kreuzkümmelsamen,  
1/2 TL Honig,  
Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Gehackte Zwiebel mit 1 TL Olivenöl in die Schüssel geben und 2 Min. 30 Sek. auf MAX anschwitzen. Geschälte Karotten in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit Zwiebel, Kreuzkümmel, Honig und Saft und abgeriebener Schale der Orange in die Form geben. 18 bis 20 Minuten auf MAX garen, nach der Hälfte der Kochzeit umrühren und abschmecken. Diese Karotten können auch kalt als Vorspeise serviert werden.

## Gefüllte Artischockenherzen

Garzeit: ca. 20 Min.

4 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser, 1 Schüssel.

8 Artischockenherzen (aus der Dose oder TK) (ca. 400 g),  
250 g Champignons, 1 Schalotte,  
20 g Butter, 2 EL Petersilie,  
1 TL Koriandersamen,  
2 Scheiben Brot, 1 Eigelb,  
1 Knäckebrötchen (zerbröseln) oder  
10 g Paniermehl.

TK-Artischocken in der Form verteilen, 4 EL Wasser hinzufügen und 10 bis 12 Minuten auf MAX garen. Schalotte und gewaschene Champignons im Mixer hacken. Schalotte und Champignons mit Butter abgedeckt 4 Minuten auf MAX anschwitzen. Petersilie, Koriander und kleingewürfeltes Brot hinzufügen. Mit Eigelb binden und abschmecken. Artischockenherzen mit der Masse füllen. Mit Bröseln/Paniermehl bestreuen. Form auf den Metallrost stellen und 5 bis 6 Minuten mit der Kombifunktion GRILL 3 + 250 W (oder ca. 7 Minuten auf GRILL 2 + 440 W, falls das Gericht schon vorab zubereitet wurde) garen.

## Blumenkohlgratin

Garzeit: 20 - 25 Minuten

4 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 Schüssel, 1 runde Pyrex®-Form, 22 cm Durchmesser.

1 Blumenkohl, 500 ml Milch,  
35 g Butter, 35 g Mehl,  
70 g geriebener Käse,  
geriebene Muskatnuss, Salz,  
Pfeffer.

Den Blumenkohl in gleich große Röschen teilen. Mit einer halben Tasse Wasser in die Form geben. Abdecken und je nach Größe der Röschen 15 bis 20 Minuten auf MAX garen. In der Zwischenzeit die Zutaten für die weiße Sauce vorbereiten. Blumenkohl aus der Form nehmen, abtropfen lassen, würzen und wieder in die Form geben. Die weiße Sauce zubereiten (siehe Rezept im Saucenkapitel), dabei die Hälfte des geriebenen Käses zugeben. Über den Blumenkohl gießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Form auf den Metallrost stellen und 6 bis 8 Minuten mit der Kombifunktion GRILL 2 + 440 W backen, oder ca. 10 Minuten mit der Kombifunktion GRILL 1 + 600 W und die Form auf den Glasteller stellen, falls der Blumenkohl kalt ist.

## Ratatouille-Gratin

Garzeit: ca. 35 Min.

6 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser

800 g TK-Ratatouille,  
5 Eier,  
1 EL Sahne,  
150 g Chorizo,  
70 g geriebener Käse, Salz,  
Pfeffer,  
4 EL mittelfeiner Couscous.

Die tiefgefrorene Ratatouille mit dem Couscous 15 Min. zugedeckt auf MAX kochen. Eier und Sahne in einer großen Schüssel verquirlen. Chorizo in kleine Würfel schneiden und hinzufügen. Gut vermengen, geriebenen Käse zufügen, abschmecken und die Mischung in die Form geben. Auf das Metallblech stellen und 18 bis 20 Minuten in der Kombifunktion HEISSLUFT 220°C + 440 W backen, dabei nach 12 bis 13 Minuten gegebenenfalls mit Backpapier abdecken. Warm oder kalt servieren.

## Gefüllte Zucchini und Auberginen

Garzeit: ca. 30 Min.

4 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 Pyrex®-Form, 27 cm Durchmesser, 1 Schüssel.

2 Zucchini (ca. 500 g),  
2 Auberginen (ca. 500 g),  
1 Zwiebel, 1 Stich Butter,  
1 Knoblauchzehe,  
2 EL. gehackte Petersilie,  
300 g Hackfleisch (Rest),  
1 Ei, 3 Knäckebrötchen (zerbröseln),  
Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zwiebel hacken und mit der Butter in die Schüssel geben. 2 bis 3 Minuten auf MAX anschwitzen. Gemüse waschen, Auberginen längs halbieren, dann das gesamte Gemüse in die Form legen, mit Klarsichtfolie abdecken und 18 bis 20 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Gemüse abgießen, abkühlen lassen und vorsichtig mit einem Löffel aushöhlen. In der Zwischenzeit den Belag zubereiten. Dafür Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Hackfleisch im Mixer hacken. Mit Ei binden und abschmecken. Gemüse **würzen** und Belag zugeben. Knäckebrötchenbrösel darüberstreuen und jedes Gemüse mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Form auf den Metallrost stellen und 7 bis 10 Minuten mit der Kombifunktion GRILL 2 + 440 W backen, bis das Gericht leicht gebräunt ist.

## Knollensellerie-Püree

Garzeit: 15 - 18 Minuten

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Form, 22 cm Durchmesser

800 g Knollensellerie,  
2 mittelgroße Kartoffeln,  
40 g Butter,  
150 ml Milch,  
Salz, Pfeffer,  
Muskatnuss.

Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Butter und 100 ml Wasser 15 bis 18 Min. abgedeckt auf MAX kochen. Pürieren oder durch eine Kartoffelpresse drücken und Milch zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abschmecken und etwas geriebene Muskatnuss hinzufügen.

## Gebackener Fenchel

Garzeit: 20 Min.

6 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser, 1 Schüssel.

1 kg Fenchel,  
1 Glas passierte Tomaten (400 g),  
½ Zitrone,  
1 Zwiebel,  
Kreuzkümmelsamen.

Fenchel waschen und in feine Scheiben schneiden. In die große Form schichten. Zwiebel hacken, mit 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben und 3 Minuten anschwitzen. Mit ½ TL Kreuzkümmelsamen, dem Saft einer halben Zitrone und den passierten Tomaten mischen und zum Fenchel geben. Abdecken und ca. 18 Minuten mit dem Automatikprogramm für Gemüse auf MAX kochen. Vor dem Servieren abschmecken. Kalt serviert ist dieses Gericht auch eine köstliche Vorspeise.

## Steinpilzrisotto

Garzeit: 25 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 3-l-Pyrex®-Kasserolle mit Deckel, 1 Schüssel

40 g getrocknete Steinpilze,  
50 g Butter,  
1 Knoblauchzehe,  
1 Zwiebel,  
250 g Arborioreis,  
500 ml heißes Wasser mit 1  
Gemüsebrühwürfel,  
12 Basilikumblätter,  
gehackt.

Die Steinpilze mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) in 400 ml warmem Wasser einweichen. Gehackte Zwiebel und Butter in eine Schüssel geben. Abdecken und 3 Min. auf MAX anschwitzen. Reis zugeben und vermengen. Abdecken und weitere 3 Minuten auf MAX garen. Geschälten, zerdrückten Knoblauch, Gemüsebrühe und Einweichflüssigkeit der Pilze zugeben. Abgedeckt 5 Min. auf MAX und anschließend 15 Min. bei 250 W garen. Pilze fein hacken und 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen. Gegebenenfalls einige Löffel Wasser zugeben. Abschmecken und mindestens 10 Min. abgedeckt ruhen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel umrühren.

## Topinambur

Garzeit: 15 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 Pyrex®-Form, 22 cm Durchmesser

Mindestens 1 kg Topinambur,  
2 Schalotten,  
2 Scheiben Parmaschinken,  
Butter,  
Petersilie, Salz, Pfeffer.

Topinambur waschen und schälen. Jeweils in 2 bis 3 Stücke schneiden. Schalotten schälen und hacken. Mit einem Stich Butter abgedeckt 3 Minuten auf MAX anschwitzen. Topinambur und 3 EL Wasser hinzufügen. Mit Klarsichtfolie abdecken und 11 bis 13 Minuten auf MAX kochen. Abschmecken und mit gehackter Petersilie und Parmaschinkenwürfeln bestreut servieren.

## Tartiflette

Garzeit: ca. 35 Min.

6 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser

1,3 kg Kartoffeln,  
200 g geräucherter  
Frühstücksspeck, gewürfelt  
1 Zwiebel,  
500 g Reblochon-Käse ohne  
Rinde,  
100 ml Weißwein.

Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden und mit 10 EL Wasser 18 Minuten auf MAX kochen; nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Abgießen und beiseitestellen. Gewürfelten Speck auf einen Teller legen, abdecken und 2 Minuten 30 Sekunden auf MAX auslassen. Abtropfen lassen. Zwiebel schälen und hacken. In eine Schüssel geben, abdecken und 2 Minuten auf MAX garen. Kartoffeln, Zwiebel, Speck und ein Drittel des in Stücke geschnittenen Reblochon in einer Schüssel vermengen. Würzen und Weißwein hinzufügen. Den restlichen Reblochon in lange, dicke Scheiben schneiden und daraufgeben. Auf das Metallblech setzen und mit der Kombifunktion HEIßLUFT 200°C + 250 W 15 bis 17 Minuten backen. (Falls das Gericht vorab vorbereitet wurde und bereits abgekühlt ist, mit der Kombifunktion + 600 W backen).

# Fleisch und Geflügel

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

## Kochen mit der Kombifunktion Automatikprogramme (Ganzes Geflügel).

Auflauf

Mit diesem Programm können Sie Geflügel braten, ohne die Garzeit zu berechnen. Es kombiniert traditionelles Backen im Heißluftofen mit Mikrowellenenergie, um auf schnelle Weise ein appetitlich gebräuntes Brathähnchen zuzubereiten.

**Ganzes Geflügel** (900 bis 2000 g): Ganzes Hühnchen, Ente oder Spring Chicken, Truthahnschenkel und Truthahnbrust. Ofen muss vorgeheizt sein. Zuerst mit der Brust oder Hautseite nach unten braten. Beim Signalton umdrehen.

## Tipps für die Verwendung von Automatikprogrammen:

- **Zubehör:** Verwenden Sie nur das angezeigte Zubehör, das auch auf Seite 16 der Bedienungsanleitung aufgeführt ist.
- **Signalton:** Wenn das Signal erklingt, muss das Fleisch gewendet werden.
- **Vorheizen - nur für das Programm für Hähnchenteile - ist erforderlich**
- Nicht für tiefgekühltes Fleisch oder gerade aufgetautes Fleisch geeignet  
Fleisch nach dem Auftauen mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

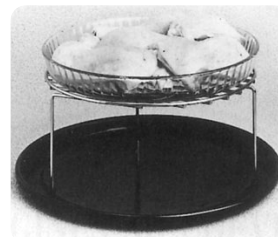
## Manuelle Einstellung der Kombifunktion

Diese wird für alle anderen Braten und Geflügel verwendet. Siehe Tabellen auf Seite 41 und 42. Es wird empfohlen, den Ofen bei der Verwendung der manuellen Kombifunktion **vorzuheizen**.

## Zubehör und Gefäße

Es wird empfohlen, das Fleisch auf ein dünnes, hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Blech oder auf das Metallblech zu legen. Große Fleischstücke (großes Geflügel, ganze Lammkeulen) können direkt auf das Metallblech gelegt werden. Gefäße, in denen

Fleisch (Hähnchenteile, Rinderrippchen) gegrillt werden sollen, sollten auf den Metallrost gestellt werden. Nicht abdecken.



