

**Miele**

# Kochen und Erhitzen I

Das Kochbuch



# Kochen und Erhitzen

Das Kochbuch



# Vorwort

Liebe Genießerin,  
lieber Genießer,  
gute Gespräche und schöne Momente entstehen, wenn wir zum Essen zusammenkommen. Gemeinsamer Genuss verbindet – insbesondere dann, wenn er auf allen Ebenen überzeugt. Im Alltag ebenso wie bei besonderen Gelegenheiten.

Ihr neuer Dampfgarer mit Mikrowelle bietet Ihnen genau dieses Potenzial: Als wahres Allround-Talent bereiten Sie mit ihm nicht nur Gewohntes schnell und gesund zu, sondern auch kulinarische Menüs auf höchstem Niveau.

Dieses Buch möchte Ihnen dabei eine echte Hilfe sein. In unserer Miele Versuchsküche treffen täglich Wissen und Neugier, Routine und Unerwartetes aufeinander – daraus haben wir für Sie hilfreiche Tipps ebenso wie gelingsichere Rezepte entwickelt. Mehr Rezepte, Inspiration und spannende Themen entdecken Sie übrigens in unserer Miele@mobile App.

Haben Sie Fragen oder Wünsche? Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen. Unsere Kontaktdaten finden Sie am Ende des Buchs.

Wir wünschen Ihnen ganz besondere Genussmomente.

Ihre Miele Versuchsküche



# Inhalt

Vorwort	3	<b>Fleisch</b>	
Inhalt	5	Geflügelgeschnetzeltes	24
Zu diesem Kochbuch	6	Geschnetzeltes Züricher Art	26
Übersicht der Betriebsarten	7	Hähnchenbrust in Senf	28
Wichtiges & Wissenswertes	9	Hähnchen Tandoori Art	30
Mengen und Maße	11	Königsberger Klopse	32
Küchen-ABC	12		
Miele Zubehör – Miele Pflegeprodukte	13	<b>Fisch</b>	
Auftauen und Erhitzen mit Mikrowelle	15	Fischcurry	36
		Rotbarschfilet in Paprikacreme	38
		<b>Beilagen &amp; Gemüse</b>	
		Blumenkohl in Senfsoße	42
		Kartoffeln in Currysoße	44
		Polenta mit Paprika	46
		Püree grün	48
		<b>Suppen &amp; Eintöpfe</b>	
		Kartoffelcremesuppe mit Kerbel	52
		Reistopf	54
		Rucolacremesuppe	56
		Tomatensuppe	58
		<b>Dessert</b>	
		Apfelschichtdessert	62
		Stracciatellacreme mit Espressoße	64
		Zitronenmousse	66
		<b>Getränke</b>	
		Ananaspunsch	70
		Café à l'orange	72
		Eiskaffee mit Schokolade	74
		Früchtetee mit Holunder	76
		Kirschpunsch	78
		Lumumba	80

# Zu diesem Kochbuch

6  
Bevor Sie beginnen, haben wir ein paar Hinweise zur Nutzung dieses Kochbuchs zusammengestellt.

## Zu den Zutaten

- Steht hinter der einzelnen Zutat ein Komma (,), beschreibt der nachfolgende Text das Lebensmittel. Es kann in den meisten Fällen in diesem Zustand gekauft werden: z. B. Weizenmehl, Type 405; Eier, Größe M; Milch, 3,5 % Fett.
- Steht hinter der einzelnen Zutat ein Geradstrich (|), bezieht sich die Beschreibung auf die Verarbeitung des Lebensmittels, die in der Regel beim Kochen selbst durchgeführt wird. Dieser Verarbeitungsschritt wird im Zubereitungstext nicht mehr erwähnt. Z. B. Käse, würzig | gerieben; Zwiebeln | fein gewürfelt; Milch, 3,5 % Fett | lauwarm
- Bei Fleisch ist, wenn keine andere Kennzeichnung vorliegt, immer das Verarbeitungsgewicht angegeben.
- Bei Obst und Gemüse bezieht sich die Gewichtsangabe grundsätzlich auf den ungeschälten, nicht-entkernten Zustand.
- Obst und Gemüse sollten vor der Zubereitung immer gesäubert/gewaschen oder, wenn erforderlich, geschält werden. Dies wird als Verarbeitungsschritt in den Zubereitungstexten nicht noch einmal erwähnt.

## Allgemeine Hinweise

Ihr neuer Dampfgarer mit Mikrowelle verfügt neben dem Mikrowellenbetrieb auch über die Funktion Dampfgaren zum Garen und Auftauen verschiedener Lebensmittel.

In den Rezepten finden Sie als Leistungsangaben zum Ankochen von Lebensmitteln die Angabe 850 oder 1000 Watt. Als anschließende Zeitangabe folgt eine Minutenzahl. Dabei handelt es sich stets um „Etwa-Angaben“, die ein klein wenig nach oben oder unten variieren können. Die Angaben von reduzierten Leistungseinstellungen zum Fortgaren erfolgen in den Abstufungen 850 Watt, 600 Watt, 450 Watt, 300 Watt, 150 Watt und 80 Watt.

Die angegebenen Zeiten zum Auftauen, Erhitzen und Garen sind Richtwerte. In Abhängigkeit von der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit des Lebensmittels, aber auch von Ihrer individuellen Erwartung bezüglich des Gargrades von Fleisch, Fisch oder Gemüse können diese Zeiten etwas variieren.

Decken Sie zum Erhitzen und Garen die Lebensmittel stets mit der Abdeckhaube, einem mikrowellengeeigneten Deckel oder spezieller Mikrowellenfolie zu. So verhindern Sie ein Antrocknen der Lebensmittel und ein Verschmutzen des Gerätes.

Die angegebenen Zubereitungszeiten beinhalten die Zeiten für Vorbereitung und Garen.

# Übersicht der Betriebsarten

## Dampfgaren

Zum schonenden Garen von Lebensmitteln. Die meisten Speisen werden bei 100 °C zubereitet. So können Sie z. B. Gemüse und Kartoffeln, Suppen und Eintöpfe, Aufläufe und Hülsenfrüchte garen, ohne dass Farbe, Form, Struktur und Geschmack beeinträchtigt werden. Besondere Vorteile bietet das Dämpfen von Reis, da dieser nach Wunsch locker und körnig bleibt. Auch bei der Zubereitung von Babykost kann der Dampfgarer Sie sinnvoll unterstützen.

Fisch eignet sich hervorragend zum Dampfgaren. Während er bei zu hohen Temperaturen schnell seine zarte Konsistenz verliert, bleiben bei der Zubereitung im Dampfgarer Geschmack und Konsistenz erhalten, da Sie die Temperaturen präzise zwischen 40 und 100 °C einstellen können. Auch Meeresfrüchte und Krustentiere gelingen Ihnen so perfekt – ein Stück Gourmetküche für zu Hause.

Geflügel, Fleisch und Wurstwaren können Sie ebenfalls im Miele Dampfgarer zubereiten. Bei Temperaturen zwischen 90 und 100 °C erhalten Sie ein Stück Fleisch von besonders zarter, mürber Konsistenz. Auch mageres Geflügel, das sonst leicht trocken wird, bleibt schön saftig.

## Mikrowelle

Zum Auftauen, Erhitzen oder Garen.

Die Garzeiten sind kürzer als bei einem Kochfeld oder Backofen. Zudem können Lebensmittel im Allgemeinen ohne oder mit wenig Flüssigkeit oder Fettzugabe gegart werden.

Der Gar- oder Erwärmungsprozess ist umso schneller, je wasserhaltiger das Lebensmittel ist, da die Mikrowellen von allen Seiten einwirken.

## Schnellgaren

Zum schnellen Erhitzen oder Garen.

Während der Aufheizphase wird der Garraum zunächst im reinen Dampfgarbetrieb auf die eingestellte Temperatur aufgeheizt. Sobald diese Temperatur erreicht ist, schaltet die Mikrowelle zu, sodass während der gesamten Garphase Dampferzeuger und Magnetron zusammen eingeschaltet sind.

Die kombinierte Betriebsart „Schnellgaren“ hat den Vorteil, dass Lebensmittel

- eine kürzere Garzeit haben, da sie schneller garen als im reinen Dampfgarbetrieb,
- nicht übergaren oder austrocknen wie im reinen Mikrowellenbetrieb,
- während des Vorgangs nicht umgerührt werden müssen.



# Übersicht der Betriebsarten

## Sous-vide

Für den besonderen Genuss.

