

Miele

Kochen und Erhitzen II

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.

Ihre neue Mikrowelle bietet Ihnen genau dieses Potenzial: Als wahres Allround-Talent bereiten Sie mit ihr 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

4	Vorwort
	Inhalt
	Zu diesem Kochbuch

3	Pizza & Co.	
4	Quarkkuchen pikant	14
6	Schinkenspeck mit Frischkäsefüllung	16
	Toast mit Schafskäse	18
	Toast mit Tomate und Mozzarella	20

Fleisch

	Burgervarianten	24
	Hackbraten mit Gemüse	26
	Geschnetzeltes Züricher Art	28
	Hähnchen Tandoori Art	30
	Hähnchenbrust in Senf	32
	Königsberger Klopse	34
	Schweinefilet in Roquefortsoße	36

Fisch

	Fischcurry	40
	Forelle mit Kräutern	42
	Krabbenpfanne	44
	Lachsforellenpastete	46
	Rotbarschfilet im Gemüsebett	48
	Rotbarschfilet mit Kruste	50
	Scampispieße	52
	Schollenfilet mit Blattspinat	54
	Seezungenfilet in Krebssoße	56

Aufläufe & Gratins

	Gemüsegratin	60
	Kartoffel-Käse-Gratin	62
	Nudelaufauf	64
	Porreeaufauf	66
	Rotbarsch-Tomaten-Gratin	68
	Spargelgratin	70

Beilagen & Gemüse

Artischockenherzen überbacken	74
Blumenkohl in Senfsoße	76
Bohnen in Thymiansoße	78
Bohnen mit Tomatenkruste	80
Chicorée mit Balsamico	82
Gnocchi alla Romana	84
Gurkengemüse mit Soßenvarianten	86
Kartoffeln in Currysoße	88
Möhren in Kerbelsahne	90
Paprika mariniert	92
Polenta mit Paprika	94
Püree grün	96
Risotto	98
Staudensellerie	100

Suppen & Eintöpfe

Brokkoli-Pilz-Topf	104
Fischsuppe	106
Garnelen-Curry-Suppe	108
Kartoffelcremesuppe mit Kerbel	110
Kürbissuppe	112
Maiscremesuppe	114
Minestrone	116
Reistopf	118
Steinpilzessenz mit Parmesankugeln	120
Tomatensuppe	122
Weißkohleintopf	124
Wirsingintopf	126

Dessert

Apfelschichtdessert	130
Grütze mit tropischen Früchten	132
Nougatmousse mit Arrak	134
Pfirsiche überbacken	136
Quarkauflauf	138
Sauerrahmcreme mit Erdbeeren	140
Stracciatellacreme mit Espressoße	142
Zabaione	144
Zitronenmousse	146

Getränke

Ananaspunsch	150
Café à l'orange	152
Eiskaffee mit Schokolade	154
Früchtetee mit Holunder	156
Kirschkirsch	158
Lumumba	160

Konfitüre & Co.

Brombeer-Birnen-Konfitüre	164
Chutney mit Pflaumen	166
Chutney mit Tomaten	168
Pfirsichkonfitüre	170
Pflaumenkonfitüre	172
Sauerkirsch-Vanille-Konfitüre	174
Traubengelee mit Grappa	176

Soßen

Soße Hollandaise	180
Vanille-Sahne-Soße	182
Zucchini cremesoße	184

Zu diesem Kochbuch

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

Zu den Zutaten

- Steht hinter der Zutat ein Komma (,), beschreibt der nachfolgende Text das Lebensmittel. Es kann in den meisten Fällen in diesem Zustand gekauft werden. Beispiele: Weizenmehl, Type 405; Eier, Größe M; Milch, 3,5 % Fett.
- Steht hinter der 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. Beispiele: 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 bzw. gewaschen oder, wenn erforderlich, geschält werden. Dies wird als Verarbeitungsschritt in den Zubereitungstexten nicht noch einmal erwähnt.

Allgemeine Hinweise

Ihre neue Mikrowelle bietet Ihnen – je nach Modell – neben dem Mikrowellenbetrieb die Kombination mit dem Grillheizkörper oder auch einige Automatikprogramme zum Auftauen oder Garen verschiedener Lebensmittel.

Je nach Modell sind die einstellbaren Leistungen unterschiedlich. In den Rezepten finden Sie als Leistungsangaben zum Ankochen von Speisen die Angabe 800/900 Watt. Wählen Sie die für Ihr Modell zutreffende Einstellung. Als anschließende Zeitangabe folgt nur eine Minutenzahl, da es sich stets um „Etwa-Angaben“ handelt, die ein klein wenig nach oben oder unten variieren können.