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

## Tipps zum Zubereiten von Fleisch mit der Kombifunktion

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

## Traditionelle Zubereitung: Heißluft, Grill.

Auf Seite 9 finden Sie eine Tabelle mit den Garzeiten für den Grill. Für die traditionellen Garverfahren können Sie jedoch auch Ihre üblichen Kochbücher zu Rate ziehen.

- Sie können Fleisch auf traditionelle Weise im Ofen braten, indem Sie den Ofen in der Heißluftfunktion vorheizen, bevor Sie das Fleisch in den Ofen legen und die Garzeit eingeben. Es ist wichtig, den Ofen vorzuheizen, um die Poren des Fleisches bzw. des Geflügels zu "versiegeln".
- Mit dem Grill lassen sich am besten dünne Fleischstücke zubereiten: Schnitzel, Lammkotelett, Andouillette-Würstchen. Es ist keine Grillplatte und daher für das Grillen dünner Fleischstücke wie Steaks oder Chipolatas nicht geeignet. **Es ist nicht erforderlich, den Grill vorzuheizen.**

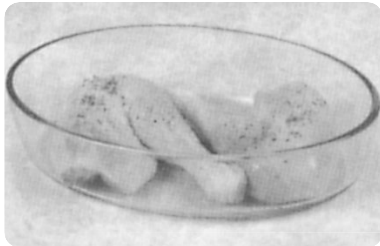
**Hinweis:** Das Fleisch darf keinesfalls abgedeckt werden, da es nur durch äußere Hitzeeinwirkung gart.

## Kochen nur mit Mikrowellenenergie

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

### Gefäße und Zubehör:

Fleischstücke in ein mikrowellene geeignetes Gefäß legen und dieses auf den Glasteller stellen.



### Deckel:

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

### Ruhezeit:

Nach dem Garen mit einem Automatikprogramm oder mit manuell eingestellter Garzeit muss das Fleisch aus dem Gerät genommen, abgedeckt/eingewickelt werden und 10 bis 15 Minuten ruhen, damit der Garvorgang abgeschlossen wird und die Temperatur sich gleichmäßig verteilt.



## Eintöpfe und langsam geschmorte Gerichte

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

**VORBEREITUNG:** Gemüse sollten in gleichmäßige Stücke geschnitten und vorgekocht werden. Bei vielen Eintopf- und Schmorgerichten müssen die Fleischstücke bemehlt werden, damit die Sauce daran haftet. Es ist wichtig, dass die Fleischstücke während des Garens mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Verwenden Sie eine Untertasse oder einen umgedrehten Teller, um ein Austrocknen des Fleisches zu verhindern. Da Eintopf- und Schmorgerichte lange garen und dabei reichlich Flüssigkeit



verdampfen kann, müssen Sie gegebenenfalls während des Garens Flüssigkeit zugeben. Decken Sie den Behälter mit einem Deckel ab, damit nicht zu viel Flüssigkeit verdampfen kann. Eintopf 10 bis 15 Minuten auf MAX zum Kochen bringen; anschließend für die erforderliche Zeit mit der Kombifunktion mit HEIßLUFT 170°C + 250 W weitergaren. Es ist nicht erforderlich, den Ofen für diese zweite Garphase vorzuheizen.

# Garzeiten für Fleisch und Geflügel

Garzeiten für Fleisch und Geflügel mit Mikrowellenenergie oder mit der Kombifunktion.

+ bedeutet **Kombifunktion**, **CH** bedeutet **Heißluft**, **G** bedeutet **Grill**. (Garzeiten für mit dem Grill zubereitetes Fleisch siehe Seite 9.) **Wird die Kombifunktion mit Heißluft eingesetzt, sollte der Ofen vorgeheizt werden.**

Fleischart	Nur Mikrowelle	Zeit in Minuten	Grill oder Kombifunktion	Zeit in Minuten
<b>Rind</b>				
- Rippenbraten mit Knochen, 970 g, englisch	-	-	CH 220° + 250 W (1 und 2)	7 - 8 Min., dann 11 Min. auf Grill 1
- Rippenbraten, 970 g, medium / gut durchgebraten	-	-	CH 220° + 250 W (1 und 2)	10, dann 11-12 mit Grill 1
- Roastbeef, englisch	MAX	4-5	CH 220° (1 und 2)	14 bis 15 Min. pro 500 g
- Roastbeef, medium	MAX	5-6	CH 220° + 100 W (1 und 3)	15 bis 16 Min. pro 500 g
- Ragout	-	-	CH 170° + 100 W (3 und 4)	60 bis 90 Min.
<b>Lamm</b>				
- Braten mit Knochen, 1,1 kg, gut durchgebraten	600 W	5-6	CH 220° + 250 W (1 und 2)	10 Min. pro 500 g
- Braten mit Knochen, über 1,1 kg, gut durchgebraten	600 W	6-7	CH 220° + 250 W (1 und 3)	11 bis 12 Min. pro 500 g
- Rollbraten ohne Knochen, gut durchgebraten	600 W	6-7	CH 220° + 250 W (1 und 3)	10 bis 11 Min. pro 500 g
- Ragout	600 W	7-8	CH 220° + 250 W (1 und 3)	12 Min. pro 500 g
- Rollbraten ohne Knochen, gut durchgebraten	-	-	CH 220° + 250 W (1 und 3)	12 Min. pro 500 g
- Ragout	-	-	CH 220° + 250 W (1 und 3)	14 Min. pro 500 g
- Ragout	-	-	CH 170° + 100 W (3 und 4)	50 bis 60 Min.
<b>Kalb</b>				
- Braten	600 W	10-12	CH 220° + 600 W (1 und 3)	14 -15
- gefüllter Braten	-	-	CH 200° + 440 W (1 und 3)	21 -22
- Ragout	-	-	CH 170° + 100 W (3 und 4)	50 bis 60 Min.
<b>Schwein</b>				
- Schinkenbraten	600 W	16	CH 220° + 440 W (1 und 3)	13 - 14 Min. pro 500 g
- Lendenbraten	600 W	18	CH 220° + 440 W (1 und 3)	15 - 16 Min. pro 500 g
< 1,2 kg	600 W	18	CH 200° + 440 W (1 und 3)	15 - 16 Min. pro 500 g
≥ 1,2 kg	600 W	18	CH 170° + 100 W (3 und 4)	50 bis 60 Min.
- Ragout	-	-	CH 170° + 100 W (3 und 4)	50 bis 60 Min.
<b>Hähnchen, Perlhuhn, Truthahn</b>				
- ganzes Geflügel, Medium	-	-	CH 220° + 440 W (1 und 3) oder Automatikprogramm	7 Min. pro 500 g
- Gut durchgebraten	-	-	CH 220° + 440 W (1 und 3)	8 - 9 Min. pro 500 g
- Stücke	MAX	7-8	G1 + 250 W (1 und 2) oder Automatikprogramm	14 - 16 Min. pro 500 g, dann 5 Min. Grill 1
- Gebratene Truthahnbrust	-	-	CH 220° + 440 W (1 und 3)	14 bis 15 Min. pro 500 g
- Stubenküken, 470 g	-	-	CH 220° + 250 W (1 und 2)	15-16

(1) Nach der Hälfte der Kochzeit wenden. (2) in hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Gefäß legen und auf den Metallrost setzen. (3) in hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Gefäß legen und auf das Metallblech setzen. (4) unabhängig vom Gewicht.

**Hinweis:** Für Fleisch ohne Knochen und gefüllte Braten, falls die spezielle Garzeit in der Tabelle nicht angegeben ist, Garzeit um mindestens 10 Min. verlängern (unabhängig vom Gewicht).

# Garzeiten für Fleisch und Geflügel

Garzeiten für Fleisch und Geflügel mit Mikrowellenenergie oder mit der Kombifunktion.

+ bedeutet **Kombifunktion**, **CH** bedeutet **Heißluft**, **G** bedeutet **Grill**.

(Garzeiten für mit dem Grill zubereitetes Fleisch siehe Seite 9.) **Wird die Kombifunktion mit Heißluft eingesetzt, sollte der Ofen vorgeheizt werden.**

Fleischart	Nur Mikrowelle	Zeit in Minuten	Grill oder Kombifunktion	Zeit in Minuten
<b>Ente</b>				
- ganzer Geflügelbraten	-	-	Automatikprogramm: Ganzes Geflügel	- 60 bis 70 Min. 14 bis 15 Min. 60 bis 75 Min. 3 Min 30 Sek bis 4 Min
- gefülltes Geflügel	-	-	CH 180° + 250 W (1, 3 und 4)	
- Schenkel, 2 Stück, 650 g	-	-	Grill 1 + 440 W (1 und 2)	
- Ragout	-	-	oder Automatikprogramm	
- Brust (1 Stück, 340 g) P	-	-	CH 170° + 440 W (3 und 4) G1 + 440 W (1 und P)	
<b>Kaninchen</b>	Max	7-8	-	-
<b>Wild</b>				
- Braten	Max	5-6	CH 220° + 100 W (1 und 3)	11-12
- Ragout	-	-	CH 170° + 440 W (3 und 4)	75 bis 90 Min. (2)
<b>Sonstiges Fleisch</b>				
1 Kuttelwürstchen, 180 g frisch (1 & 5)	-	-	G1 + 440 W (1 and P)	4 Min. 30 Sek.
tiefgefroren (1 & 5)	-	-	G1 + 600 W (1 and P)	5 Min. bis 5 Min. 30 Sek
2 große Würste, 240 g frisch	-	-	G1 + 250 W	6 Min
tiefgefroren	-	-	G1 + 440 W	6 Min
2 Chipolatas 110 g frisch	-	-	G1 + 100W	8 Min
tiefgefroren	-	-	G1 + 250 W	Ca. 6 Min

**(1)** Nach der Hälfte der Kochzeit wenden. **(2)** in hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Gefäß legen und auf den Metallrost setzen. **(3)** in hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Gefäß legen und auf das Metallblech setzen. **(4)** unabhängig vom Gewicht.

**Hinweis:** Für Fleisch ohne Knochen und gefüllte Braten, falls die spezielle Garzeit in der Tabelle nicht angegeben ist, Garzeit um mindestens 10 Min. verlängern (unabhängig vom Gewicht).

## Truthahn nach Art der Normandie

Garzeit: ca. 20 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser

800 g Truthahnmedaillons,  
30 ml Calvados,  
4 reife Äpfel,  
2 Schalotten,  
40 g Butter,  
Mehl, 3 EL Crème fraîche,  
1 Glas Weißwein oder Apfelwein,  
Salz, Pfeffer.

Truthahnmedaillons in Stücke schneiden. Leicht mehlen. Die gehackten Schalotten in der Butter abgedeckt 2 Min. auf MAX anschwitzen. Truthahnstücke hinzufügen. Calvados angießen. Flambieren. Weißwein oder Apfelwein, Salz, Pfeffer und geschälte, entkernte und gewürfelte Äpfel hinzufügen. Abdecken und 15 Min. bis 17 Min. auf MAX kochen. Truthahnstücke abtropfen lassen und in Alufolie gewickelt beiseitestellen. Crème fraîche zugeben und die Sauce reduzieren; dazu einige Minuten ohne Abdeckung auf MAX kochen lassen. Abschmecken und Truthahnstücke wieder in die Sauce geben.

## Gegrilltes Kräuterhähnchen

Garzeit: ca. 16 Min.

4 Personen - KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser

800 g Hähnchen-Unterschenkel,  
50 g Butter, 2 Knoblauchzehen,  
50 g Paniermehl,  
ein halbes Bund Petersilie,  
Salz und Pfeffer.