Bei diesem schonenden Verfahren werden Lebensmittel in einer Vakuumverpackung langsam und bei niedrigen, konstanten Temperaturen gegart. Durch die Vakuumierung verdunstet während des Garvorgangs keine Feuchtigkeit und alle Aromastoffe bleiben enthalten. Freuen Sie sich auf das Ergebnis: ein geschmacksintensives und gleichmäßig gegartes Lebensmittel.

Noch mehr Rezepte für das Sous-vide-Garen und weitere spannende Themen entdecken Sie in unserer Miele@mobile App.

# Wichtiges & Wissenswertes

## Geeignetes Geschirr

- Mikrowellen durchdringen Porzellan, Keramik, Glas, Pappe und Kunststoff. Deshalb können diese Materialien in der Mikrowelle verwendet werden.
- Porzellan ist im Allgemeinen problemlos zu verwenden. Bitte beachten Sie, dass einige Glasuren und Dekorfarben metallische Substanzen enthalten. Verwenden Sie dieses Geschirr nicht.
- Bemaltes Steingut ist dann geeignet, wenn sich das Muster unter der Glasur befindet. Steingut kann sehr heiß werden.
- Sehr gut geeignet ist temperaturbeständiges Glas oder Glaskeramik.
- Kunststoffgeschirr muss für Kochvorgänge bis mindestens 110 °C temperaturbeständig sein, da es sich sonst verformt. Bei Geschirr und Verpackungen (Styropor), die nur für kurzzeitige Erhitzungsvorgänge verwendet werden, ist eine geringere Temperaturbeständigkeit ausreichend.
- Bratfolie können Sie ebenfalls einsetzen. Sie wird an Stelle von Metallklipsen mit einem Faden verschlossen. Verwenden Sie bitte keine Verschlüsse mit Metalleinlage. Außerdem gibt es spezielle Kochbeutel für die Mikrowelle.
- Material und Form des verwendeten Geschirrs beeinflussen die Erhitzungs- und Garzeiten. Gut bewährt haben sich runde und ovale flache Gefäße. Die Gleichmäßigkeit beim Erhitzen von Speisen ist in solchen Formen besser als bei Verwendung von eckigen Schalen.
- In der Betriebsart „Schnellgaren“ können die beiliegenden Garbehälter verwendet werden.

# Wichtiges & Wissenswertes

## Ungeeignetes Geschirr

- Metallbehälter, Aluminiumfolie und Bestecke gehören nicht in die Mikrowelle, denn Metall reflektiert die Mikrowellen. Die Mikrowellen werden nicht im Lebensmittel wirksam. In geschlossenen Metallbehältern oder verschlossener Aluminiumfolie erfolgt eine Erwärmung von Speisen.
- Geschirr mit Metallaufgabe, z. B. Goldrand oder Kobaltblau, verwenden Sie bitte nicht. Das metallhaltige Dekor reflektiert Mikrowellen und es kann zu Funkenbildung kommen.
- Kristallglas ist nicht geeignet, da es Blei enthält. Mundgeblasenes Kristall kann auf Grund der Lufteinschlüsse leicht springen. Bei Glasschalen oder Tellern mit gerändeltem Rand besteht dieselbe Gefahr.
- Holzgeschirr enthält Wasser, das beim Garvorgang verdampft. Dadurch trocknet das Holz aus und bekommt Risse. Holzgeschirr ist für die Verwendung in der Mikrowelle nicht geeignet.

# Mengen und Maße

TL = Teelöffel

EL = Esslöffel

g = Gramm

kg = Kilogramm

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze

## **1 Teelöffel entspricht ungefähr:**

- 3 g Backpulver
- 5 g Salz/Zucker/Vanillezucker
- 5 g Mehl
- 5 ml Flüssigkeit

## **1 Esslöffel entspricht ungefähr:**

- 10 g Mehl/Speisestärke/Paniermehl
- 10 g Butter
- 15 g Zucker
- 10 ml Flüssigkeit
- 10 g Senf

# Küchen-ABC

12

Küchenfertig

Lebensmittel, die bereits geputzt, aber noch nicht zubereitet sind. Zum Beispiel Fleisch, bei dem Fett und Sehnen entfernt sind, Fisch, der entschuppt und ausgenommen ist oder Obst und Gemüse, das bereits gesäubert und geschält ist.

# Miele Zubehör

## Zubehör

Beste Ergebnisse erreichen Sie mit dem richtigen Zubehör – Miele bietet Ihnen dazu eine umfangreiche Auswahl an. Jedes Teil ist in Maß und Funktion speziell auf die Miele Geräte abgestimmt und intensiv nach Miele Standard getestet. Alle Produkte erhalten Sie ganz einfach im Miele Webshop, über das Miele Kundentelefon oder im Fachhandel.

## Ungelochte Garbehälter

Für die Zubereitung von Speisen in Soßen, Fonds und Wasser, wie zum Beispiel Reis, Suppen oder Eintöpfe, eignen sich besonders unsere ungelochten Garbehälter.

Dabei können Sie zwischen unterschiedlichen Tiefen und Größen wählen: Die flachen Garbehälter dienen der Zubereitung von kleineren Mengen oder von Speisen, die nicht komplett mit Flüssigkeit bedeckt werden müssen. Die tieferen Garbehälter eignen sich zur Zubereitung größerer Mengen oder von Lebensmitteln, die komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein müssen, zum Beispiel Eintöpfe, Schmorfleisch oder Suppen.

## Gelochte Garbehälter

Zum direkten Dampfgaren oder Blanchieren von Lebensmitteln eignen sich die gelochten Garbehälter ideal. Durch die Perforation kann der Dampf das Lebensmittel von allen Seiten erreichen. Deshalb sollten Lebensmittel möglichst flach und nicht überlagernd in den Garbehältern platziert werden.

## Glasschale

Die Glasschale wird im Dampfgarbetrieb zum Auffangen von herabtropfender Flüssigkeit verwendet. Im Mikrowellenbetrieb dient sie als Aufstellfläche. Verwenden Sie die Glasschale für alle Anwendungen bei reiner Mikrowellenfunktion.

# Miele Pflegeprodukte

14 Mit einer regelmäßigen Reinigung und Pflege werden Sie eine optimale Funktion und Langlebigkeit Ihrer Geräte genießen können. Die Original Miele Pflegeprodukte sind bestens auf die Geräte abgestimmt. Beziehen Sie diese Produkte einfach über den Miele Webshop, das Miele Kundentelefon oder den Fachhandel.

## Entkalkungstabletten

Zum Entkalken von Wasserleitungen und -behältern hat Miele spezielle Entkalkungstabletten entwickelt. Damit entkalken Sie Ihr Gerät nicht nur höchst effektiv, sondern auch besonders materialschonend.

## MicroCloth Kit

Fingerabdrücke und leichte Verschmutzungen entfernen Sie mit diesem Set mühelos – es besteht aus einem Universal-, einem Glas- und einem Hochglanztuch. Die höchst strapazierfähigen Tücher aus fein gewebten Mikrofasern haben eine besonders hohe Reinigungsleistung.

# Auftauen und Erhitzen mit Mikrowelle

Auftauen von größeren Lebensmittelmengen,  
z. B. 2 kg Fisch

Geben Sie das Auftaugut in ein mikrowellengeeignetes Geschirr und stellen Sie dieses auf die Glasschale.

Erhitzen von Speisen

Verwenden Sie nach Bedarf eine Abdeckung, außer beim Erhitzen von Gebratenem mit Panade oder wenn dies anders angegeben ist (siehe Tabelle Erhitzen).

Zubereiten von tiefgefrorenen Fertiggerichten

Sie können tiefgefrorene Fertiggerichte gleichzeitig auftauen und erhitzen. Beachten Sie die Angaben auf der Verpackung.



# Auftauen und Erhitzen mit Mikrowelle

- Beachten Sie die angegebenen Mikrowellenleistungen, Zeiten und Ausgleichszeiten. Dabei ist die Beschaffenheit, Menge und Ausgangstemperatur der Lebensmittel berücksichtigt.
- Wählen Sie im Allgemeinen die mittlere Zeit.
- Je nach Beschaffenheit des Lebensmittels (flüssig oder fest, Größe und Menge) verwenden Sie geeignetes Geschirr, z. B. eine Glasschüssel, eine Auflaufform oder einen flachen Teller. Geben Sie das Geschirr auf der Glasschale in die Ebene 1 des Garraums.
- Sie können auch mehrere einzelne Lebensmittel, z. B. Brötchen, zum Auftauen direkt auf die Glasschale legen.
- Halten Sie die angegebene Ausgleichszeit ein. Lassen Sie dazu das Lebensmittel bei Raumtemperatur stehen. Während dieser Zeit verteilt sich die Temperatur gleichmäßig im Lebensmittel.