Die Angaben von reduzierten Leistungseinstellungen zum Fortgaren erfolgt in den Abstufungen 750 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 der Speise, aber auch von Ihrer individuellen Erwartung bezüglich des Gargrades von Fleisch, Fisch oder Gemüse können diese Zeiten natürlich etwas variieren.

Decken Sie zum Erhitzen und Garen die Speisen stets mit einer Abdeckhaube, einem mikrowellengeeigneten Deckel oder spezieller Mikrowellenfolie, zu. So verhindern Sie ein Antrocknen der Speisen und ein Verschmutzen des Garraums. Ausnahmen sind hier die Verwendung der Gourmet-Platte und das Erhitzen paniertes Fleisch- und Fischgerichte, die eine Kruste behalten sollen.

Im Grill- und Kombinationsbetrieb dürfen die Speisen nicht zugedeckt werden.

Die angegebenen Zubereitungszeiten beinhalten die Zeiten für Zubereitung und Garen, nicht aber die Vorheizzeiten der Mikrowelle zum Grillen.

Zum Übergrillen von Speisen oder einer Gesamtgrillzeit unter 15 Minuten heizen Sie den Grillheizkörper vor dem Einsetzen des Grillgutes etwa 5 Minuten vor. Beim Garen von Gerichten im kombinierten Betrieb (Mikrowelle + Grill) ist kein Vorheizen erforderlich. Bei dieser praktischen Kombination sorgt die Mikrowelle für die Garzeitverkürzung, der Grill für eine appetitliche, goldbraune Oberfläche.

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.

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 keine 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.



Praktische Tipps

Lebensmittel	Menge/Gewicht	Leistung [W]	Zeit [min]	Hinweise
Butter/Margarine schmelzen	100 g	450	1:00–1:20	offen schmelzen
Schokolade schmelzen	100 g	450	3:00–3:30	offen schmelzen, zwischendurch umrühren
Gelatine auflösen	1 Päckchen + 5 EL Wasser	450	0:10–0:30	offen auflösen, zwischendurch umrühren
Tortenguss zubereiten	1 Päckchen + 250 ml Flüssigkeit	450	4–5	offen erhitzen, zwischendurch umrühren
Hefeteig gehen lassen	Vorteig von 100 g Mehl	80	3–5	zugedeckt gehen lassen
	Teig von 500 g Mehl	80	6–8	zugedeckt gehen lassen
Mandeln abziehen	100 g + 5 EL Wasser	800/900	1–2	zugedeckt erhitzen
Popcorn zubereiten	1 EL (20 g) Popcorn-Mais	800/900	3–4	Mais in ein 1 l-Glas geben, zugedeckt zubereiten, danach mit Puderzucker bestreuen
Schokokuss vergrößern	20 g	600	0:10–0:20	offen auf einem Teller

Lebensmittel	Menge/Gewicht	Leistung [W]	Zeit [min]	Hinweise
Frühstücksspeck braten	100 g	800/900	2–3	offen auf Haushaltspapier legen
Fleisch marinieren	1000 g	150	15–20	zugedeckt in einer Schüssel, zwischendurch wenden, dann garen
Eis portionierbar machen	500 g	150	2	offen in das Gerät stellen
Trockenfrüchte einweichen	250 g + 150 ml Wasser	80	20	mit etwas Flüssigkeit offen ziehen lassen
Porridge zubereiten	250 ml Milch + 4 EL Haferflocken	800/900 + 150	2–3 + 2–3	zugedeckt in einer Schüssel Milch ankochen, dann quellen, umrühren
Tomaten enthäuten	3 Stück	450	6–7	Tomaten an der Blüte kreuzweise einschneiden, zugedeckt in wenig Wasser erhitzen, Haut abziehen. Die Tomaten können sehr heiß werden!
Brötchen auftauen bei aufbacken bei	2 Stück	150 + Grill Grill	1–2 4–6	offen auf den Rost legen, auftauen, nach der Hälfte der Zeit wenden
Eierstich zubereiten	150 g aus 2 Eiern, 4 EL Sahne, Salz, Muskat	450	3–4	Eier mit Sahne, Salz und Muskat verquirlen, zugedeckt garen
Erdbeerkonfitüre zubereiten	300 g Erdbeeren 300 g Gelierzucker	800/900	7–9	Früchte und Zucker vermischen, zugedeckt garen

Bei allen Angaben handelt es sich um Richtwerte.

Pizza & Co.