Hähnchen-Unterschenkel in der Form verteilen. Paniermehl, gehackte Petersilie und geschälten, zerdrückten Knoblauch in der Schüssel vermengen. Hähnchenschenkel würzen und in der Kräutermischung wenden, dann mit Butterstücken belegen. Auf den Metallrost stellen und 14 bis 16 Minuten mit der Kombifunktion GRILL 2 + 600 W garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden und den Rest der Kräutermischung hinzufügen. Vor dem Servieren 3 Minuten ruhen lassen.

## Estragonhähnchen

Garzeit: ca. 20 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser

1 Hähnchen, 1,2 kg, in 8 Teile  
geteilt,  
1 Zwiebel, 30 g Butter,  
500 ml Hühnerbouillon  
30 g Mehl,  
5 Zweige Estragon,  
Salz, Pfeffer,  
3 EL Sahne.

Hähnchenteile mehlen. Gehackte Zwiebel in der Butter 3 Minuten auf MAX anschwitzen. Bemehlte Hähnchenteile zugeben, Brühe darübergießen. Eine Prise Salz und 4 Zweige gehackten Estragon hinzufügen. Abdecken und 15 bis 16 Minuten auf MAX garen. Hähnchenteile herausnehmen und abtropfen lassen. Sauce reduzieren; dazu einige Minuten ohne Abdeckung auf MAX kochen lassen. Abschmecken, Sahne und einige frische Estragonblätter hinzufügen.

## Perlhuhn mit Salbei-Zwiebel-Füllung

Garzeit: ca. 35 Min.

6 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 1 Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser, 1 Schüssel.

1 Perlhuhn, 1,4 kg,  
2 Zwiebeln,  
6 frische Salbeiblätter,  
50 g frisches Brot  
(ca. 4 Scheiben),  
1 Stich Butter,  
1 Eigelb,  
Salz und Pfeffer.

Zwiebeln schälen und grob hacken. Mit Butter abgedeckt in einer Schüssel 5 Minuten auf MAX anschwitzen. In einem Mixer Brot (ohne Kruste), Salbeiblätter und Zwiebeln pürieren und mit dem Eigelb binden. Reichlich Salz und Pfeffer hinzufügen und das Perlhuhn mit der Masse füllen. Perlhuhn mit einem Faden oder Zahnstochern verschließen. Ofen mit dem Metallblech vorheizen mit der Kombifunktion HEIBLUFT 200°C + 250 W. Perlhuhn in den vorgeheizten Ofen stellen und ca. 35 Minuten garen; nach zwei Dritteln der Garzeit wenden. Anschließend salzen und pfeffern und vor dem Servieren mindestens 10 Minuten (in Alufolie gewickelt) ruhen lassen.

## Geschmorte Entenkeule

Garzeit: 75 bis 90 Minuten

4 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 3-l-Pyrex®-Kasserolle mit Deckel, 1 Untertasse

4 Enten- oder Entenkükenkeulen,  
40 g Mehl,  
10 g Butter,  
1 Zwiebel,  
1 Karotte,  
750 ml Rotwein,  
1 Kräutersträußchen,  
100 g geräucherter  
Frühstücksspeck, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe,  
Salz, Pfeffer.

Die gut bemehlten Entenkeulen in einer Pfanne auf dem Herd von beiden Seiten anbraten. In der Zwischenzeit die gehackte Zwiebel und Karotte abgedeckt in Butter 3 Minuten auf MAX anschwitzen. Die auf beiden Seiten gut angebratenen Entenkeulen in die Kasserolle geben. Restliches Mehl, Karotte, Zwiebel, Kräutersträußchen, zerdrückten Knoblauch und Speck hinzufügen. Eine umgekehrte Untertasse darauflegen. Abdecken. Kasserolle auf das Metallblech stellen und 11 Minuten auf MAX garen, dann weitere 50 bis 60 Minuten mit der Kombifunktion HEISLUFT 170°C + 440 W garen (beide Garzeiten einprogrammieren). Das Entenfleisch muss am Ende des Kochvorgangs weich sein. Das Kräutersträußchen herausnehmen. Sauce entfetten und vor dem Servieren abschmecken.

## Kalbsrouladen mit Morcheln

Garzeit: 15 Min.

6 Personen - MIKROWELLE

Gefäße: 1 runde Pyrex®-Form, 22 cm Durchmesser, 1 Schüssel

6 Kalbsrouladen,  
150 ml Wermut Noilly-Prat  
3 Schalotten, 2 EL Speisestärke,  
150 g Sahne, 1 Stich Butter,  
20 g getrocknete Morcheln,  
Salz, Pfeffer.

Die Morcheln mindestens eine halbe Stunde lang in einer Schüssel mit heißem Wasser einweichen. Die Kalbsrouladen in einer Pfanne auf dem Herd mit Butter von allen Seiten anbraten. Rouladen, gehackte Schalotten, Pilze (abgetropft und gehackt; Einweichwasser aufbewahren) und die Hälfte des Wermuts in die Form geben. Bedeckt 8 bis 10 Min. auf MAX kochen lassen. In der Zwischenzeit Stärke in das Einweichwasser der Pilze einrühren. Am Ende des Kochvorgangs die Rouladen auf eine Servierplatte legen und mit Aluminiumfolie abdecken. Stärkemischung, Sahne und restlichen Wermut in die Form geben. Die Sauce 5 bis 6 Minuten auf MAX eindicken. Abschmecken und über die Rouladen geben. Mit frischen Nudeln servieren.

## Rippchen mit fünf Gewürzen

Garzeit: ca. 25 + 25 Min.

4 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Einen Tag vorher zubereiten.

Gefäß: 1 Pyrex®-Form, 30 cm Durchmesser, 1 Pyrex®-Kasserolle mit Deckel

1,3 kg Schweinerippchen,  
100 ml (9 EL) Sojasauce,  
1 TL Mixed Spice  
(Gewürzmischung, gemahlen)  
1 EL gemahlene Zimt,  
2 Knoblauchzehen,  
1 EL Honig  
1 TL gemahlener Ingwer, 1  
Zwiebel.

Rippchen in Stücke schneiden und in die Kasserolle legen. Mit heißem Wasser bedecken. Abdecken und zuerst 8 bis 10 Minuten auf MAX und anschließend 15 Min. bei 250 Watt garen (beide Garzeiten einprogrammieren). Abgießen, abspülen und mit dem gehackten Knoblauch, der gehackten Zwiebel, den Gewürzen, der Sojasauce und dem Honig wieder in die Kasserolle geben. Über Nacht abgedeckt im Kühlschrank marinieren. Ofen vorheizen mit der Kombifunktion HEISLUFT 190°C + 100 W mit Metallrost auf dem Metallblech. Rippchen in der großen Form ausbreiten und ca. 25 Minuten garen; nach der Hälfte der Garzeit wenden.

## Hackfleischauflauf

Garzeit: ca. 15 Min.

4 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 runde Pyrex®-Form, 22 cm Durchmesser, 1 Schüssel

Instant-Kartoffelbrei für 4  
Personen,  
oder selbstgemachten  
Kartoffelbrei,  
400 g gekochtes Hackfleisch,  
1 Knoblauchzehe,  
1 Schalotte, 40 g Butter,  
Petersilie,  
100 g geriebener Käse,  
Salz, Pfeffer.

Gehackte Zwiebel abgedeckt mit Butter in einer Schüssel 2 bis 3 Minuten auf MAX anschwitzen. Fleisch hacken, Zwiebeln, zerdrückten Knoblauch und gehackte Petersilie zugeben. Gut würzen und in die Form geben. Kartoffelbrei darübergeben und mit geriebenem Käse bestreuen. - Wenn das Püree noch heiß ist, reichen 1 Minute 30 Sekunden bis 2 Minuten 30 Sekunden auf MAX vor dem Überbacken. Form dann auf den Metallrost stellen und 6 bis 8 Minuten mit der Kombifunktion GRILL 2 + 250 W überbacken.  
Falls Fleisch und Kartoffelbrei kalt sind: Form auf den Metallrost stellen und 12 bis 13 Minuten mit der Kombifunktion GRILL 2 + 600 W überbacken.

## Ragout nach irischer Art

Garzeit: 60 - 75 Minuten

5 - 6 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 3-l-Pyrex®-Kasserolle mit Deckel, 1 Untertasse

1 kg Lammbrust,  
800 g Kartoffeln,  
4 große Zwiebeln, Thymian,  
Lorbeerblätter, Brühe, Salz,  
Pfeffer,  
2 Knoblauchzehen.

Das Lammfleisch in Stücke schneiden, die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln hacken. Fleisch, Zwiebeln und Kartoffelscheiben abwechselnd lagenweise in das Gefäß schichten, dabei jeweils etwas Thymian und Lorbeer darauf streuen. Den geschälten und zerdrückten Knoblauch hinzufügen. Halb mit Wasser oder Brühe bedecken. Eine umgedrehte Untertasse auf das Ganze stellen. Form abdecken, auf das Metallblech stellen und 20 Minuten auf MAX garen, anschließend 1 Stunde mit der Kombifunktion HEISLUFT 160°C + 100 W weitergaren. Am Ende des Kochvorgangs sollten die Fleischstücke zart und die Kartoffeln leicht mit der Gabel zu zerdrücken sein. Vor dem Servieren abschmecken. **D-67**

## Kalbsragout

Garzeit: ca. 1 Stunde

4 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 3-l-Pyrex®-Kasserolle mit Deckel, 1 Untertasse, 2 Schüsseln

800 g Kalbsschulter ohne Knochen, oder Kalbsgeschnetzeltes,  
1 Zwiebel, 1 Karotte,  
½ Lauchstange, 100 g Cocktailzwiebeln,  
1 Knoblauchzehe, 20 g Butter,  
1 Kräutersträußchen, 3 EL Sahne,  
150 g Champignons,  
40 g Mehl + 40 g Butter,  
1 Eigelb, ½ Zitrone.

Zwiebel, Karotte und Lauch schälen und kleinschneiden und in Butter 3 Minuten abgedeckt auf MAX anschwitzen. In große Würfel geschnittenes Kalbfleisch, Kräutersträußchen und Knoblauch hinzufügen. Mit 600 ml sehr heißem Wasser bedecken. Eine umgedrehte Untertasse auf das Ganze stellen. Form abdecken, auf das Metallblech stellen und 8 Minuten auf MAX garen, anschließend 38 bis 40 Minuten mit der Kombifunktion HEISSLUFT 160°C + 100 W weitergaren. Fleisch herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen. Kochflüssigkeit in die Mehlschwitze (geschmolzene Butter und Mehl zu gleichen Teilen) geben. Gut verrühren. 4 bis 5 Min. auf MAX aufkochen lassen. Sahne und Eigelb verquirlen und in die Mischung geben. Nicht mehr kochen lassen. Abschmecken und Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Fleisch wieder in die Sauce geben und warmhalten. Gehackte Champignons und Zwiebeln separat mit 20 g Butter (und 2 EL Wasser für die Zwiebeln) abgedeckt je 3 bis 5 Minuten auf MAX garen. Würzen. Unmittelbar vor dem Servieren in die Sauce geben.

## Entenküken mit Apfelfüllung

Garzeit: 60 Min.

4 - 6 Personen - KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Form, 28 cm Durchmesser

1 Entenküken, 1,6 kg  
4 Äpfel,  
150 g Hähnchenleber,  
100 g geräucherter Frühstücksspeck, gewürfelt,  
1 Eigelb,  
1 TL Calvados.