# Auftauen und Erhitzen mit Mikrowelle

## Auftauen in der Betriebsart Mikrowelle

Auftaugut	Menge	Mikrowellenleistung in Watt	Zeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Rühren/wenden/neuanordnen	Abdeckung ja/nein
<b>Milchprodukte</b>						
Sahne	250 ml	80	14	10–15	alle 5 Minuten	ja
Butter	250 g	80	12–14	5–10	nach der Hälfte der Zeit	ja
Käsescheiben	250 g	80	6–7	10–15; Käsescheiben auseinander fächern	nach 3 Minuten	nein
Milch	500 ml	150	22–23	5–10	2-mal nach je 7 Minuten	ja
<b>Kuchen / Gebäck</b>						
Sandkuchen (1 Stück)	100 g	150	1–2	5–10	–	ja
Sandkuchen (1 Stück)	300 g	150	3–4	10–15	nach der Hälfte der Zeit	ja
Obstkuchen (3 Stücke)	3 x 100 g	150	9–10	10–15	nach 5 Minuten	ja
Butterkuchen (3 Stücke)	3 x 100 g	150	5–6	10–15	nach der Hälfte der Zeit	ja
Sahnetorte/ Cremetorte (1 Stück)	100 g	80	3–4	10–15	–	ja
Sahnetorte/ Cremetorte (3 Stücke)	3 x 100 g	80	5,5–6,5	10–15	nach der Hälfte der Zeit	ja
Brötchen (4 Stück)	4 x etwa 50 g	150	4–5	5–10	nach der Hälfte der Zeit	nein

# Auftauen und Erhitzen mit Mikrowelle

## Auftauen in der Betriebsart Mikrowelle

Auftaugut	Menge	Mikrowellenleistung in Watt	Zeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Rühren/wenden/neu anordnen	Abdeckung ja/nein
<b>Obst</b>						
Erdbeeren, Himbeeren	150 g	80	11–12	5–10	nach der Hälfte der Zeit	ja
Johannisbeeren	250 g	80	13–14	5–10	nach der Hälfte der Zeit	ja
Pflaumen	500 g	150	13–15	5–10	nach der Hälfte der Zeit	ja
<b>Fleisch</b>						
Rinderhack	500 g	150 + 80	8–9 + 17–19	10–15	2-mal nach je 10 Minuten	nein
Hähnchen	1000 g	150	25–28	10–15	alle 10 Minuten	nein
<b>Gemüse</b>						
Erbsen	250 g	150	9–10	5–10	nach der Hälfte der Zeit	ja
Spargel	250 g	150	11–12	5–10	nach 5 Minuten	ja
Bohnen	500 g	150	16–17	5–10	2-mal nach je 5 Minuten	ja
Rotkohl (portionierbar)	500 g	150	18–19	5–10	2-mal nach je 5 Minuten	ja
Spinat (portionierbar)	300 g	150	14–15	10–15	2-mal nach je 5 Minuten	ja

# Auftauen und Erhitzen mit Mikrowelle

## Erhitzen in der Betriebsart Mikrowelle

Lebensmittel	Menge	Mikrowellenleistung in Watt	Zeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Rühren/wenden/neuanordnen	Abdeckung ja/nein
<b>Getränke</b>						
Kaffee, Trinktemperatur 60–65 °C	1 Tasse (200 ml)	1000	1:10–1:20	–	vor dem Erhitzen *	nein
Milch, Trinktemperatur 60–65 °C	1 Becher/Pott (200 ml)	1000	1:20–1:30	–	vor dem Erhitzen *   **	nein
Wasser zum Kochen bringen	1 Tasse (125 ml)	1000	1:40–1:50	–	vor dem Erhitzen *	nein
Babyflasche (Milch)	etwa 200 ml	450	1:30–1:40	1	vor Verzehr	nein
Glühwein, Grog Trinktemperatur 60–65 °C	1 Becher/Pott (200 ml)	1000	1:00–1:10	–	vor dem Erhitzen *	nein

\* Vermeiden Sie einen Siedeverzug, in dem Sie die Flüssigkeit vor dem Erhitzen umrühren. Warten Sie nach dem Erhitzen mindestens 20 Sekunden, bevor Sie das Gefäß aus dem Garraum nehmen. Sie können zusätzlich während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand in das Gefäß stellen, wenn vorhanden.

\*\* Die Zeiten gelten für eine Ausgangstemperatur der Speisen von etwa 5 °C. Bei Speisen, die üblicherweise nicht im Kühlschrank gelagert werden, wird von einer Raumtemperatur von etwa 20 °C ausgegangen. Erhitzen Sie Speisen (mit Ausnahme von Babynahrung und empfindlichen abgeschlagenen Soßen) auf eine Temperatur von 70–75 °C.

# Auftauen und Erhitzen mit Mikrowelle

## Erhitzen in der Betriebsart Mikrowelle

Lebensmittel	Menge	Mikrowellenleistung in Watt	Zeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Rühren/wenden/neuanordnen	Abdeckung ja/nein
<b>Speisen</b>						
Kindernahrung (Raumtemperatur)	1 Glas 190 g	450	1:10–1:20	1	vor Verzehr	nein
Kotelett, gebraten	200 g	600	4:20–4:50	1	nach der Hälfte der Zeit	nein
Fischfilet, gebraten	200 g	600	3:50–4:20	1	nach der Hälfte der Zeit	nein
Braten mit Soße	200 g	600	4:50–5:20	1	nach der Hälfte der Zeit	ja
Beilagen	250 g	600	3:40–4:10	1	nach der Hälfte der Zeit	ja
Gemüse	250 g	600	3:50–4:20	1	nach der Hälfte der Zeit und vor Verzehr	ja
Bratensoße	250 g	600	4:10–4:40	1	nach der Hälfte der Zeit und vor Verzehr	ja
Suppe/Eintopf	250 g	600	4:00–4:30	1	nach der Hälfte der Zeit und vor Verzehr	ja
Suppe/Eintopf	500 g	600	7:00–7:30	1	nach der Hälfte der Zeit und vor Verzehr	ja





# Fleisch

Schwein muss man haben

Wer gelegentlich Schwein, Rind, Lamm, Wild & Co. auf seinem Speiseplan stehen hat, der lebt gesund, abwechslungs- und genussreich. Geflügelgerichte sind besonders empfehlenswert für unser Wohlbefinden. Fleisch ist unendlich vielseitig zuzubereiten, nimmt mit den verschiedensten Gewürzen, Soßen und Beilagen immer wieder neue Geschmacksrichtungen an und verbindet mit dieser Wandelbarkeit – mal exotisch, mal gut bürgerlich – sogar Kulturen.



# Geflügelgeschnetzeltes

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit 55 Minuten

## Zutaten

24 2 Scheiben Ananas aus der Dose  
400 g Hähnchenbrustfilet, küchenfertig | in 1 cm dicke Streifen  
3 Lauchzwiebeln | in Ringe  
1 Knoblauchzehe | fein gehackt  
10 g Ingwerwurzel | fein gehackt  
1 Apfel, säuerlich | grob geraspelt  
1 TL Currypaste, rot  
1½ TL Salz  
200 ml Kokosmilch aus der Dose, ungesüßt  
100 ml Geflügelbrühe  
1 EL Speisestärke  
30 ml Ananassaft aus der Dose

### Zubehör:

Schüssel aus Glas, Fassungsvermögen 1,8 l  
Glasschale  
Mikrowellenfolie

## Zubereitung

Ananas abtropfen lassen und klein schneiden. Saft dabei auffangen.

Hähnchenbrustfilet, Ananasstücke, Lauchzwiebelringe, Knoblauch, Ingwer und Apfelraspeln in eine Schüssel geben und umrühren.

Currypaste, Salz, Kokosmilch und Geflügelbrühe hinzufügen und umrühren. Auf der Glasschale in den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Umrühren und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Speisestärke im Ananassaft anrühren und in das Geschnetzelte einrühren. In den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 3 garen, so dass die Soße leicht andickt.

### Einstellung

Garschritt 1  
Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 6 Minuten  
Ebene: 1  
Garschritt 2  
Leistung: 450 W  
Garzeit: 5 Minuten  
Garschritt 3  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 2 Minuten

### Tipp:

Als Beilage eignen sich Bandnudeln oder Reis.