Die leckersten Nebensachen der Welt

Pizzen, Tartes, Pasteten & Co. sind für viele die unumstrittenen Favoriten für jeden Anlass – ob als sättigende Mahlzeit am Familientisch, beim Partybuffet oder als Snack beim Spiele- oder Fernsehabend. Mal ist es die Mischung aus mildem Teig mit herzhaftem Beiwerk, mal die phantasievolle Abwandlung klassischer Rezepte – die pikanten Leckerbissen wecken duftend unser Verlangen und können mit ein wenig Einfallsreichtum immer wieder neu variiert werden.

Quarkkuchen pikant

Für 12 Stücke | Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten

Für den Quarkkuchen:

1 Paprika, rot | fein gewürfelt
1 Zwiebel | gewürfelt
50 g Butter
2 Eier, Größe M
500 g Speisequark,
20 % Fett i. Tr.
30 g Weizengrieß
100 g Schinken, roh oder
gekocht | gewürfelt
2 EL Petersilie | gehackt
2 EL Dill | gehackt
2 EL Schnittlauch | gehackt
Salz
Pfeffer, weiß

Für die Form:

1 TL Butter

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich
Kastenform, mikrowellentauglich, etwa 25 cm x 11 cm
Mikrowellenfolie

Zubereitung

Paprika- und Zwiebelwürfel mit 1 EL Butter in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Restliche Butter hinzugeben und verrühren. Eier und Quark nacheinander hinzugeben.

Übrige Zutaten unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kastenform fetten. Quarkmasse in die Kastenform geben. Mit Mikrowellenfolie bedecken und gemäß Garschritt 2 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 6 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 25 Minuten



Schinkenspeck mit Frischkäsefüllung

Für 8 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten

8 Scheiben Schinkenspeck,
sehr dünn geschnitten
200 g Frischkäse

Zubereitung

Schinkenspeckscheiben je nach Größe halbieren.

Frischkäse als kleine Rolle in die Mitte jeder Scheibe legen. Schinkenspeck um die Frischkäserolle wickeln und in eine Auflaufform legen.

Zubehör:

Auflaufform, temperaturbeständig

Gemäß den Einstellungen grillen.

Einstellung

Betriebsart: Grill
Vorheizen: 3 Minuten
Garzeit: 8 Minuten
Ebene: Rost

Tipp:

Die Schinkenspeckröllchen schmecken auch mit gewürztem Frischkäse, z. B. mit Kräutern, Paprika oder Zwiebeln, sehr gut.



Toast mit Schafskäse

Für 5 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

5 Scheiben Toastbrot
200 g Schafskäse | gewürfelt
3 EL Weißwein
Pfeffer
½ TL Oregano
1 TL Petersilie | gehackt
1 Knoblauchzehe | fein gehackt

Zubereitung

Toastscheiben auf den Rost legen und von einer Seite gemäß Garschritt 1 hell vortoasten.

Scheiben diagonal halbieren.

Schafskäse mit den übrigen Zutaten verrühren. Masse auf die Toastdreiecke streichen.

Jeweils 5 Toastdreiecke goldgelb gemäß Garschritt 2 überbacken.

Zubehör:

Rost

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Grill

Vorheizen: Ja

Grillzeit: ca. 8 Minuten

Ebene: Rost

Garschritt 2

Garzeit: 8–12 Minuten



Toast mit Tomate und Mozzarella

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

200 g Tomaten | gewürfelt
100 g Schinken in Scheiben | gewürfelt
Kräutersalz
Pfeffer
4 Scheiben Toastbrot
150 g Mozzarella | gewürfelt
½ TL Basilikum | gehackt

Zubehör:

Auflaufform, flach, temperaturbeständig
Rost

Zubereitung

Tomaten- und Schinkenwürfel mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig würzen. Anschließend vermischen.

Toastbrot vortoasten und in eine Auflaufform legen.

Tomaten- und Schinkenwürfel auf die Toastbrotsscheiben geben. Toastscheiben dick mit Mozzarellawürfeln belegen. Mit Kräutersalz und Basilikum bestreuen.

Gemäß den Einstellungen überbacken.

Einstellung

Betriebsart: Grill
Vorheizen: 3 Minuten
Garzeit: 10–12 Minuten
Ebene: Rost



Toast mit Tomate und Mozzarella

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.

Burgervarianten

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

500 g Hackfleisch, vom Rind
Salz
Pfeffer
1 TL Senf mit Kräutern
1 Zwiebel | gewürfelt
6 Scheiben Gouda

Zubehör:

Rost
Glasschale

Zubereitung

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf und Zwiebelwürfeln vermengen. Aus dem Fleischteig 6 flache Taler formen. Mit je einer Scheibe Gouda belegen.