Einen geschälten Apfel, den geräucherten Speck und die Hähnchenleber grob hacken. Das Eigelb und den Calvados hinzufügen und sorgfältig vermischen. Abschmecken. Das gewürzte Entenküken mit dieser Mischung füllen. Mit einem Faden und einer großen Nadel oder Zahnstochern verschließen. Das gewürzte Entenküken in die Form setzen und die drei anderen geschälten und in Viertel geschnittenen Äpfel rundherum verteilen. Form auf den Metallrost stellen und ca. 60 Minuten mit der Kombifunktion HEISSLUFT 180°C + 250 W garen, das Entenküken nach der Hälfte der Garzeit wenden. 10 Minuten ruhen lassen, Sud entfetten und servieren.

## Schnelles Moussaka

Garzeit: ca. 40 Min.

4 - 6 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser, 1 Schüssel

3 Auberginen (ca. 1 kg),  
400 g Lamm-Hackfleisch (Rest),  
100 g Mozzarella,  
1 Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe, Thymian,  
1 Glas passierte Tomaten (400 g),  
Olivenöl, Petersilie,  
Salz, Pfeffer.

Auberginen der Länge nach in relativ dünne Scheiben schneiden. Einige dieser Scheiben auf den sauberen Glasdreheller legen. Mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 10 Minuten auf MAX garen. Die Scheiben sollten weich sein und auf Druck nachgeben. Mit den restlichen Auberginenscheiben wiederholen. Abgießen und beiseitestellen. Gehackte Zwiebel mit 3 EL Olivenöl in der Schüssel 3 Minuten auf MAX anschwitzen. Knoblauch und Hackfleisch, Thymian, gehackte Petersilie und passierte Tomaten zugeben. Abschmecken. Abwechselnd gewürzte Auberginen, Hackfleisch und Sauce in die Form schichten. Mit einer Schicht Auberginen enden und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Gericht mit Mozzarellascheiben belegen. Ofen mit dem Metallblech mit der Kombifunktion HEISSLUFT 160°C + 600 W vorheizen. Gericht ca. 20 Minuten im Ofen garen.

# Fisch und Krustentiere

## Nur Mikrowelle

Frischer Fisch wird am besten bei 600 W gegart, damit Struktur und Geschmack des Fisches mithilfe der Invertertechnologie so gut wie möglich erhalten bleiben.

## Gefäße und Zubehör

Verwenden Sie nur mikrowellene geeignetes Geschirr und stellen

Sie dies direkt auf den Glasteller. Da bei dieser Garmethode sehr wenig Wasser genommen wird, ist es wichtig, **das Geschirr mit einem Deckel oder mit perforierter Klarsichtfolie abzudecken.**



## Ruhezeit:

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

## Kombifunktion oder traditionelle Zubereitungsmethoden

### • Kombifunktion: Grill oder Heißluft + Mikrowellenenergie

Ofen in der Kombifunktion Heißluft 220°C + 250 W oder 100 W (je nach Größe des Fisches) vorheizen, um größere Fische auf dem Metallrost zu schmoren.



### • Traditionelle Zubereitungsmethoden (Heißluft oder Grill).

Für kleine Fische oder Spieße auf dem Metallrost. Für Fischpäckchen in Alufolie oder große Fische auf dem Metallblech. Ofen vorheizen.

## Gefäße und Zubehör

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

## Garzeit pro 500 g.

Nahrungsmittel	Frisch		Tiefgefroren	
	Leistung (Minuten)	Garzeit	Einstellung	Garzeit (Minuten)
Dünne Fischfilets	600 W	4-5	MAX	10
Dicke Fischfilets	600 W	5-6	MAX	11-12
Fischsteak	600 W	5-7	MAX	11-13
Ganzer Fisch	600 W	5	MAX	12
Krabben	600 W	4-5	-	-
Muscheln	600 W	5-6	-	-
Jakobsmuscheln	600 W	6-7	-	-
Tintenfisch	600 W	5-6	MAX	11
Taschenkrebse	600 W	5-6	-	-
Fisch in Teighülle (1 Stück = 50 g)	-	-	MAX MAX	3 Min. 30 (2 Stück) 5 Min. (4 Stück)

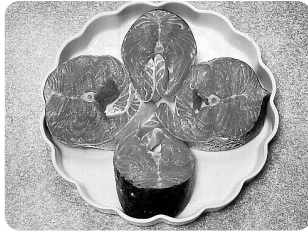
# Fisch und Krustentiere

## Allgemeine Tipps

### Fisch anordnen:

Fischsteaks sollten in der Runde angeordnet werden, sodass sich der dickere Teil außen befindet.

Ungleichmäßige oder sehr dünne Fischfilets sollten gerollt oder zusammengeklappt werden, um die dünnen Teile zu schützen. Ganze kleine Fische (Hering, Forelle, Makrele) sollten Kopf an Schwanz gelegt werden.



### Flüssigkeit:

Fügen Sie vor dem Garen ein wenig Fischfond, Weißwein oder Zitronensaft hinzu, etwa 2 bis 3 EL pro 500 g Fisch. Wenn Sie mehr Flüssigkeit hinzufügen, verlangsamt sich der Garprozess, wenn Sie weniger hinzufügen, beschleunigt er sich.

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

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

**Garen:** Wenn der Fisch nicht mehr durchsichtig ist und "blättert", wenn man ihn mit der Gabel auseinanderzieht, ist er gar.

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

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

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

**Großer Fisch** (mehr als 500 g): Es wird empfohlen, den Fisch nach der Hälfte der Garzeit zu wenden und Schwanz und Kopf mit einem kleinen Stück Aluminiumfolie vor übermäßigem Garen zu schützen. (**Warnung:** Die Aluminiumfolie muss mehr als 2 cm Abstand zu den Ofenwänden haben.)

**Fischpäckchen:** Sie können Fischpäckchen auch in der Mikrowelle garen, wenn Sie die Alufolie durch Backpapier ersetzen, das mikrowellengeeignet ist.

## Lachs mit körnigem Senf

Garzeit: 11 - 13 Minuten

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäße: 1 Schüssel, 1 runde Pyrex®-Form, 22 cm Durchmesser.

700 g Lachsfilet  
gehäutet, in 4 Stücke  
geschnitten,  
3 Schalotten, 40 g Butter,  
100 ml Weißwein,  
1 EL körniger Senf,  
2 EL Sahne,  
1 EL Speisestärke, Salz, Pfeffer.

Die fein gehackten Schalotten abgedeckt in Butter 2 Minuten auf MAX anschwitzen. Auf die gewürzten Lachsstücke geben und den Weißwein darübergießen. Abdecken und 8 bis 9 Minuten bei 600 W oder mit dem Automatikprogramm FISCH garen. Fisch auf einen Teller legen, mit Aluminiumfolie bedecken und mindestens 3 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit Senf, Sahne und Stärke in die Form geben. Vermengen und ohne Abdeckung 1 bis 2 Minuten auf MAX aufkochen. Lachsstücke mit der Sauce übergießen und servieren.

## Geschmorte Seebrasse

Garzeit: ca. 28 Min.

4 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 Pyrex®-Form, 30 cm Durchmesser, 1 Schüssel.

2 Seebrassen  
(ca. 1 - 1,1 kg, ausgenommen),  
1 Zwiebel,  
250 g Champignons,  
2 Tomaten,  
1 Stich Butter, Kräuter,  
Salz, Pfeffer.

Gehackte Zwiebel mit Butter in die Schüssel geben, abdecken und 2 bis 3 Minuten auf MAX anschwitzen. Zwiebel, Pilze und gehackte Tomaten in die Schüssel geben, abdecken und 5 bis 6 Minuten auf MAX garen. Abschmecken, Kräuter hinzufügen und die gewürzte Seebrasse auf das Bett aus Tomaten und Pilzen legen. Butterstücke obenaufsetzen. Ofen vorheizen mit der Kombifunktion HEISSLUFT 200°C + 250 W mit Metallrost. Gericht ca. 20 Minuten im Ofen garen; Fisch nach der Hälfte der Garzeit wenden.

## Schnapper mit Safran

Garzeit: 15 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Form, 22 cm Durchmesser, 1 Schüssel

550 g Schnapper- oder  
Tilapiafilets,  
Saft einer halben Zitrone,  
1 rote Chili,  
2 Schalotten,  
2 EL Olivenöl,  
1/2 Glas Weißwein,  
100 ml Sahne,  
einige Safranfäden.

Gehackte Schalotten und Chili mit Olivenöl 4 bis 5 Minuten auf MAX anschwitzen. Bett aus Schalotten und Chili in die Form geben und die 4 Fischfilets darauflegen, mit Zitronensaft und Weißwein begießen. Mit Klarsichtfolie abdecken und 7 bis 8 Minuten bei 600 W garen. Fischstücke herausnehmen, abtropfen lassen und beiseitestellen. Safran und Sahne in die Form geben und 3 bis 4 Minuten ohne Abdeckung auf MAX reduzieren. Abschmecken, den Fisch in die Sauce legen und mit Reis oder gebackenem Fenchel servieren.

## Kokos-Fisch-Curry

Garzeit: 8 - 9 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Form, 22 cm Durchmesser

600 g weißer Fisch (z. B. Seelachs),  
2 EL Sahne,  
1 EL Olivenöl,  
1 Tomate, 1 Zwiebel,  
1 EL Currypulver,  
Saft 1 Zitrone,  
1 rote Paprika,  
150 g Kokosmilch,  
Salz, Pfeffer.

Gewürfelte Zwiebel und Paprika in Olivenöl 5 Minuten auf MAX anschwitzen. Kokosmilch hinzufügen und 45 Sekunden auf MAX erhitzen. Die weiteren Zutaten hinzufügen, gehäutete und entkernte Tomate und den in Würfel geschnittenen Fisch hinzufügen. 6 bis 7 Minuten auf MAX kochen. Abschmecken und mit Reis servieren.

## Forellenfilets in Dillsauce

Garzeit: 15 - 17 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäße: 1 runde Pyrex®-Form, 22 cm Durchmesser, 1 Schüssel

600 g Meerforellenfilets, 2 Schalotten,  
3 Tomaten,  
100 ml Weißwein,  
Speisestärke, 150 g Sahne,  
frischer oder getrockneter Dill,  
Salz, Pfeffer.

Forellenfilets in 4 gleich große Stücke schneiden. In den Kühlschrank stellen. Zubereitung der Sauce : Schalotten hacken, Tomaten häuten, entkernen und in Stücke schneiden. Beides mit dem Weißwein in eine große Form geben. 6 Min. ohne Abdeckung auf MAX kochen. 2 TL Stärke, 1 TL Dill und die Sahne hinzufügen, gut vermischen und 3 bis 4 Minuten auf MAX aufkochen. Abschmecken und Sauce beiseitestellen. Forellenfilets abgedeckt 6 bis 7 Minuten bei 600 W garen; nach der Hälfte der Garzeit wenden. Aus dem Ofen nehmen und Sauce hinzufügen. 1 Minute auf MAX aufkochen, sodass sich die Sauce mit dem Sud verbindet. Mit weißem Reis oder gebackenem Lauch servieren.

## Forelle mit Estragon und Orange

Garzeit: ca. 15 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 Pyrex®-Form, 27 cm Durchmesser

4 Forellen, ausgenommen,  
50 g Butter,  
Saft und geriebene Schale von  
2 Orangen  
3 Zweige Estragon,  
1 Orange,  
Salz, Pfeffer.

Forellen Kopf an Schwanz in die Form legen. Butterstücke, Saft und Schale der beiden Orangen und die gehackten Blätter von 2 Zweigen Estragon hinzufügen. Mit Klarsichtfolie abdecken und 12 bis 14 Minuten bei 600 W kochen. Würzen und mit der restlichen, in Scheiben geschnittenen Orange und einigen Estragonblättchen garnieren. Mit der Sauce servieren.