# Geschnetzeltes Züricher Art

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 40 Minuten

## Zutaten

500 g Schweinefilet,  
küchenfertig  
40 g Butter  
1 Zwiebel | fein gewürfelt  
250 g Champignons, frisch | in  
Scheiben  
Salz  
Pfeffer  
60 ml Weißwein, trocken  
125 g Sahne  
3 TL Speisestärke  
2 EL Wasser

### Zubehör:

Schüssel aus Glas, Fassungs-  
vermögen 1,8 l  
Glasschale  
Mikrowellenfolie

## Zubereitung

Schweinefilet in feine Streifen schneiden.

Butter, Zwiebelwürfel und Champignonscheiben in eine Schüssel geben. Auf der Glasschale in den Garraum geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Schweinefilet hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Umrühren und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Wein und Sahne hinzufügen, umrühren und zugedeckt gemäß Garschritt 3 garen.

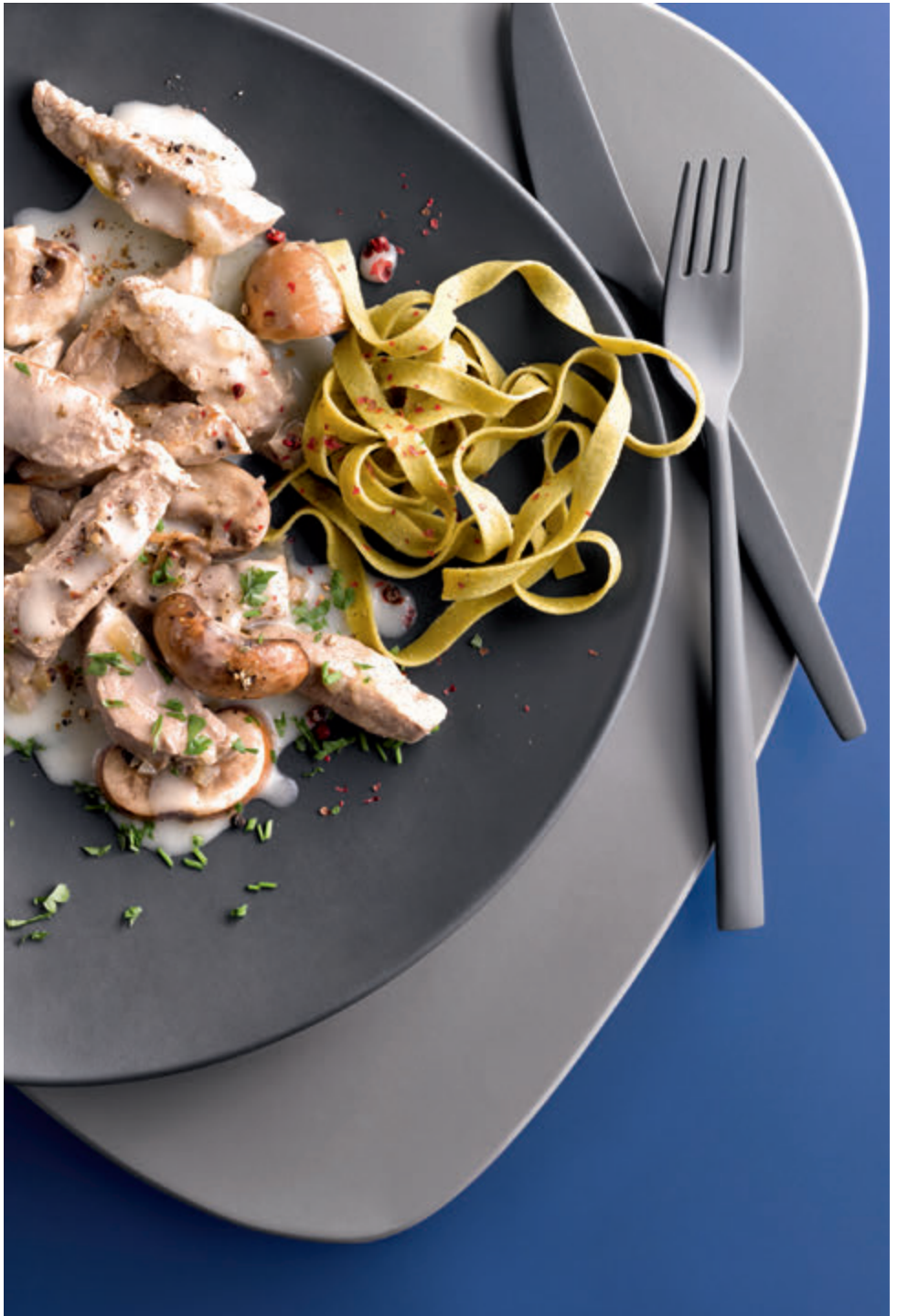
Speisestärke in Wasser anrühren und in die Soße rühren. Zugedeckt gemäß Garschritt 4 garen, bis die Soße andickt.

### Einstellung

Garschritt 1  
Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 4 Minuten  
Ebene: 1  
Garschritt 2  
Leistung: 850 W  
Garzeit 4 Minuten  
Garschritt 3  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 2 Minuten  
Garschritt 4  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 1 Minute

### Tipp:

Als Beilage eignen sich Bandnudeln oder Kartoffelpüree.



# Hähnchenbrust in Senf

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

## Zutaten

250 g Crème fraîche  
1 Knoblauchzehe | zerdrückt  
4 EL Senf, süß  
1½ TL Salz  
½ TL Salbei, frisch | gehackt  
4 Hähnchenbrustfilets  
(à 200 g), küchenfertig

### Zubehör:

Auflaufform aus Glas, etwa  
22 cm x 22 cm x 6 cm  
Glasschale  
Mikrowellenfolie

## Zubereitung

Für die Soße Crème fraîche, Knoblauch, Senf, Salz und Salbei vermischen.

Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform geben und Soße darauf verteilen.

Auflaufform auf der Glasschale in den Garraum geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Hähnchenbrustfilets wenden und mit Soße begießen. Zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

### Einstellung

Garschritt 1  
Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 6 Minuten  
Ebene: 1  
Garschritt 2  
Leistung: 450 W  
Garzeit: 16 Minuten

### Tipp:

Alternativ lässt sich körniger Senf verwenden.



# Hähnchen Tandoori Art

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 60 Minuten + 12 Stunden zum Marinieren

## Zutaten

3 TL Tandoori-Gewürzmischung  
Pfeffer  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
200 g Joghurt, 3,5 % Fett  
4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g),  
küchenfertig  
2 EL Sesamöl  
3 Zwiebeln | fein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe | fein gewürfelt  
20 g Ingwerwurzel | fein gehackt  
1 TL Salz  
½ TL Kurkuma  
½ TL Paprikapulver, rosenscharf  
½ TL Koriander  
1 EL Speisestärke  
50 g Schmand

## Zubereitung

Gewürzmischung, Pfeffer und Paprikapulver mit Joghurt verrühren. Hähnchenbrustfilets hineinlegen und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

Sesamöl mit Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in eine Auflaufform geben. Auf der Glasschale in den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Hähnchenbrustfilets mit Marinade, Salz und übrigen Gewürzen hinzufügen und umrühren. Zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Hähnchenbrustfilets wenden und zugedeckt gemäß Garschritt 3 garen.

Hähnchenbrustfilets herausnehmen. Speisestärke und Schmand in die Soße rühren und zugedeckt gemäß Garschritt 4 garen.

Hähnchenbrustfilets mit Soße servieren.

### Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich,  
etwa 22 cm x 22 cm x 6 cm  
Glasschale  
Mikrowellenfolie

### Einstellung

Garschritt 1  
Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 4 Minuten  
Ebene: 1  
Garschritt 2  
Leistung: 600 W  
Garzeit: 8 Minuten  
Garschritt 3  
Leistung: 600 W  
Garzeit: 8 Minuten  
Garschritt 4  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 3 Minuten

### Tipp:

Statt der Tandoori-Gewürzmischung lässt sich auch Curry verwenden.

Als Beilage eignen sich Reis und gedünstetes Gemüse oder ein Salat.