Burger auf einen Rost legen. Rost auf eine Glasschale stellen, in die Mikrowelle einsetzen und gemäß den Einstellungen grillen, bis der Käse leicht zerfließt.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle + Grill
Leistung: 150 W + Grill
Vorheizen: 3 Minuten
Garzeit: 15–20 Minuten
Ebene: Rost

Tipp:

Auf die Fleischtaler je eine Scheibe Schinkenspeck, Salami oder feine Paprikastreifen legen.



Hackbraten mit Gemüse

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

150 g Porree
500 g Hackfleisch, halb Rind,
halb Schwein
2 Eier, Größe M
200 g Magerquark
Salz
Pfeffer
½ TL Majoran
½ TL Thymian
½ TL Salbei, gerebelt
50 g Paniermehl
1 Möhre | fein gewürfelt
1 Paprika, rot | in Streifen
50 g Butter

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich, temperaturbeständig

Zubereitung

Porree längs halbieren und in schmale Streifen schneiden.

Hackfleisch mit Eiern, Quark, Salz, Pfeffer, Kräutern und Paniermehl gut verkneten.

Möhrenwürfel und Paprikastreifen hinzugeben und gut vermengen.

Masse zu einem Laib formen, in eine Auflaufform geben und mit Butterflöckchen belegen. Offen gemäß den Einstellungen garen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle + Grill
Leistung: 450 W + Grill
Garzeit: 30–35 Minuten
Ebene: Drehteller



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

Zubereitung

Schweinefilet in feine Streifen schneiden.

Butter, Zwiebelwürfel und Champignonscheiben in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Schweinefilet hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren. Zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Wein und Sahne hinzufügen und umrühren. Zugedeckt gemäß Garschritt 3 garen.

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

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 850 W
Garzeit: 4 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 850 W
Garzeit: 7 Minuten