## Makrelenpäckchen

Garzeit: 10 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäße: Backpapier, 1 Schüssel

4 Makrelen, vom Fischhändler  
filetiert (8 Filets),  
4 Schalotten,  
1 Stich Butter,  
4 EL Sahne,  
Schnittlauch,  
Senf, 1 Zitrone.

Gehackte Schalotten mit Butter in eine Schüssel geben und abgedeckt 3 Minuten auf MAX anschwitzen. 4 relativ große Stücke Backpapier zurechtschneiden. Je ein Viertel der angeschwitzten Schalotten in die Mitte eines Quadrats setzen, 1 TL Senf hinzufügen, 1 gewürztes Makrelenfilet obenaufsetzen und mit Zitronensaft beträufeln. Gehackten Schnittlauch hinzufügen und ein zweites Makrelenfilet Kopf-auf-Schwanz auf das erste Filet legen. Auch dieses würzen und 1 EL Sahne zugeben. Päckchen verschließen. Mit den anderen 3 Päckchen wiederholen und alle 4 auf den Glasteller setzen. 7 bis 8 Minuten auf MAX garen (oder 3 Minuten 30 Sekunden bis 4 Minuten für 2 Päckchen).

## Gratinierte Meeresfrüchte

Garzeit: ca. 35 Min.

4 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 Schüssel, 1 Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser.

500 g TK-Meeresfrüchte  
(gemischt),  
3 Schalotten, 1 EL gehackter Dill,  
30 g geriebener Emmentaler,  
1 Karotte,  
150 g Champignons,  
30 g Butter,  
Mehl,  
250 ml Milch,  
Weißwein, Salz, Pfeffer.

Die Meeresfrüchte 6 Min. lang bei 600 W unter mehrfachem Rühren auftauen. Flüssigkeit abgießen und auffangen, mit 250 ml Milch auffüllen. Schalotten, Karotte und Pilze hacken und zusammen mit 30 g Butter abgedeckt in einer Schüssel 5 Minuten auf MAX anschwitzen. 2 bis 3 gehäufte EL Mehl hinzugeben und 40 Sekunden auf MAX aufkochen. Milch und Sud der Meeresfrüchte hinzufügen. Diese Sauce 5 bis 7 Minuten auf MAX kochen. Falls die Sauce nicht dick genug erscheint, können Sie 1 EL Stärke, angerührt mit Weißwein, zugeben. Den Dill und einen EL fruchtigen Weißwein hinzufügen, abschmecken und mit den Meeresfrüchten vermischen. Mischung in die Form geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und auf dem Metallrost 6 bis 8 Minuten mit der Kombifunktion Grill 2 + 250 W überbacken.

## Lachsterrine

Garzeit: ca. 5 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäße: 1 runde Pyrex®-Form, 22 cm Durchmesser, 1 Schüssel

400 g frischer Lachs,  
150 g Räucherlachs,  
200 g Butter,  
1 EL Olivenöl,  
1 gekochtes Eigelb,  
Salz, Pfeffer, Zitrone.

Den frischen Lachs abgedeckt 5 Minuten bei 600 W garen. Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Butter in Würfel schneiden und 2 bis 3 Minuten bei 440 W cremig werden lassen; sie sollte nicht schmelzen. Räucherlachs in kleine Würfel schneiden oder fein hacken. Gekochten Lachs von Haut und Gräten befreien, Fisch mit einer Gabel zerkleinern und mit der Butter, dem Räucherlachs, Olivenöl und dem zerkleinerten gekochten Eigelb vermischen. Gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mischung in eine Terrineform geben oder mit 2 Esslöffeln Nocken formen. 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen. Hinweis: Sie können die Mischung auch im Mixer zubereiten. Damit sparen Sie Zeit, die Konsistenz der Terrine ist dann jedoch eher wie eine Fischmousse.

## Überbackener Stockfisch mit Lauch

Garzeit: 40 Min.

6 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Form, 27 cm Durchmesser

800 g Stockfisch oder  
gesalzener Kabeljau,  
300 ml Sahne,  
2 große Lauchstangen,  
50 g geriebener Käse,  
500 g Kartoffeln, geschält,  
Pfeffer.

Stockfisch/gesalzener Fisch 24 Stunden in reichlich kaltem Wasser wässern; Wasser dabei 2- oder 3-mal wechseln. Fisch in eine mikrowellengeeignete Form geben, mit heißem Wasser bedecken und 12 bis 15 Minuten auf MAX pochieren. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden, abgedeckt ca. 15 Minuten auf MAX garen. Geschälte, geviertelte Kartoffeln mit dem Automatikprogramm GEMÜSE kochen. Fisch abgießen und in Stücke teilen, Gräten und Haut sorgfältig entfernen. Fischstücke, Lauch, Sahne und Käse vermischen. Nicht salzen. Kartoffeln in eine gebutterte Form geben und mit der Fisch-Lauch-Käse-Mischung bedecken. Ofen vorheizen mit der Kombifunktion HEIßLUFT 200°C + 440 W (+ 600 W falls der Fisch schon vorab vorbereitet wurde) mit Metallblech. Gericht 13 bis 16 Minuten überbacken, bis es goldbraun ist.

## Fisch nach Art der Provence

Garzeit: 19 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 Pyrex®-Form, 28 cm Durchmesser, 1 Schüssel.

200 g passierte Tomaten,  
4 TK-Fischfilets (z. B. Seelachs,  
ca. 400 g),  
1 Zwiebel,  
100 ml Weißwein,  
½ Paprika,  
1 TL Tomatenmark, 1 EL Cognac,  
1 EL Olivenöl,  
Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Zwiebel in feine Ringe schneiden, pfeffern und mit Olivenöl in einer Schüssel abgedeckt 5 Minuten auf MAX anschwitzen. Passierte Tomaten, Weißwein, Cognac, Tomatenmark und eine zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Diese Mischung in der Form verteilen und 4 Minuten auf MAX garen. Fisch darauflegen und 10 Minuten (bei Filets) bzw. 11 bis 12 Minuten (bei geformten Fischeiben) auf MAX garen. Vor dem Servieren abschmecken.

## Muschelgratin

Garzeit: ca. 25 Min.

6 Personen - KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser

400 g Muschelfleisch ohne  
Schale,  
3 EL Kartoffel-  
breipulver,  
150 ml Milch, 3 Eier,  
150 ml Sahne,  
100 g geriebener Käse,  
2 EL gehackter Schnittlauch,  
Salz, Pfeffer.

Muschelfleisch gut abtropfen lassen und restliche Flüssigkeit ausdrücken. Tiefgefrorenes Muschelfleisch 5 Minuten bei 440 W auftauen. Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen. Milch, Sahne und Eier verrühren.

In die gebutterte Form abwechselnd mit Schnittlauch bestreute Muscheln mit Käse und Kartoffelbreipulver schichten. Gewürzte Eier-Sahne-Milch-Mischung darübergießen. Form auf den Metallrost stellen und 15 bis 17 Minuten mit der Kombifunktion HEIßLUFT 170°C + 440 W backen. Mindestens 10 Minuten ruhen lassen. Warm servieren, auf Wunsch mit einer aus der Muschelflüssigkeit mit Butter zubereiteten Sauce.

## Saucen

### Allgemeine Tipps:

- Nehmen Sie bei der Zubereitung von Saucen lieber ein **großes** Gefäß, um ein Überkochen zu vermeiden.
- Rühren Sie die Sauce **vor dem Kochen, währenddessen und danach** gut um, um Spritzen zu vermeiden.
- Die Zubereitung in der Mikrowelle eignet sich besonders für Sahnesaucen und dicke, stärkehaltige Saucen, die rasch garen, ohne am Boden des Gefäßes anzusetzen.
- Die meisten Saucen werden auf MAX zubereitet, mit Ausnahme eihaltiger Saucen, die am besten bei 440 W oder 600 W zubereitet werden.
- Saucen NICHT abdecken, damit Sie sie leichter umrühren können.
- Während des Kochvorgangs KEINEN Holzlöffel im Geschirr stehen lassen. Er könnte austrocknen oder sogar verbrennen. Während des Kochvorgangs KEINEN Metalllöffel im Geschirr stehen lassen.
- Emulgierte Saucen (Béarnaise, Hollandaise, Beurre blanc) bei 100 W erwärmen, dabei wiederholt kontrollieren.

### Roquefortsauce

Garzeit: 4 - 5 Minuten

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 Schüssel (500 ml Volumen)

50 g Roquefort,  
200 ml Sahne,  
2 EL Speisestärke,  
Salz, Pfeffer.

Roquefort in Stücke schneiden und 1 Minute 30 Sekunden bei 600 W schmelzen. Sahne und mit 1 EL Wasser gemischte Speisestärke hinzufügen. 3 Minuten bis 3 Minuten 30 Sekunden auf MAX aufkochen, dabei nach der Hälfte der Kochzeit mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen. Vor dem Servieren abschmecken. Diese Sauce schmeckt besonders gut zu rotem Fleisch.

### Sauce Béarnaise

Garzeit: ca. 10 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 Schüssel (1 Liter Volumen)

150 g Butter,  
2 EL gehackter Estragon,  
30 ml Essig,  
3 Eigelb,  
30 ml Weißwein,  
3 Schalotten, Salz, Pfeffer.

Schalotten und Estragon hacken und zusammen mit dem Essig und etwas Pfeffer in die Schüssel geben. Zuerst abgedeckt, dann offen 3 - 4 Minuten bei 600 Watt einkochen lassen; es müssen am Ende ca. 2 EL Flüssigkeit zurückbleiben. Abkühlen lassen, dann Eigelb und 2 EL kaltes Wasser hinzufügen. Mischen und 20 - 30 Sekunden bei 600 Watt erhitzen. Herausnehmen und kräftig mit dem Schneebesen durchschlagen. Den Vorgang 5- bis 6-mal wiederholen, bis eine cremige Emulsion entsteht (die Sauce darf nicht kochen). Die Sauce ist fertig, wenn Sie beim Durchschlagen den Boden der Schüssel sehen können. Unter ständigem Rühren nach und nach die weiche Butter hinzufügen. Falls nötig, dabei noch einmal 10 bis 20 Sekunden bei 600 W aufwärmen. Abschmecken und einige frische Estragonblätter hinzufügen. Gegebenenfalls bei 100 W aufwärmen, dabei umrühren.

## Weiße Sauce

Garzeit: ca. 8 Min.

für 500 ml - MIKROWELLE

Gefäß: 1 Schüssel (1 Liter Volumen)

35 g Mehl,  
35 g Butter,  
500 ml Milch, Salz, Pfeffer,  
Muskat, gerieben

Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und in Stücke geschnitten in die Schüssel geben. 30 Sekunden auf MAX zerlassen, dann Mehl hinzufügen, verrühren und 30 Sekunden auf MAX aufkochen. Beiseitestellen. Milch in einem hohen Gefäß 3 bis 4 Minuten auf MAX erhitzen und unter ständigem Rühren in die Mehlschwitze gießen. 3 bis 4 Minuten auf MAX aufkochen, dabei nach der Hälfte der Kochzeit mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen. Abschmecken und etwas geriebene Muskatnuss hinzufügen. Variation: Wenn Sie noch 2 Eigelb und 80 g geriebenen Käse hinzufügen, erhalten Sie eine Sauce Mornay.

## Feine Creme

Garzeit: 5 - 7 Minuten

für 500 ml Creme - MIKROWELLE

Gefäß: 1 Schüssel (1 Liter Volumen)

500 ml Milch, 50 g Mehl,  
80 g Zucker, 3 Eier.