# Königsberger Klopse

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 90 Minuten

## Zutaten

### Für die Klopse:

40 g Paniermehl  
110 ml Wasser  
1 Zwiebel | fein gewürfelt  
250 g Hackfleisch, vom Schwein  
250 g Hackfleisch, vom Rind  
1 Ei, Größe M  
1 TL Salz  
Pfeffer

### Für die Soße:

40 g Butter | weich  
40 g Weizenmehl, Type 405  
500 ml Fleischbrühe | kalt  
2 EL Sahne  
1 EL Kapern  
1 TL Zucker

### Zubehör:

Glasbräter mit Deckel, etwa  
24 cm x 24 cm x 6 cm  
Glasschale

## Zubereitung

Paniermehl mit Wasser verrühren und quellen lassen.

Zwiebeln und Hackfleisch zum Paniermehl geben. Mit Ei, Salz und Pfeffer zu einem Fleischteig verkneten. 8 Fleischbällchen formen und in den Glasbräter geben.

Butter und Mehl verrühren und in kleinen Portionen neben die Fleischbällchen geben. Fleischbrühe hinzugeben.

Glasbräter auf der Glasschale in den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Soße vorsichtig glatrühren und die Hackbällchen wenden. Mit Sahne, Kapern und Zucker abschmecken. Gemäß Garschritt 2 garen.

### Einstellung

Garschritt 1  
Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 12 Minuten  
Ebene: 1  
Garschritt 2  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 4 Minuten





# Fisch

Wir bitten zu Tisch!

Viele köstliche Speisen schmeicheln dem Gaumen weit mehr als der Taille. Da ist es beruhigend zu wissen, dass Fischgerichte zu den rühmlichen Ausnahmen gehören und genauso gesund wie lecker sind. Je nach Fischvorkommen, Kochgewohnheiten und landestypischen Vorlieben kommen in aller Welt die unterschiedlichsten Spezialitäten auf den Tisch, die es fast immer zu kosten lohnt. Einige davon legen wir Ihnen im folgenden Kapitel wärmstens ans Herz.

# Fischcurry

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 50 Minuten

## Zutaten

1 Ananas, frisch (à 400 g)  
1 Paprika, rot  
1 Banane  
600 g Rotbarschfilet,  
küchenfertig  
3 EL Zitronensaft  
125 ml Weißwein  
125 ml Ananassaft  
2 EL Speisestärke  
½ TL Cayennepfeffer  
2 EL Curry  
1½ TL Salz  
1 TL Zucker

## Zubereitung

Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und würfeln. Paprika in schmale Streifen und Banane in Scheiben schneiden.

Fisch grob würfeln, in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. Ananas, Paprika und Banane hinzugeben und mischen.

Weißwein, Ananassaft mit Speisestärke, Cayennepfeffer, Curry, Salz und Zucker verrühren. Soße über dem Fisch verteilen.

Schüssel auf der Glasschale in den Garraum geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Fischcurry vorsichtig umrühren und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

### Zubehör:

Schüssel aus Glas, Fassungsvermögen 1,8 l  
Glasschale  
Mikrowellenfolie

### Einstellung

Garschritt 1  
Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 8 Minuten  
Ebene: 1  
Garschritt 2  
Leistung: 450 W  
Garzeit: 14 Minuten

### Tipp:

Als Beilage eignet sich Reis.



# Rotbarschfilet in Paprikacreme

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 70 Minuten

## Zutaten

### Für die Paprikacreme:

2 Paprika, rot | in Streifen  
200 g Tomaten | gewürfelt  
3 Zwiebeln | gewürfelt  
20 g Butter  
½ TL Salz  
Pfeffer  
½ TL Thymian, gerebelt  
1½ EL Speisestärke  
100 g Sahne

### Für den Rotbarsch:

600 g Rotbarschfilets,  
küchenfertig  
2 EL Zitronensaft  
Salz

### Zum Servieren:

1 EL Schnittlauch | in Röllchen

### Zubehör:

Schüssel aus Glas, Fassungs-  
vermögen 1,8 l  
Glasschale  
Mikrowellenfolie  
Pürierstab  
Glasbräter

## Zubereitung

Für die Paprikacreme Paprikastreifen, Tomaten- und Zwiebelwürfel mit Butter, Salz, Pfeffer und Thymian in eine Schüssel geben und umrühren. Auf der Glasschale in den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Gemüse pürieren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Speisestärke mit Sahne anrühren und unter das Gemüse rühren. Die fertige Paprikacreme in den Glasbräter geben.

Rotbarschfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und dachziegelartig in die Paprikacreme legen. Auf der Glasschale in den Garraum geben und gemäß Garschritt 2 und 3 garen.

Mit Schnittlauch bestreut servieren.

### Einstellung

Garschritt 1  
Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 8 Minuten  
Ebene: 1  
Garschritt 2  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 9 Minuten  
Garschritt 3  
Leistung: 450 W  
Garzeit: 6 Minuten



Rotbarschfilet in Paprikacreme





# Beilagen & Gemüse

## Die heimlichen Helden

Allein die Tatsache, dass wir Kartoffeln, Reis oder Nudeln fast täglich genießen, ohne ihrer überdrüssig zu werden, zeugt von ihrem großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und eine gesunde, schmackhafte Ernährung. Mit ihren zahllosen Zubereitungsarten sind sie viel mehr als gesundes Beiwerk. Sie inszenieren die Gerichte auf immer wieder neue Weise – genau wie Gemüse, das in immer größerer Vielfalt auf den Markt kommt und mit Frische und Farbenpracht jedem Menü einen besonders verlockenden Akzent verleiht.

# Blumenkohl in Senfsoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 55 Minuten

## Zutaten

30 g Butter  
2 EL Weizenmehl, Type 405  
1 Blumenkohl (à 1,2 kg)  
3 EL Wasser  
250 ml Fleischbrühe  
100 g Sahne  
2½ EL Senf, körnig oder süß  
½ TL Salz  
Pfeffer  
1 TL Zucker

### Zubehör:

Schüssel aus Glas, Fassungsvermögen 1,8 l  
Schüssel aus Glas, Fassungsvermögen 0,8 l  
Glasschale  
Mikrowellenfolie

## Zubereitung

Butter und Mehl zu einem Kloß verkneten und zur Seite stellen.

Blumenkohl in Röschen teilen. Mit Wasser in eine große Schüssel geben, auf der Glasschale in den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Zwischendurch wenden. Wasser abgießen und Blumenkohl zugedeckt zur Seite stellen.

Fleischbrühe, Sahne, Senf und Gewürze in eine kleine Schüssel geben und verrühren. Mehlkloß hinzufügen und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Soße glatt rühren.

Soße mit Gewürzen und Zucker abschmecken und zum Blumenkohl servieren.

### Einstellung

Garschritt 1

Betriebsarten: Mikrowelle

Leistung: 850 W

Garzeit: 8–10 Minuten

Ebene: 1

Garschritt 2

Leistung: 850 W

Garzeit: 5 Minuten



# Kartoffeln in Currysoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 55 Minuten

## Zutaten

2 Zwiebeln | gewürfelt  
2 EL Butter  
1 kg Kartoffeln, festkochend |  
gewürfelt  
1 EL Currypulver  
200 ml Gemüsebrühe  
½ TL Salz  
100 g Sahne  
250 g Erbsen, tiefgekühlt  
½ EL Speisestärke  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln und Butter in eine Schüssel geben. Auf der Glasschale in den Garraum geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Kartoffeln, Currypulver, Gemüsebrühe und Salz hinzugeben und umrühren. Zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

⅔ der Sahne und Erbsen hinzufügen und umrühren. Zugedeckt gemäß Garschritt 3 garen.

Speisestärke und übrige Sahne einrühren. Zugedeckt gemäß Garschritt 4 garen, bis die Soße leicht andickt.