Garschritt 3

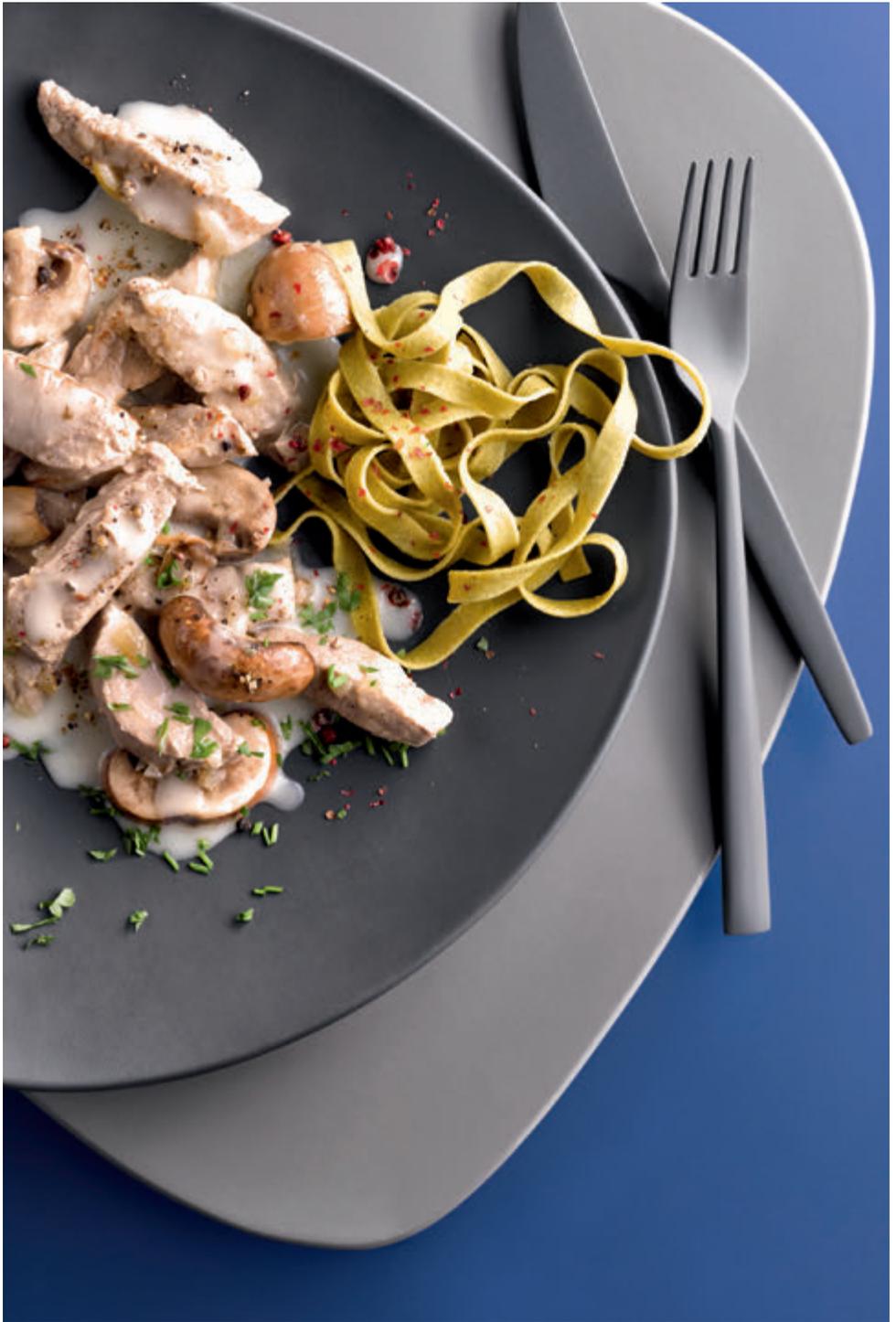
Leistung: 850 W
Garzeit: 3 Minuten

Garschritt 4

Leistung: 850 W
Garzeit: 2 Minuten

Tipp:

Als Beilage eignen sich Bandnudeln oder Kartoffelpüree.



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
1½ 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 und zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Hähnchenbrustfilets mit der 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

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 850 W
Garzeit: 4 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 600 W
Garzeit: 8 Minuten

Garschritt 3

Leistung: 600 W
Garzeit: 8 Minuten

Garschritt 4

Leistung: 850 W
Garzeit: 2 Minuten

Tipp:

Statt der Tandoori-Gewürzmischung lässt sich auch Curry verwenden. Als Beilage eignen sich Reis und gedünstetes Gemüse oder ein Salat.



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
4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g),
küchenfertig

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich

Zubereitung

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

Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform geben und Soße darauf verteilen. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

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

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle

Leistung: 850 W

Garzeit: 6 Minuten

Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W

Garzeit: 14 Minuten

Tipp:

Alternativ lässt sich körniger Senf verwenden.



Königsberger Klopse

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 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:

Auflaufform, mikrowellentauglich

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 eine Auflaufform geben.

Butter und Mehl verrühren und in kleinen Portionen neben die Fleischbällchen geben. Fleischbrühe hinzugeben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Soße vorsichtig glatt rühren. Mit Sahne, Kapern und Zucker abschmecken. Gemäß Garschritt 2 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 10 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 4 Minuten



Schweinefilet in Roquefortsoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

200 g Blauschimmelkäse
(Roquefort)
2 Zwiebeln | gewürfelt
2 EL Petersilie | gehackt
125 g Sahne
50 ml Weißwein
3 EL Öl
½ TL Salz
Pfeffer
1 kg Schweinefilet, küchenfertig

Zubereitung

Blauschimmelkäse in eine Auflaufform geben und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebeln und Petersilie hinzugeben.

Sahne, Wein und Öl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schweinefilets in die Auflaufform geben und mit der Soße übergießen.

Gemäß Garschritt 1 garen.

Schweinefilets wenden und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich

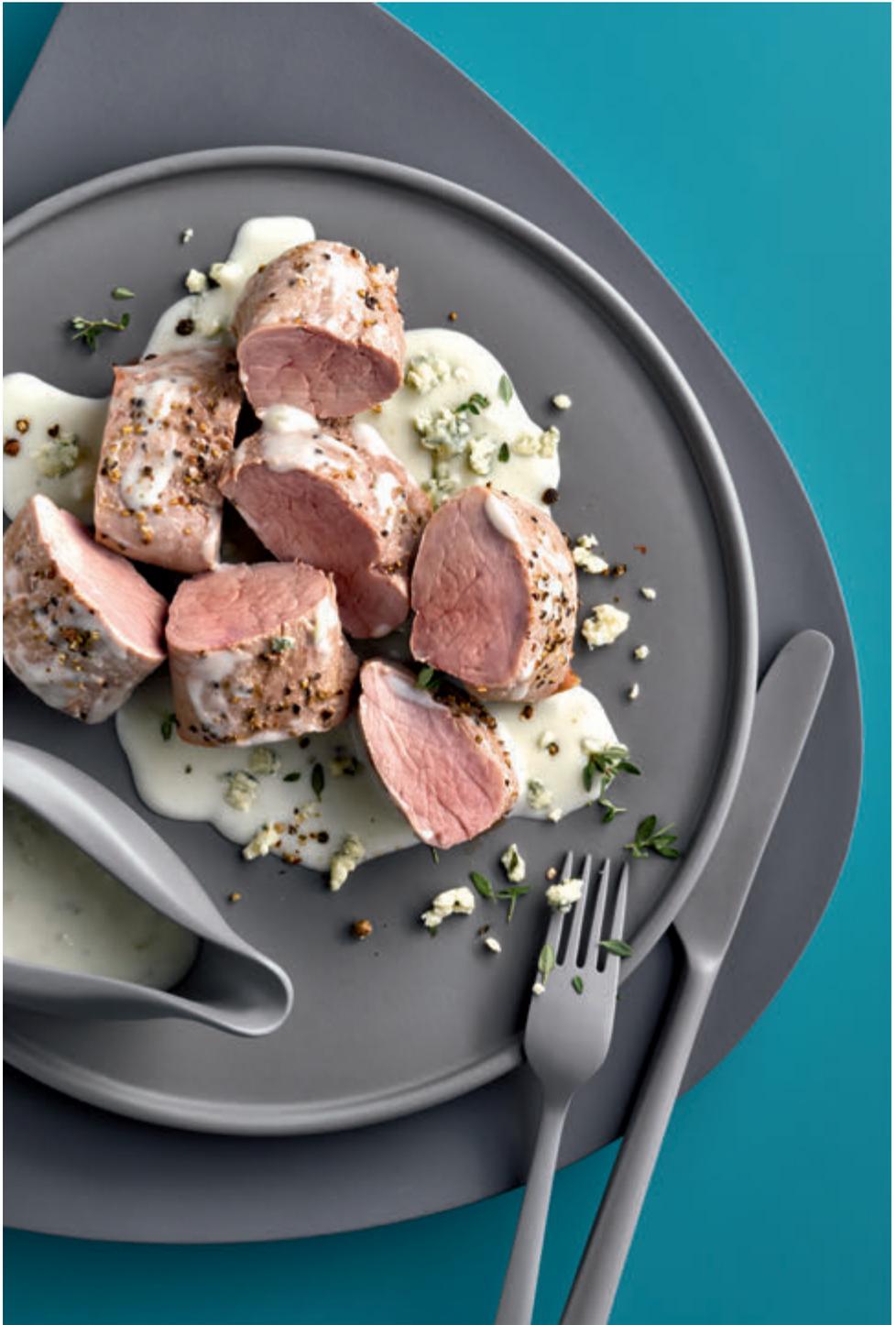
Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 8 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 11 Minuten



Schweinefilet in Roquefortsoße

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
1½ TL Speisestärke
½ TL Cayennepfeffer
2 EL Curry
1½ TL Salz
1 TL Zucker

Zubereitung

Ananasfleisch 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.

Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Fischcurry vorsichtig umrühren und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 9 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 16 Minuten

Tipp:

Alternativ lässt sich körniger Senf verwenden.



Forelle mit Kräutern

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

Für die Forellen:

2 Forellen (à 250 g), küchenfertig
Salz
Pfeffer

Für die Soße:

125 g Sahne
125 g Crème fraîche
2 EL Petersilie, gehackt
1 TL Zitronenmelisse, gehackt

Für die Form:

2 EL Butter

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich

Zubereitung

Auflaufform fetten. Forellen innen und außen würzen und in die Auflaufform geben.

Für die Soße Sahne, Crème fraîche und Kräuter verrühren und über den Fisch geben.

Zugedeckt gemäß Garschritt 1 und 2 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 7 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 5 Minuten

Tipp:

Dazu schmecken Salzkartoffeln und ein frischer Salat.



Forelle mit Kräutern

Krabbenpfanne

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

Für die Krabbenpfanne:

4 Eier, Größe M | hart gekocht

3 EL Dill | fein geschnitten

1 TL Senf

Pfeffer

150 g Crème fraîche

1 EL Speisestärke

100 g Schinken, gekocht |
gewürfelt

250 g Krabben, frisch oder tief-
gekühlt und aufgetaut

100 g Gouda, gerieben

Für die Form:

1 TL Butter

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich

Zubereitung

Auflaufform fetten.

Eier in Scheiben schneiden und die Auflaufform damit auslegen.

Dill, Senf, Pfeffer, Crème fraîche und Speisestärke verrühren.
Schinken und Krabben unterheben. Masse auf die Eier geben.