Milch in 3 bis 4 Minuten auf MAX zum Kochen bringen. Zucker und Mehl in einer Schüssel vermischen. Eier hinzufügen. Die kochende Milch unter ständigem Schlagen dazugießen. 2 bis 3 Minuten auf MAX kochen, dabei jede Minute kräftig mit dem Schneebesen durchschlagen.

## Pfeffersauce

Garzeit: 6 Min.

5 - 6 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 große Schüssel

1 Zwiebel,  
2 Brühwürfel,  
40 g Butter,  
Estragonessig,  
2 TL weißer Pfeffer,  
Cognac,  
200 ml Crème fraîche,

Zwiebel hacken und in der Schüssel mit Butter 2 bis 3 Minuten auf MAX anschwitzen. 30 g (2 EL) Mehl zugeben, verrühren, 1 Minuten auf MAX aufkochen und 400 ml heißes Wasser, 2 zerbröselte Brühwürfel, 1 EL Essig und 2 TL weißen Pfeffer zugeben. 3 Minuten offen auf MAX kochen. Aus dem Gerät nehmen und einen Schuss Cognac und einen Stich Butter zugeben. Gut verrühren und großzügig salzen.

## Knoblauchsahne

Garzeit: 10 Min.

6 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 große Schüssel

2 Zehen frischer Knoblauch,  
200 ml Sahne,  
Salz, Pfeffer, frischer Thymian.

Diese Sauce kann nur im Frühjahr zubereitet werden, wenn der frische Knoblauch gerade geerntet wurde. Knoblauch pellen und in der Schüssel abgedeckt mit 10 bis 12 EL Wasser und einigen Zweigen Thymian 8 bis 10 Minuten auf MAX kochen. Wenn sich der Knoblauch leicht zerdrücken lässt, mit der Sahne im Mixer pürieren. Vor dem Servieren abschmecken. Ein perfekter Begleiter zu Lamnbraten.

# Desserts und Gebäck

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

- Die Zubereitung in der **Mikrowelle** eignet sich perfekt für schnelle Puddings, Saucen, gedünstetes Obst und Kompott, sowie für Kuchen mit Backtriebmittel, die nicht braun werden müssen (Schokoladenkuchen oder Biskuit, der gefüllt werden soll).
- **Mit der Kombifunktion** können Sie rasch knusprige und goldbraune Kuchen mit Backtriebmittel oder Eiern backen.
- **Traditionelle Zubereitung** (Heißluft) ist für bestimmte Kuchen und Desserts erforderlich: Soufflé, Savarin, Brandteig, Kekse, süße Knabberien, Mürbeteig, Blätterteiggebäck und Tartes.

## Backen nur mit Mikrowellenenergie:

Mit der Mikrowellenfunktion lassen sich Obst, Kompott, Pudding und Cremes rasch und gut zubereiten. Außerdem lassen sich mit der Mikrowelle prima stärkehaltige Puddings wie Milchreis, Tapioka und Grießbrei zubereiten, ohne dass sie am Boden des Gefäßes ansetzen. Außerdem ist die Mikrowelle auch bei traditionell gebackenen Desserts sehr nützlich, z. B. um Butter, Schokolade und Gelee zu schmelzen und Karamell zuzubereiten.

## Gefäße und Zubehör:

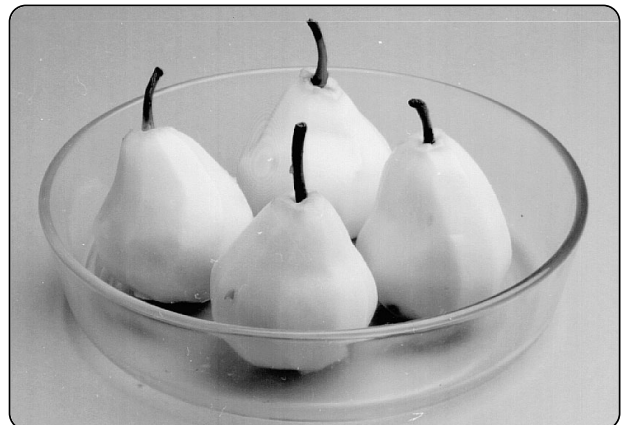
Verwenden Sie nur *mikrowellengeeignetes Geschirr* und stellen Sie dies direkt auf den Glasteller. *Verwenden Sie nach Möglichkeit* runde Kuchenformen. Rechteckige Backformen sollten nicht verwendet werden.

## Deckel:

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

**Obst:** 4 mittelgroße geschälte Birnen garen abgedeckt in 4 bis 5 Minuten auf MAX; nach der Hälfte der Kochzeit wenden. 500 g Pflaumen oder Birnen (geviertelt) garen abgedeckt mit 5 EL Wasser in 4 bis 5 Minuten auf MAX. Ganze Früchte brauchen je nach Größe ein wenig länger. Bei Kompott garen 500 g geschälte, in Würfel geschnittene Früchte in 6 bis 7 Minuten auf MAX. Keine Flüssigkeit zugeben. Die Garzeiten hängen von dem Reifegrad der Früchte und ihrem Zuckergehalt ab. Wenn Sie einen Kuchenteig mit Trockenfrüchten zubereiten, achten Sie darauf, dass keine Früchte obenauf sind, da diese aufgrund ihres hohen Zuckergehalts verbrennen würden.

**Gut zu wissen:** Ein Soufflé kann in der Mikrowelle nicht zubereitet werden, da es zusammenfallen würde, sobald man es aus dem Gerät nimmt. Gebäck aus Brandteig geht nicht auf, da sich keine Kruste bildet, die die Luft im Innern des Gebäcks einschließt. Fertigbackteige gelingen in der Mikrowelle jedoch sehr gut. Der Kuchen muss gemäß den Anweisungen auf der Packung zubereitet und in einer mikrowellengeeigneten Form 4 bis 7 Minuten bei 600 W gegart werden.



# Desserts und Gebäck

## Manuelle Einstellung der Kombifunktion:

Hierbei wird die Strahlungshitze, durch die der Kuchen seine Bräunung erhält, mit der Mikrowellenenergie kombiniert, durch die das Kucheninnere rasch gart und der Kuchen aufgeht. Es wird empfohlen, eine niedrige Leistungsstufe (100 W bis 250 W) mit einer relativ hohen Heißlufttemperatur (200°C bis 220°C, je nach Backzeit) zu kombinieren, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Rechnen Sie mit der Hälfte bis zu zwei Dritteln der Backzeit traditioneller Backverfahren.

## Backformen:

**1)** Für Puddings, Obstaufläufe und Gratins mikrowellengeeignete und hitzebeständige Formen (Pyrex® oder ofenfestes Porzellan), nach Möglichkeit runde (oder Pyrex®-Savarinformen) oder ovale.

**2)** Für andere Kuchen (Biskuit, Quarkkuchen, Guglhupf, Fruchtbrot) und Tartes nehmen **Sie glatte Metallformen (keine Springform)**, vorzugsweise runde (sofern nicht eine Kastenform vorgeschrieben ist). Verwenden Sie keine dünnen Aluminiumformen (z. B. Schalen aus Alufolie).

**3)** Für Tartes ist es wichtig, nur **glatte Metallformen (keine**



**Springform)** zu verwenden (Alu oder antihafbeschichtet), damit der Teigboden gut gebacken wird. Für alle Rezepte gilt: Kuchen KEINESFALLS abdecken.

**4)** Bei den meisten Desserts (außer Tartes) können Sie auch elastische Silikonformen einsetzen, wenn Sie mit der Mikrowelle, Kombifunktion oder Heißluft backen.

## Zubehör:

Beim Einsatz der Kombifunktion müssen

**Metallformen** immer auf das Metallblech



gesetzt werden. Manche Gratin- oder Puddingrezepte, die in Pyrex®-Geschirr oder ofenfestem Porzellan zubereitet werden, können direkt auf den Metallrost und das Metallblech gestellt werden. Dies ist dann im Rezept angegeben.

## Vorheizen:

**1)** Für Brioches und Rezepte mit kurzer Backzeit (unter 20 Minuten), Tartes und Pasteten muss der Ofen vorgeheizt werden. Angegebene Kombifunktion wählen und START drücken. Der Ofen heizt automatisch ohne Mikrowellenfunktion vor. Wenn die erforderliche Temperatur erreicht ist, müssen Sie nur noch die Backzeit angeben, den Kuchen in den Ofen schieben und START drücken.

**2)** Für andere Kuchen (Biskuit, Fruchtbrot, Quarkkuchen etc.) Puddings und Obstaufläufe muss der Ofen nicht vorgeheizt werden. Bei allen Rezepten in diesem Buch, **bei denen ein Vorheizen erforderlich ist, ist dies angegeben.**

**ALLGEMEINE TIPPS für das Backen mit der Mikrowelle und der Kombifunktion:**

- Kontrollieren Sie den Kuchen während des Backens. Wird nur die Mikrowelle genutzt, reichen wenige Minuten, und jede weitere Minute kann den Kuchen austrocknen. Wenn der Kuchen nach dem Auskühlen hart wird, war er entweder zu lange im Gerät, oder die Temperatur war zu hoch.
- Sie können prüfen, ob der Kuchen fertig ist, indem Sie mit einem Messer oder einem Holzspießchen in die Mitte stechen (es darf nichts daran haften bleiben), oder indem sie sich vergewissern, dass sich die Seiten des Kuchens leicht von der Form lösen.
- Gefäße: Wenn Sie eine ganz andere als die im Rezept angegebene Form verwenden (z. B. mehrere Souffléförmchen anstelle einer runden Kuchenform), wird das Ergebnis auch anders ausfallen. Die gleiche Menge backt in mehreren kleinen Formen rascher als in einer großen. Kleiden Sie die Formen mit Backpapier aus, damit sich der Kuchen besser aus der Form lösen lässt.
- Kuchen aufbewahren: Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, wickeln Sie ihn in Klarsichtfolie oder Alufolie ein, damit er weich bleibt.
- Fertigteig: Dieser gelingt perfekt mit der Kombifunktion. Ofen mit dem Metallblech vorheizen und eine Metall- oder Silikonform

verwenden. Fertigteig mindestens 20 Minuten vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen. Denken Sie daran, die Oberfläche des Kuchens nach ca. 8 bis 10 Min. Backzeit mit einem doppelt gelegten Stück Backpapier abzudecken, um eine zu starke Bräunung zu vermeiden.

**TRADITIONELLES BACKEN MIT HEISLUFT**

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

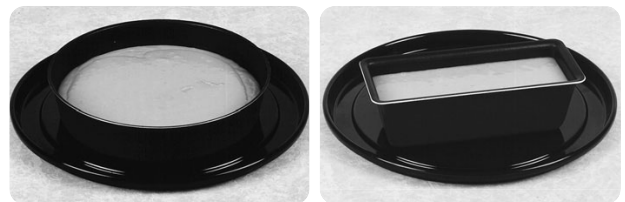
**Zubehör:**

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

**Gefäße:**

Sie können beliebige hitzebeständige Formen (Metall, Silikon, Pyrex oder ofenfestes Porzellan) benutzen.

**Vorheizen:** empfohlen.



**Backen von Fertigteig mit Heißluft**

Art der Metallform	Menge	Kombifunktion (Ofen vorgeheizt)	Backzeit in Minuten
Runde Kuchenform Ø 24 cm	550 g	CH 160° + 100 W dann im Ofen ruhen lassen	18 dann 4
Kastenform, 24 cm	550 g	CH 160°C + 100 W dann im Ofen ruhen lassen	20 dann 6
Runde Kuchenform Ø 24 cm	550 g +/- 300 g Obst	CH 160°C + 100 W dann CH 140°C	22 dann 10

CH: Heißluftfunktion

## Rhabarber-Reispudding

Garzeit: 50 Min.