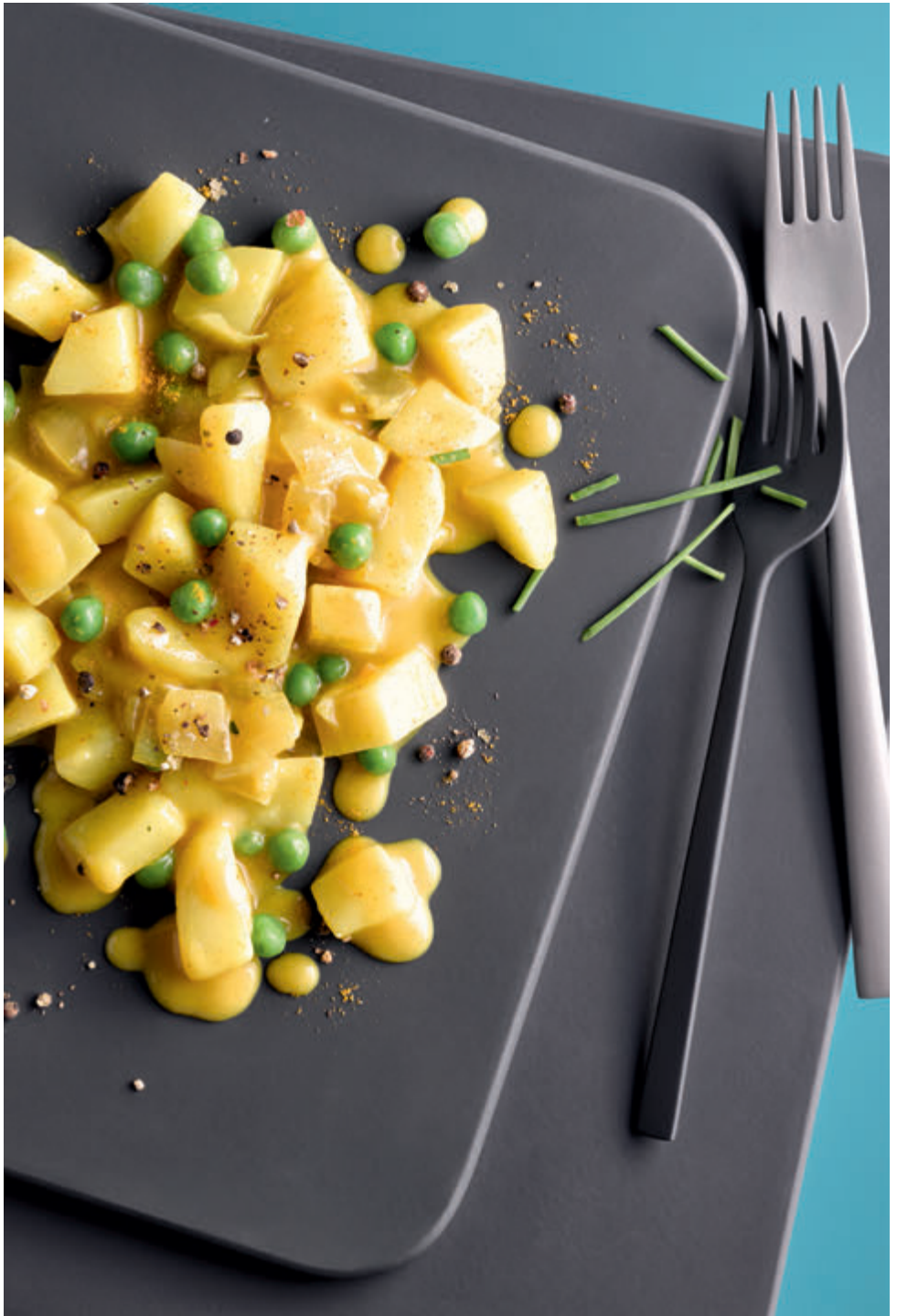
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zubehör:

Schüssel aus Glas, Fassungsvermögen 1,8 l  
Glasschale  
Mikrowellenfolie

### Einstellung

Garschritt 1  
Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 4 Minuten  
Ebene: 1  
Garschritt 2  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 20 Minuten  
Garschritt 3  
Leistung: 450 W  
Garzeit: 5 Minuten  
Garschritt 4  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 2 Minuten



Kartoffeln in Currysoße

# Polenta mit Paprika

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit 25 Minuten

## Zutaten

1 Paprika, rot  
500 ml Gemüsebrühe  
125 g Maisgrieß (Polenta)  
½ TL Salz  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
¼ TL Paprikapulver, rosenscharf

### Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich,  
Fassungsvermögen 1,4 l  
Glasschale  
Mikrowellenfolie

## Zubereitung

Paprika in feine Streifen schneiden.

Paprikastreifen mit Gemüsebrühe, Maisgrieß und Gewürzen in eine Schüssel geben und vermischen. Auf der Glasschale in den Garraum geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Maisgrieß umrühren und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern und abschmecken.

### Einstellung

Garschritt 1

Betriebsarten: Mikrowelle

Leistung: 850 W

Garzeit: 4 Minuten

Ebene: 1

Garschritt 2

Leistung: 450 W

Garzeit: 7 Minuten





# Püree grün

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit 55 Minuten

## Zutaten

30 g Pinienkerne  
3 EL Basilikum | gehackt  
200 g Sahne  
900 g Kartoffeln, mehligkochend  
10 EL Wasser  
Salz  
1 EL Butter  
Pfeffer

### Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich,  
Fassungsvermögen 1,8 l  
Glasschale  
Mikrowellenfolie  
Kartoffelpresse  
Pürierstab

## Zubereitung

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne auf der Kochzone goldgelb anrösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Basilikumblättchen abzupfen, mit  $\frac{1}{4}$  der Sahne pürieren.

Kartoffeln schälen, würfeln und mit Wasser und Salz in eine Schüssel geben. Auf der Glasschale in den Garraum geben. Zugedeckt gemäß den Einstellungen garen.

Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Übrige Sahne leicht erwärmen. Sahne, pürierten Basilikum, Butter und Pfeffer unter das vorgewärmte Püree ziehen.

Püree mit Pinienkernen bestreut servieren.

### Einstellung

Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 15 Minuten  
Ebene: 1





# Suppen & Eintöpfe

Ein klarer Fall von gutem Geschmack

Eine leichte Suppe ist der ideale Beginn eines verführerischen Menüs, aber auch eine kalorienbewusste und genussvolle Hauptmahlzeit. Kartoffeln, Gemüse, Fisch und Co. – fast alles, was unsere feste Kost bereichert, geht auch eine wunderbare Liaison mit Brühe ein und offenbart – als Suppe angerichtet, gekonnt gewürzt und bei Bedarf cremig verfeinert – seine geschmackliche Vielseitigkeit. Noch dazu bescheinigen Psychologen Suppen sogar eine aufmunternde Wirkung: ihr Genuss stimmt fröhlich und beruhigt angespannte Nerven.

# Kartoffelcremesuppe mit Kerbel

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 30 Minuten

## Zutaten

### Für die Suppe:

40 g Butter  
1 Zwiebel | gewürfelt  
30 g Kartoffelpüreepulver  
250 ml Gemüsebrühe  
250 g Sahne  
100 ml Milch, 3,5 % Fett  
2 TL Kerbel, gehackt  
1 Prise Salz

### Für die Einlage:

100 g Schinken, geräuchert |  
gewürfelt

### Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich,  
Fassungsvermögen 1,8 l  
Glasschale  
Mikrowellenfolie  
Küchenpapier

## Zubereitung

Butter und Zwiebelwürfel in eine Schüssel geben. Auf der Glasschale in den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 dünsten.

Alle übrigen Zutaten für die Suppe hinzufügen und verrühren. Zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Schinkenwürfel zwischen 2 Lagen Küchenpapier gemäß Garschritt 3 ausbraten. Schinken zur Suppe geben.

### Einstellung

Garschritt 1  
Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 3 Minuten  
Ebene: 1  
Garschritt 2  
Leistung: 450 W  
Garzeit: 12 Minuten  
Garschritt 3  
Leistung: 600 W  
Garzeit: 1 Minute

### Tipp:

Sättigender wird die Suppe mit  
250 g gegarten Kartoffelwürfeln.



Kartoffelcremesuppe mit Kerbel

# Reistopf

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 65 Minuten

## Zutaten

75 g Schinkenspeck, gewürfelt  
1 Zwiebel | fein gewürfelt  
2 Paprika, rot | in schmalen Streifen  
75 g Tomatenpaprika aus dem Glas (Abtropfgewicht)  
125 g Gurke | gewürfelt  
250 g Mettwurst, geräuchert (Räucherenden) | in Scheiben  
250 g Tomaten | gewürfelt  
70 g Langkornreis  
250 ml Gemüsebrühe  
3 EL Tomatenmark  
½ TL Salz  
Pfeffer

### Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich, etwa 24 cm x 24 cm x 6 cm  
Glasschale  
Mikrowellenfolie

## Zubereitung

Zutaten in eine Auflaufform geben und vermengen. Auflaufform auf der Glasschale in den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.

Reistopf umrühren und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen. Nach der Hälfte der Garzeit erneut umrühren.