Mit Gouda bestreuen. Zugedeckt gemäß den Einstellungen garen.

Anschließend kurz vermengen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle

Leistung: 600 W

Garzeit: 8–10 Minuten

Ebene: Drehteller

Tipp:

Mit Toast servieren.



Lachsforellenpastete

Für 10 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

Für die Pastete:

1 Zwiebel, klein | gewürfelt
1 EL Butter
750 g Lachs- oder Lachsforellenfilet, küchenfertig | gewürfelt
90 g Weißbrot | gewürfelt
1 Ei, Größe M
Salz
Pfeffer
Muskat
350 g Sahne
1 EL Dill | gehackt

Für die Form:

1 TL Butter

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich
Pürierstab
Kastenform aus Glas,
Länge 20 cm
Mikrowellenfolie

Tipp:

Dazu schmeckt Toast.

Zubereitung

Zwiebelwürfel und Butter in eine Schüssel geben und gemäß Garschritt 1 andünsten.

Lachswürfel hinzufügen und gemäß Garschritt 2 dünsten. Etwas abkühlen lassen.

Weißbrot, Ei, Gewürze und Sahne hinzufügen und vermengen. Masse etwa 60 Minuten ziehen lassen.

Masse portionsweise fein pürieren. Zuletzt Dill unterrühren.

Kastenform fetten und Fischfarce hineingeben.

Kastenform mehrmals kräftig auf einer weichen Unterlage aufsetzen, um eventuelle Hohlräume zu füllen. Mit Mikrowellenfolie bedecken und gemäß Garschritt 3 und 4 garen.

Abkühlen lassen. Eventuell entstandene Flüssigkeit abgießen. Pastete aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 1–2 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

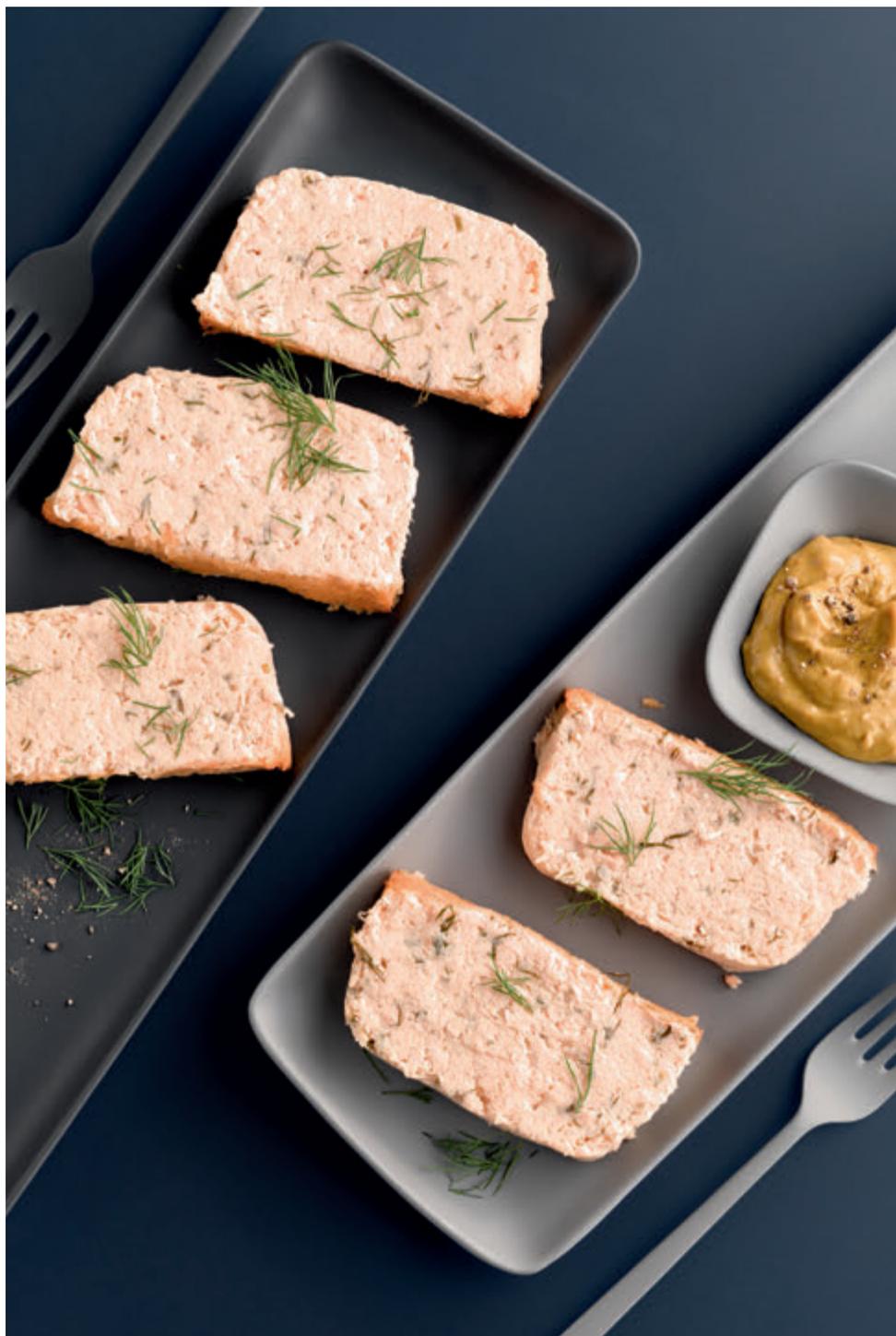
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 4–5 Minuten