6 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 Pyrex®-Form, 25 cm Durchmesser, 1 Schüssel.

100 g Milchreis,  
500 ml Milch,  
1 Ei,  
100 ml Sahne,  
700 bis 900 g geschälter  
Rhabarber,  
gewaschen und in Scheiben  
geschnitten,  
1 Tütchen Vanillezucker,  
100 g Zucker.

Milch, Sahne, Reis und beide Zuckersorten in die Schüssel geben. Ca. 8 Minuten auf MAX zum Kochen bringen. Rhabarberstücke auf dem Boden der Pyrex®-Form verteilen. Ei verquirlen und zur Milch-Reis-Mischung geben. Masse über den Rhabarber gießen. Auf das Metallblech stellen und mit der Kombifunktion HEISSLUFT 150°C + 250 W ca. 40 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.

## Bananenkuchen

Garzeit: ca. 35 Min.

6 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 runde Metallbackform, 22 cm Durchmesser, 1 Schüssel

3 sehr reife Bananen  
(schwarze Schale),  
100 g Zucker,  
80 g Butter,  
100 ml Sahne,  
50 g Mehl,  
¼ Tütchen Trockenhefe,  
4 Eier,  
1 EL Rum,  
2 TL Natron.

Bananen in Scheiben schneiden und mit dem Zucker in die Schüssel geben. Abdecken und ca. 6 bis 7 Minuten auf MAX kochen. Schüssel herausnehmen, Bananen mit einer Gabel zerdrücken, Butter, Sahne und das gesiebte und mit Hefe und Natron gemischte Mehl zufügen. Eier nacheinander hinzufügen und einen Schuss Rum zugeben. Ofen vorheizen mit der Kombifunktion HEIßLUFT 180°C + 250 W mit Metallblech. Masse in die gebutterte, mit Backpapier ausgelegte Form gießen und 23 bis 25 Minuten backen. Nach 10 bis 12 Minuten Kuchen mit doppelt gelegtem Backpapier abdecken. Kuchen aus der Form nehmen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

## Orangenkuchen

Garzeit: ca. 20 Min.

4 - 6 Personen - KOMBIFUNKTION und MIKROWELLE

Gefäß: 1 runde Metallbackform, 25 cm Durchmesser, 1 Schüssel

100 g Butter,  
100 g feiner Zucker,  
3 Eier,  
100 g Mehl,  
30 g gemahlene Mandeln,  
1 EL Backpulver,  
1 Prise Salz,  
Schale einer halben Orange.

**Für den Sirup:** 200 ml  
Orangensaft (3 kleine Orangen),  
1 El geriebene Orangenschale,  
60 g Puderzucker.

Ofen vorheizen mit der Kombifunktion HEISSLUFT 180°C + 100 W mit Metallblech. Für den Teig gesiebttes Mehl, Zucker, gemahlene Mandeln, Hefe und Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Orangenschale, Eier und zerlassene Butter hinzufügen und gut vermischen. Masse in die gebutterte, mit Backpapier ausgelegte Form geben. Im vorgeheizten Ofen 13 bis 15 Minuten backen; dabei nach 10 bis 11 Minuten mit Backpapier abdecken. Für den Sirup: Orangensaft, Puderzucker und geriebene Orangenschale in einer Schüssel mischen und 1 bis 2 Minuten auf MAX erhitzen, um den Zucker aufzulösen. Oberseite des Kuchens mit einer Gabel einstechen. Gesamte Oberfläche des Kuchens mit dem Sirup beträufeln. Vor dem Servieren mehrere Stunden durchkühlen.

## Tarte Tatin

Garzeit: ca. 25 Min.

6 Personen - KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 runde Pyrex®-Backform, 24 cm Durchmesser, 1 Schüssel

7 reife Äpfel,  
100 g Zucker  
50 g Butter  
2 EL Wasser  
Süßer Butter-Mürbeteig

Äpfel schälen, entkernen und längs halbieren. Zucker, Butter und Wasser in die Schüssel geben und 5 bis 7 Minuten auf MAX zu Karamell kochen, zwischendurch kontrollieren. Karamell in die Form gießen. Apfelhälften dicht in die Form setzen. Teig auf die Äpfel geben, ohne ihn anzudrücken. Auf das Metallblech stellen und ca. 25 Minuten mit der Kombifunktion HEIßLUFT 150°C + 440 W backen. Nach ca. 15 Minuten mit Backpapier abdecken. Abkühlen lassen und dann aus der Form nehmen. Falls die Äpfel zuviel Flüssigkeit gezogen haben, einige Minuten in einer Schüssel auf MAX erhitzen, um diese zu reduzieren.

## Milchreis

Garzeit: ca. 2 Stunden

6 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 Schüssel (2 Liter Volumen)

90 g Milchreis,  
1 l Vollmilch,  
80 g feiner Zucker,  
1 Vanilleschote und ein kleines  
Stück einer Zimtstange.

Den Reis 2-mal mit klarem Wasser waschen. Reis, Milch und Zucker in eine große Schüssel geben. Zimt und Vanille zugeben. Nicht abdecken. 9 bis 10 Minuten auf MAX zum Kochen bringen. Dabei gut aufpassen, dass die Milch nicht überkocht. Anschließend zweimal für 1 Stunde bei 250 W backen. Schüssel mit einem Teller abdecken, abkühlen lassen. Durch die lange Garzeit wird sichergestellt, dass der Reis sehr weich ist, ohne zu verbrennen oder am Boden anzusetzen. Wenn Sie keine Vollmilch haben, ersetzen Sie 200 ml entrahmte Milch durch 200 ml Sahne.

## Äpfel mit Streuselkruste

Garzeit: ca. 16 Min.

4 - 6 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 Pyrex®-Form oder 1 ofenfeste Porzellan-Backform

5 oder 6 reife Äpfel,  
40 g brauner Zucker,  
½ TL gemahlener Zimt,  
75 g Zucker,  
75 g sehr kalte Butter,  
75 g Mehl,  
75 g ganze Mandeln.  
(oder Fertigstreusel)

Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Mit dem braunen Zucker und dem Zimt in die Form geben und unbedeckt 6 bis 9 Min. auf MAX garen; nach der Hälfte der Garzeit umrühren (die erforderliche Garzeit hängt von der Apfelsorte ab). Abkühlen lassen. Die Mandeln in der Küchenmaschine mahlen, anschließend Butter, Mehl und Zucker hinzufügen. In der Küchenmaschine zu einer bröseligen, nicht klumpigen Masse verarbeiten. Die Streusel auf den vorgekochten Äpfeln verteilen. Form auf den Metallrost stellen und 5 bis 7 Minuten mit der Kombifunktion HEIßLUFT 180°C + 250 W mit Metallblech bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen. Die nach dem Herausnehmen aus dem Ofen anfangs weichen Streusel werden während des Abkühlens knusprig.

## Tapioka mit Kardamom

Garzeit: 17 Min.

4 - 6 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 große Schüssel

750 ml Milch,  
80 g Zucker,  
1 Tütchen Vanillezucker,  
1 Kardamomkapsel,  
120 g Tapioka,  
3 Eier.

Tapioka und Zucker in die Schüssel geben. Vanillezucker zugeben. Milch mit dem Kardamom 5 Minuten auf MAX erhitzen. Heiße Milch über die Tapioka gießen.

Durchschlagen und weitere 11 bis 12 Minuten ohne Abdeckung bei 440 W garen, dabei mindestens einmal umrühren. Eigelb unter kräftigem Schlagen hinzufügen; abkühlen lassen.

Eiweiß mit 1 EL Zucker steifschlagen und unter die noch warme Masse heben, bevor sie zu fest wird. Kardamom herausnehmen und Mousse in eine Schüssel gießen. Vor dem Servieren im Kühlschrank gut durchkühlen.

## Flacher Strudel

Kochzeit: 20 Minuten.

4 Personen HEISSLUFT

Gefäß: Backblech (rund)

600g Äpfel, entkernt, geschält  
und grob hergeschnitten  
Saft einer ½ Zitrone  
50g goldener Streuzucker  
50g Walnüsse, grob  
hergeschnitten  
50g Sultaninen  
5ml geriebener Zimt  
50g geriebene Mandeln  
6 Blätter Filoteig  
50g geschmolzener Butter  
Puderzucker zum Servieren

Ofen auf 180C mit Heißluft vorheizen.

Die Äpfel und den Saft in einer Schüssel gut mischen.

Zucker, Walnüsse, Sultaninen, Zimt und Mandeln hinzufügen und mischen. 3 Blatt Filoteig mit Butter einstreichen. Jedes der Blätter mit der kurzen Seite zu Ihnen hinlegen. Die lange Seite des zweiten Blattes sollte 5-6 cm über die lange Seite des ersten Blatt liegen.

Wiederholen Sie das für das dritte Blatt. Legen Sie in gleicher Weise drei weitere Blätter darauf. Legen Sie die Apfelfüllung entlang der Vorderseite des Filoteiges, 2.5 cm von der Seite und 2.5 cm von Vorne. Teig über die Füllung falten und mit Butter bestreichen. Von der langen Vorderseite aufrollen und die letzte lange Seite mit Butter bestreichen um den Strudel zu versiegeln. Mit der Faltungsseite nach unten auf das Backblech legen. Mit Butter einstreichen. Mit Heißluft 180C für 30-35 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

## Kokosnusspudding

Garzeit: ca. 30 Min.

6 Personen - KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Form, 22 cm Durchmesser

Karamell: 50 g Zucker,  
2 EL Wasser.  
1 kleine Dose gesüßte  
Kondensmilch (400 g),  
1 Dose Kokosnussmilch (400  
g),  
100 ml Milch, 4 Eier,  
2 EL Tapioka.

Zucker und Wasser in die Form geben. 4 - 5 Minuten auf MAX zu einem Karamell kochen, dabei ständig kontrollieren. Die Form in alle Richtungen schwenken, damit der Karamell sich gut verteilt. Frischmilch, Kokosmilch und Tapioka in einer Schüssel mischen. 4 Minuten auf MAX kochen, dann die Kondensmilch und die Eier hinzufügen. Mit dem elektrischen Handrührgerät schlagen. In die Form füllen. Auf das Metallblech stellen und 15 bis 17 Minuten mit der Kombifunktion HEIßLUFT 160°C + 440 W bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen. Warm oder kalt servieren.

## Käsekuchen

Garzeit: 27 Min.

6 Personen - KOMBIFUNKTION und PIZZAPFANNE

Gefäß: Pizzapfanne

Süßer Butter-Mürbeteig  
400 g Quark,  
150 g Schafs-Frischkäse  
(wie Feta oder Ricotta),  
2 EL Mehl, 150 g Zucker, 3 Eier.  
Geriebene Schale von einer  
Orange und einer Zitrone.

Pizzapfanne mit dem Teig auslegen. In den Kühlschrank stellen. Alle Zutaten in der Küchenmaschine mischen. In die Pfanne geben und auf den Glasteller stellen. 20 bis 22 Minuten mit der Kombifunktion HEIßLUFT 190°C + 600 W backen. Nach 13 bis 15 Minuten mit Backpapier abdecken. Kuchen aus der Form nehmen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

## Schneebälle

Garzeit: 8 - 10 Min.

4 Personen - MIKROWELLE

Gefäße: 1 Schüssel, 1 Teller, 1 Schüssel mit 1 Liter Volumen

**Baiser:** 4 Eiweiß mit  
40 g Zucker.  
**Vanillecreme:** 4 Eigelb,  
85 g feiner Zucker, 500 ml Milch,  
1 Vanilleschote.  
**Karamell:** 50 g Zucker, 1 EL  
Wasser.