### Einstellung

Garschritt 1  
Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 10 Minuten  
Ebene: 1  
Garschritt 2  
Leistung: 450 W  
Garzeit: 25 Minuten





# Rucolacremesuppe

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 55 Minuten

## Zutaten

100 g Blattspinat, tiefgekühlt  
1 Zwiebel | gewürfelt  
20 g Butter  
1 EL Weizenmehl  
70 g Rucola  
200 g Frischkäse  
600 ml Gemüsebrühe  
½ TL Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft

### Zum Servieren:

4 EL Rucola

### Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich,  
Fassungsvermögen 1,4 l  
Glasschale  
Mikrowellenfolie  
Pürierstab

## Zubereitung

Glasschale in den Garraum einschieben. Blattspinat auf einem Teller in den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 auftauen. 5 Minuten ruhen lassen.

Zwiebelwürfel mit der Hälfte der Butter in eine Schüssel geben, auf der Glasschale in den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Übrige Butter und Mehl verkneten und zu einem Kloß formen. Spinat gut ausdrücken und mit Rucola etwas zerkleinern.

Frischkäse mit den Zwiebeln in einer Schüssel verrühren. Rucola, Spinat, Brühe, Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren. Mehlkloß hinzufügen. Suppe in den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 3 garen.

Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Rucolablättern bestreut servieren.

### Einstellung

Garschritt 1

Betriebsarten: Mikrowelle

Leistung: 150 W

Garzeit: 8 Minuten

Ebene: 1

Garschritt 2

Leistung: 850 W

Garzeit: 4 Minuten

Garschritt 3

Leistung: 850 W

Garzeit: 9 Minuten



# Tomatensuppe

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit 45 Minuten

## Zutaten

### Für die Suppe:

250 g Möhren | in Scheiben  
1 Zwiebel | gewürfelt  
1 EL Butter  
850 g Tomaten aus der Dose  
(Abtropfgewicht)  
250 ml Gemüsebrühe  
1 TL Salz  
½ TL Zucker  
Pfeffer

### Zum Verzieren:

100 g Sahne  
12 Blätter Basilikum

### Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich,  
Fassungsvermögen 1,8 l  
Glasschale  
Mikrowellenfolie  
Pürierstab

## Zubereitung

Möhrenscheiben, Zwiebelwürfel, Butter, Tomaten, Gemüsebrühe, Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Auf der Glasschale in den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Suppe umrühren und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Suppe pürieren. Mit Pfeffer abschmecken.

Sahne halb steif schlagen und Basilikum hacken. Vor dem Servieren mit Sahne und Basilikum verzieren.

### Einstellung

Garschritt 1  
Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 7 Minuten  
Ebene: 1  
Garschritt 2  
Leistung: 450 W  
Garzeit: 13 Minuten





# Dessert

Ende gut, alles gut

Ein gelungenes Dessert erkennt man daran, dass es immer noch Platz im Magen findet. Denn kaum jemand kann nach einem leckeren Essen einem ebensolchen Ausklang widerstehen. Mit Eis, Aufläufen, Fruchtcompositionen oder anderen süßen Verführern entlassen Koch oder Köchin die Gäste zufrieden vom Tisch – und dies häufig mit relativ wenig Mühe, denn gerade Desserts haben oft bei geringem Aufwand einen großen „Verwöhnfaktor“.

# Apfelschichtdessert

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit 35 Minuten

## Zutaten

### Für das Dessert:

4 Äpfel, säuerlich  
50 g Zucker  
50 ml Apfelsaft  
125 g Löffelbiskuits  
40 ml Calvados  
200 g Mascarpone  
250 g Magerquark  
150 ml Milch, 3,5 % Fett

### Zum Garnieren:

3 Löffelbiskuits | zerbrösel

### Zubehör:

Schüssel aus Glas, Fassungsvermögen 1,8 l  
Glasschale  
Mikrowellenfolie  
Auflaufform, etwa 30 cm x 18 cm

## Zubereitung

Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit 2 EL Zucker und Apfelsaft in eine Schüssel geben. Auf der Glasschale in den Garraum geben. Zugedeckt gemäß den Einstellungen garen.

Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen und mit Calvados beträufeln.

Nach etwa 10 Minuten die leicht abgekühlten Äpfel einschließlich Flüssigkeit darauf geben. Mascarpone mit Quark, Milch und dem restlichen Zucker verrühren und auf die Äpfel geben.

Mit Löffelbiskuits bestreuen.

### Einstellung

Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 6 Minuten  
Ebene: 1

### Tipp:

Calvados lässt sich auch ganz oder teilweise durch Apfelsaft ersetzen.





# Stracciatellacreme mit Espresso-Soße

Für 8 Portionen | Zubereitungszeit 40 Minuten

## Zutaten

### Für die Kirschen:

1 Glas Sauerkirschen (à 350 g  
Abtropfgewicht) | inkl. Saft  
2 EL Speisestärke  
2 Orangen | nur den Saft  
1 EL Honig  
4 EL Likör (Amaretto)

### Für die Stracciatellacreme:

250 g Mascarpone  
250 g Magerquark  
75 g Zucker  
½ Vanilleschote | nur das Mark  
250 g Sahne  
16 g Sahnesteif  
50 g Schokoladenraspeln,  
dunkel

### Für die Espresso-Soße:

100 g Schokolade, dunkel  
100 ml Espresso  
5 EL Sahne  
Zimt, gemahlen  
Koriander, gemahlen  
Nelken, gemahlen

### Zubehör:

2 Schüsseln,  
mikrowellentauglich  
Glasschale  
Mikrowellenfolie

## Zubereitung

Kirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Speisestärke mit 3 EL Kirschsafte verrühren.

Übrigen Kirsch- und Orangensaft sowie Honig in eine Schüssel geben. Auf der Glasschale in den Garraum geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 erhitzen. Zwischendurch umrühren.

Angerührte Stärke in die heiße Flüssigkeit geben und verrühren. In den Garraum geben und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen, bis sie andickt.

Kirschen und Amaretto hinzufügen und abkühlen lassen.

Für die Stracciatellacreme Mascarpone, Quark, Zucker und Vanillemark verrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Sahne und Schokoladenraspeln unter die Creme ziehen und kühl stellen.

Für die Espresso-Soße Schokolade hacken. Mit Espresso, Sahne und Gewürzen in einer kleinen Schüssel vermischen. In den Garraum geben und gemäß Garschritt 3 erwärmen.

Umrühren und abkühlen lassen.

Kirschen auf 8 Tellern verteilen. Von der Creme Nocken abstechen und darauf setzen. Mit Soße beträufeln.

### Einstellung

Garschritt 1  
Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 5 Minuten  
Ebene: 1  
Garschritt 2  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 2 Minuten  
Garschritt 3  
Leistung: 450 W  
Garzeit: 3 Minuten



# Zitronenmousse

Für 8 Portionen | Zubereitungszeit 65 Minuten + 4 Stunden zum Abkühlen

## Zutaten

### Für die Mousse:

4 Blatt Gelatine, weiß  
250 g Joghurt, 3,5 % Fett  
50 g Crème fraîche  
2 Zitronen | nur den Saft  
8 g Vanillezucker  
90 g Zucker  
250 g Sahne  
500 g Beerenmischung,  
tiefgekühlt  
50 g Zucker

### Zum Garnieren:

Zitronenmelisse

### Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich  
Glasschale

## Zubereitung

Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken.

Währenddessen Joghurt, Crème fraîche, Zitronensaft, Vanillezucker und Zucker mit einem Schneebesen verrühren. Je nach Geschmack mit etwas mehr Zucker abschmecken. Gelatine gemäß Garschritt 1 auflösen.

1 EL Joghurtcreme zur Gelatine geben und glatt rühren. Die Masse in die übrige Joghurtcreme rühren. Kühl stellen.

Wenn die Creme zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen und unterheben. Die Creme 4 Stunden oder über Nacht kühl stellen, bis sie fest ist.

Gefrorene Beeren auf die Glasschale geben, mit Zucker bestreuen und in den Garraum geben. Gemäß Garschritt 2 auftauen.

Beeren mit Flüssigkeit und Zucker verrühren und auf 8 Tellern verteilen. Von der Mousse Nocken abstechen und darauf setzen. Nach Belieben mit Zitronenmelisse garnieren.

## Einstellung

Garschritt 1

Betriebsarten: Mikrowelle

Leistung: 450 W

Garzeit: 15 Sekunden

Ebene: 1

Garschritt 2

Leistung: 150 W

Garzeit: 17 Minuten





# Getränke

Für Momente der Behaglichkeit

Was haben Durstlöscher, Muntermacher, Getränke, die wärmen und die, die kühlen, solche, die beruhigen mit denen, die die Laune heben, gemeinsam? Sie entfalten schneller als jede Speise ihre ganz spezielle Wirkung und durchströmen uns schon während des Genusses mit Wohlbefinden. Getränke – besonders die, die mit aromatischem Kaffee oder einem „guten Tropfen“ zubereitet werden, schaffen Stimmungen, die keiner Erklärung bedürfen. Wem eines der hier folgenden Getränke serviert wird, der darf sich rundum willkommen fühlen.