Zutaten für den Karamell in eine Schüssel geben und 3 bis 4 Minuten auf MAX kochen, **dabei ständig kontrollieren.**

Anschließend den Karamell mit 2 Löffeln **sehr heißem Wasser ablöschen.**

Die Milch in die große Schüssel geben. Die in zwei Hälften geteilte Vanilleschote hinzugeben. 3 bis 4 Minuten auf MAX erhitzen (bis die Milch zu sieden beginnt). In der Zwischenzeit Eigelb und den Zucker schlagen, bis das Gemisch eine helle Farbe annimmt. Die heiße Milch unter ständigem Schlagen dazugießen. Nachmals 1 Minuten 30 Sekunden bis 2 Minuten auf MAX zum Kochen bringen, dabei alle 30 Sekunden durchschlagen. Den Kochvorgang beenden, sobald die Creme beginnt, dick zu werden. Die Vanilleschote herausnehmen und auskratzen, um einige Körner davon in die Creme zu geben. Abkühlen lassen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Zucker einrieseln lassen. Nocken formen, auf einen Teller geben und 40 bis 60 Sekunden auf MAX **garen, dabei ständig beobachten.** Abkühlen lassen und mit Karamell beträufeln.

## Bretonischer Pflaumenpudding

Garzeit: ca. 25 Min.

6 Personen - KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 runde Pyrex®-Form, 22 cm Durchmesser, 1 Schüssel

250 g Backpflaumen, entsteint,  
20 ml Rum,  
250 ml Milch,  
60 g Butter,  
200 ml Sahne,  
100 g Mehl,  
1 Prise Salz,  
100 g Zucker,  
3 Eier.

Backpflaumen in ein wenig Wasser und Rum einweichen und 1 Minute auf MAX erhitzen. Mindestens 2 Stunden quellen lassen. Milch, Butter und Sahne 3 Minuten bei 600 W erhitzen. Mehl, Salz, Zucker und Eier in einem Gefäß miteinander verrühren und die heiße Milch unter kräftigem Schlagen mit dem Schneebesen dazugießen. Pflaumen abtropfen lassen und in die Form geben. Teigmasse darübergerben. Form auf das Metallblech stellen und ca. 22 Minuten mit der Kombifunktion HEIßLUFT 180°C + 440 W backen. Nach 13 bis 15 Minuten mit Backpapier abdecken.

## Schokoladenkuchen

Garzeit: ca. 20 Min.

6 Personen - KOMBIFUNKTION

Gefäße: 1 runde Metallbackform, 22 cm Durchmesser, 1 Schüssel

150 g Schokolade,  
20 g gemahlene Mandeln,  
¼ Tütchen Backpulver,  
110 g Zucker,  
2 EL Mehl, 120 g Butter,  
3 Eier

Schokolade in Stücke brechen und mit der Butter 2 bis 3 Minuten bei 600 W schmelzen. Eier und Zucker hinzufügen, Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver mischen und zugeben. Boden der Form mit Backpapier auslegen. Teig in die Form geben und auf dem Metallblech ca. 18 Minuten mit der Kombifunktion HEIßLUFT 180°C + 100 W backen. Nach 8 bis 10 Minuten gegebenenfalls mit Backpapier abdecken.

## Marmorkuchen

Garzeit: ca. 20 Minuten

6 Personen - KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 Metall-Kastenform, 24 cm lang

150 g Butter, 3 Eier,  
140 g Zucker,  
1 Tütchen Vanillezucker,  
½ Tütchen Backpulver,  
150 g Mehl, 3 EL Kakaopulver.

Alle Zutaten bis auf das Kakaopulver mit der zerlassenen Butter verrühren. Mischung auf 2 Schüsseln verteilen, in eine das Kakaopulver geben. Beide Mischungen abwechselnd in die Form geben. Form auf den Metallrost stellen und 20 bis 22 Minuten mit der Kombifunktion HEIßLUFT 180°C+ 100 W backen, dabei nach den ersten 8 bis 10 Minuten mit einem doppelten Stück Backpapier abdecken, das mit 2 Zahnstochern festgesteckt wird. Kuchen aus der Form nehmen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

## Mokkapudding

Garzeit: 10 Min.

4 - 5 Personen - MIKROWELLE und KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Tarte-Form, 27 cm Durchmesser

120 ml Milch,  
200 ml Sahne,  
3 Eier, 50 g Zucker,  
20 g Mehl,  
40 g Puderzucker,  
1 EL Instantkaffee oder 10 ml  
Kaffeextrakt.

Milch, Kaffee und Sahne in eine Schüssel geben. 1 Minute 30 Sekunden auf MAX erhitzen. In einer zweiten Schüssel Eigelb, Mehl und Zucker verrühren. Milch und Sahne hinzufügen. Masse mit dem Schneebesen schlagen und 2 Minuten auf MAX kochen. Abkühlen lassen. Eiweiß steifschlagen, am Ende den gesiebten Puderzucker einrieseln lassen. Unter den abgekühlten Pudding heben, dann in die Tarte-Form gießen. Auf den Metallrost stellen und 7 bis 6 Minuten mit der Kombifunktion GRILL 2 + 250 W backen, bis der Pudding leicht gebräunt ist. Warm servieren.

## Nutella-Kuchen

Garzeit: 8 - 9 Minuten

6 Personen - MIKROWELLE

Gefäß: 1 runde Pyrex®-Kuchenform, 22 cm Durchmesser

90 g feines Paniermehl,  
½ Tütchen Trockenhefe,  
60 g Zucker,  
60 g Butter, 4 Eier,  
100 g Nutella,  
200 g entsteinte Kirschen,  
geschlagene Sahne.

Hefe, Paniermehl und Zucker in einer Schüssel vermischen. Zerlassene Butter, Eier und Nutella hinzufügen. Gut verrühren und Kirschen (bis auf 6) hinzufügen. Masse in die mit Backpapier ausgelegte Form geben, 8 bis 9 Minuten auf MAX backen. Aus der Form nehmen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. Mit Sahnetupfern und halben Kirschen dekorieren.

## Bratäpfel

Garzeit: ca. 15 Min.

4 Personen - KOMBIFUNKTION

Gefäß: 1 ofenfeste Glasform, ca. 25 cm Durchmesser

4 reife Kochäpfel,  
(ca. 1 kg),  
2 EL Honig  
20 g Sultaninen,  
1 EL brauner Zucker,  
30 g weiche Butter,  
1 Tütchen Vanillezucker.

Äpfel schälen. Kerngehäuse entfernen und Äpfel leicht mit einem Teelöffel aushöhlen. Äpfel in die Form stellen. Ofen vorheizen mit der Kombifunktion HEIßLUFT 220°C + 250 W mit Metallblech. Honig, Sultaninen, Zucker und Butter in einer Schüssel mischen. Äpfel mit der Mischung füllen. Mit Vanillezucker bestreuen und ohne Abdeckung je nach Apfelsorte 15 bis 20 Minuten garen. Nach 10 Minuten die Äpfel mit der Kochflüssigkeit übergießen. Vor dem Servieren mindestens 5 Minuten ruhen lassen. 2 Äpfel brauchen ca. 10 bis 12 Minuten.

## Marmelade und Süßigkeiten

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

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

## Zitronencreme

Garzeit: ca. 6 Min.

MIKROWELLE

Gefäß: 1 Schüssel (2 Liter Volumen)

Für rund 2 Gläser Creme: Saft  
und geriebene Schale von 4  
unbehandelten Zitronen,  
400 g Kristallzucker,  
4 Eier, verrührt,  
100 g Butter.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. 5 bis 6 Minuten auf MAX erhitzen, dabei zunächst jede Minute, dann alle 30 Sekunden umrühren, bis die Masse zu stocken beginnt. Wenn die Masse am Löffel hängen bleibt, aus dem Gerät nehmen, bevor die Eier gerinnen. Die Mischung stockt beim Abkühlen noch nach. Gläser mit der heißen Creme füllen, verschließen und umdrehen. Zitronencreme im Kühlschrank aufbewahren.

## Rote Beerenmarmelade

Garzeit: 16 Min.

MIKROWELLE

Gefäß: 1 Schüssel (2 Liter Volumen)

Für rund 4 Gläser Marmelade:

300 g Erdbeeren,  
250 g Himbeeren,  
150 g schwarze oder rote  
Johannisbeeren,  
550 g Kristallzucker,  
½ Tütchen Pektin,

Nehmen Sie reife Beeren. Beeren grob zerkleinern und sie in einer Schüssel mit Pektin und Zucker vermischen. 2 Stunden ziehen lassen. Erneut gut verrühren, dabei die Beeren mit einer Gabel zerdrücken. Mischung ohne Abdeckung ca. 16 Minuten auf MAX kochen. Einen Tropfen Marmelade auf eine kühl-schrankkalte Untertasse geben. Wird der Tropfen fest, ist die Marmelade fertig und kann in saubere Gläser gefüllt werden. Gläser verschließen, solange die Marmelade noch heiß ist, und umdrehen. Diese Marmelade enthält nicht allzu viel Zucker. Sie hält sich 8 bis 10 Monate **im Kühlschrank**.

## Schoko-Karamell-Happen

Garzeit: ca. 7 Min.

MIKROWELLE

Gefäße: 2 Schüsseln, 1 Form, ca. 15 x 15 cm

200 g Bitterschokolade,  
60 g Butter  
20 g Puderzucker.  
Für den Karamell:  
100 g Zucker  
3 EL Wasser

Schokolade in kleine Stücke schneiden und 2 bis 3 Minuten mit der Butter bei 600 W schmelzen. Puderzucker zugeben und gut verrühren. In einer anderen Schüssel Zucker und Wasser 4 bis 5 Minuten auf MAX zu einem Karamell kochen, **dabei ständig kontrollieren**. Wenn der Karamell goldbraun ist, auf ein Stück Alufolie gießen und dünn ausstreichen. Abkühlen lassen und in kleine Stückchen brechen. Diese unter die abgekühlte Schokolade mischen. Mischung in eine 15 x 15 cm große, mit Klarsichtfolie ausgelegte Form geben. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen, dann aus der Form nehmen und in kleine Quadrate teilen.

## Honigbonbons

Garzeit: ca. 15 Min.

MIKROWELLE

Gefäß: 1 Schüssel (2 Liter Volumen)

100 g Honig,  
150 g Zucker,  
100 g Sahne,  
50 g Butter,  
1 EL Kaffeeextrakt  
(für Espressomaschinen) oder  
Kaffeeextrakt nach Wunsch.

Honig, Zucker und Sahne in der Schüssel verrühren. 12 bis 15 Minuten auf MAX zu einem goldbraunen Karamell kochen. Beim Rühren mit einem Holzlöffel sollten Sie den Boden der Schüssel sehen können. **Karamell ständig kontrollieren**, dann nach und nach die Butter hinzufügen, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Nach Geschmack Kaffeeextrakt hinzufügen und Karamell 2 cm dick in eine gebutterte Form geben. Ein wenig abkühlen lassen. Wenn der Karamell abgekühlt, **aber noch weich ist**, aus der Form nehmen und mit einem großen Messer oder einer Schere in Streifen schneiden. Streifen in Quadrate schneiden und mit Puderzucker bestreuen, damit sie nicht zusammenkleben. Diese Bonbons halten sich 8 bis 10 Wochen in einer fest verschlossenen Dose. Hinweis: Noch köstlicher werden diese Bonbons mit einem intensiv schmeckenden Honig, z. B. Heide- oder Kastanienhonig.

**Panasonic Corporation**

Web Site:<http://panasonic.com.net>

© Panasonic Corporation 2009

Printed in China