# Ananaspunsch

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 15 Minuten

## Zutaten

2 Scheiben Ananas  
(aus der Dose)  
250 ml Ananassaft  
250 ml Rotwein, trocken  
50 g Zucker  
1 Zitrone | nur den Saft  
2 cl Reisbranntwein (Arrak)

### Zubehör:

Glasschale  
4 Gläser, mikrowellentauglich

## Zubereitung

Ananasscheiben in feine Stückchen schneiden und auf 4 Gläser verteilen.

Übrige Zutaten mischen und auf die Gläser verteilen. Gläser auf der Glasschale in den Garraum geben und offen gemäß den Einstellungen erhitzen.

### Einstellung

Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 4 Minuten  
Ebene: 1



Ananaspunsch



# Café à l'orange

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 15 Minuten

## Zutaten

100 g Sahne  
8 g Vanillezucker  
375 ml Kaffee, stark | kalt  
4 TL Zucker  
80 ml Orangenlikör

### Zubehör:

Glasschale  
4 Tassen, mikrowellentauglich

## Zubereitung

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und kalt stellen.

Kaffee, Zucker und Likör verrühren. Auf 4 Tassen verteilen. Tassen auf der Glasschale in den Garraum geben und offen gemäß den Einstellungen erhitzen.

Sahne auf dem Kaffee verteilen und sofort servieren.

### Einstellung

Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 4 Minuten  
Ebene: 1



# Eiskaffee mit Schokolade

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit 15 Minuten

## Zutaten

### Für das Getränk:

250 ml Kaffee | frisch zubereitet  
20 g Schokolade, dunkel |  
gehackt  
Zimt, gemahlen  
Kardamom, gemahlen  
1 TL Zucker, braun  
2 EL Rum  
200 g Eiscreme (Vanille)

### Zum Verzieren:

2 EL Sahne | geschlagen  
2 TL Schokoladenraspeln

### Zubehör:

Kanne, mikrowellentauglich  
Glasschale  
2 Gläser, groß

## Zubereitung

Kaffee mit Schokolade, Zimt, Kardamom, Zucker und Rum in eine Kanne geben und verrühren. Auf der Glasschale in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen offen erhitzen, bis die Schokolade aufgelöst ist.

Leicht abkühlen lassen.

Kaffeemischung auf 2 große Gläser verteilen. Eis als Kugeln oder Nocken darauf setzen. Mit Sahne und Schokoladenraspeln dekorieren.

### Einstellung

Betriebsarten: Mikrowelle

Leistung: 450 W

Garzeit: 2 Minuten 30 Sekunden

Ebene: 1

### Tipp:

Dazu passt auch  
Stracciatellaeis.



Eiskaffee mit Schokolade

# Früchtetee mit Holunder

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 15 Minuten

## Zutaten

500 ml Früchtetee  
300 ml Holundersaft  
1 Stange Zimt  
4 Nelken  
4 TL Zucker, braun  
1 Orange | nur den Saft

### Zubehör:

Glasschale  
4 Gläser, mikrowellentauglich

## Zubereitung

Früchtetee zubereiten, mit Holundersaft mischen und auf 4 Gläser verteilen. In jedes Glas  $\frac{1}{4}$  Zimtstange, 1 Nelke und 1 TL Zucker geben und verrühren.

Gläser auf der Glasschale in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen erhitzen.

Gewürze entnehmen.

Orangensaft auf die Gläser verteilen. Nach Belieben mit Zucker abschmecken.

### Einstellung

Betriebsarten: Mikrowelle

Leistung: 850 W

Garzeit: 3 Minuten 30 Sekunden

Ebene: 1

### Tipp

Statt Holundersaft lässt sich auch Johannisbeernektar verwenden.



Früchtetee mit Holunder

# Kirschwasser

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit 10 Minuten

## Zutaten

2 TL Zucker  
4 EL Kirschwasser

### Zubehör:

Glasschale  
4 Gläser, mikrowellentauglich

## Zubereitung

Fruchtnektar in 4 Gläser verteilen. Zucker und je 1 EL Kirschwasser pro Glas hinzufügen und verrühren.

Auf der Glasschale in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen offen erhitzen.

### Einstellung

Betriebsarten: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 4 Minuten 30 Sekunden  
Ebene: 1

### Tipp:

Statt Kirschwasser lässt sich auch Kirschkör oder schwarzer Johannisbeerlikör verwenden.





# Lumumba

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit 10 Minuten

## Zutaten

### Für das Getränk:

50 g Sahne  
375 ml Milch, 3,5 % Fett  
2 EL Kakaopulver, instant  
2 EL Rum

### Zum Bestäuben:

½ TL Kakaopulver, instant

### Zubehör:

Glasschale  
2 Gläser, mikrowellentauglich

## Zubereitung

Sahne steif schlagen und kalt stellen.

Milch mit Kakaopulver anrühren und auf 2 Gläser verteilen. Auf der Glasschale in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen erhitzen.

Rum auf die Gläser verteilen. Sahne darauf geben. Mit Kakao bestäuben und servieren.

### Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle  
Leistung: 850 W  
Garzeit: 2 Minuten 30 Sekunden  
Ebene: 1

### Tipp:

Statt Rum lässt sich auch Amaretto verwenden.



# Rezepte von A bis Z

82

Ananaspunsch	70
Apfelschichtdessert	62
Blumenkohl in Senfsoße	42
Café à l'orange	72
Eiskaffee mit Schokolade	74
Fischcurry	36
Fleisch	23
Früchtetee mit Holunder	76
Geflügelgeschnetzeltes	24
Geschnetzeltes Züricher Art	26
Hähnchen Tandoori Art	30
Hähnchenbrust in Senf	28
Kartoffelcremesuppe mit Kerbel	52
Kartoffeln in Currysoße	44
Kirschpunsch	78
Königsberger Klopse	32
Lumumba	80
Polenta mit Paprika	46
Püree grün	48
Reistopf	54
Rotbarschfilet in Paprikacreme	38
Rucolacremesuppe	56
Stracciatellacreme mit espressosoße	64
Tomatensuppe	58
Zitronenmousse	66

**Redaktion:**

Werk Gütersloh  
Werk Bünde

**Rezeptentwicklung:**

Versuchsküche, Werk Bünde

**Fotografie:**

Fotostudio Casa, Münster

**Styling:**

Renate Neetix, Bielefeld  
Fotostudio Casa, Münster

**Foodstyling:**

Renate Neetix, Bielefeld

**Konzept, Gestaltung und Produktion:**

Marketing Communications International  
Miele Gütersloh

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Miele & Cie. KG und Quellenangabe gestattet.

© Miele & Cie. KG  
Gütersloh

Änderungen vorbehalten

2. Auflage  
MMS 19-0479 (03/19)  
Mat.-Nr. 11 157 900

## **Miele & Cie. KG**

Vertriebsgesellschaft  
Deutschland  
Carl-Miele-Straße 29  
D-33332 Gütersloh

Postfach, D- 33325 Gütersloh

Information rund um das Kochen und  
Braten und den dazugehörigen Geräten  
Telefon 0800 / 22 44 666  
(gebührenfrei)

Internet [www.miele.de](http://www.miele.de)  
E-Mail [info@miele.de](mailto:info@miele.de)

## **Vertriebsgesellschaft Österreich**

Miele Gesellschaft m.b.H.  
Mielestraße 1  
A-5071 Wals

Produktinfo Miele Österreich  
Telefon 050-800 800  
(österreichweit zum Ortstarif)  
Mo.-Fr. 8.00-17.00 Uhr

Internet [www.miele.at](http://www.miele.at)  
E-Mail [info@miele.at](mailto:info@miele.at)

## **Miele AG**

Schweiz  
Limmatstr.4  
8957 Spreitenbach

Internet [www.miele.ch/contact](http://www.miele.ch/contact)

## **Miele s.á.r.l.**

Luxemburg  
20, Rue Christophe Platin  
L- 2339 Luxembourg

Internet [www.miele.lu](http://www.miele.lu)  
E-Mail [infolux@miele.lu](mailto:infolux@miele.lu)