Garschritt 3

Leistung: 600 W
Garzeit: 5 Minuten

Garschritt 4

Leistung: 450 W
Garzeit: 15 Minuten



Lachsforellenpastete

Rotbarschfilet im Gemüsebett

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten

300 g Möhren | geraspelt
300 g Kohlrabi | geraspelt
1 EL Öl
Petersilie, frisch oder tiefgekühlt
Kerbel, frisch oder tiefgekühlt
Dill, frisch oder tiefgekühlt
Majoran, frisch oder tiefgekühlt
4 Rotbarschfilets (à 125 g),
küchenfertig
2 EL Zitronensaft
Salz
200 g Frischkäse mit Kräutern
125 ml Milch, 3,5 % Fett
125 g Sahne

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich
Auflaufform, mikrowellentauglich,
temperaturbeständig

Zubereitung

Möhren- und Kohlrabiraspeln mit Öl und Kräutern in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Etwa die Hälfte Gemüse in eine Auflaufform geben. Rotbarschfilets mit Zitronensaft beträufeln und auf das Gemüse legen, salzen, und mit dem übrigen Gemüse bedecken.

Frischkäse mit Milch und Sahne verrühren und über die Gemüseschicht gießen. Offen gemäß Garschritt 2 und 3 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 6 Minuten

Garschritt 2

Leistung: 800/900 W
Garzeit: 6 Minuten

Garschritt 3

Betriebsart: Mikrowelle + Grill
Leistung: 450 W + Grill
Garzeit: 18–20 Minuten



Rotbarschfilet mit Kruste

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

Für den Rotbarsch:

400 g Rotbarschfilet,
küchenfertig
3 EL Zitronensaft
50 g Butter
Salz
Pfeffer, weiß
2 TL Senf
1 Zwiebel | fein gewürfelt
40 g Gouda, gerieben
20 g Paniermehl
2 EL Dill | gehackt

Für die Form:

1 TL Butter

Zubehör:

Aufflaufform, flach, mikrowellen-
tauglich, temperaturbeständig
Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Rotbarschfilet mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ruhen lassen.

Aufflaufform fetten. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in die Aufflaufform legen.

Butter in einer Schüssel gemäß Garschritt 1 schmelzen.

Senf, Zwiebel, Gouda, Paniermehl und Dill hinzufügen und vermischen. Masse auf den Fisch streichen und gemäß Garschritt 2 goldbraun garen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 450 W
Garzeit: 1 Minute
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Betriebsart: Mikrowelle + Grill
Leistung: 450 W + Grill
Garzeit: 10 Minuten



Rotbarschfilet mit Kruste

Scampispieße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

12 Scampi, geschält,
küchenfertig
2 EL Zitronensaft
12 Scheiben Schinken
(Lachsschinken)
12 Champignons, küchenfertig
40 g Butter oder Kräuterbutter |
flüssig

Zubereitung

Scampi mit Zitronensaft beträufeln. Lachsschinken zu Röllchen drehen.

Scampi, Champignons und Schinkenröllchen abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Mit Butter bestreichen.

Spieße auf den Rost legen. Glasschale unterlegen und gemäß den Einstellungen grillen.

Zubehör:

4 Holzspieße, lang
Rost
Glasschale

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle + Grill
Leistung: 150 W + Grill
Vorheizen: 5 Minuten
Garzeit: 6–7 Minuten je Seite
Ebene: Rost



Schollenfilet mit Blattspinat

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten

300 g Schollenfilet, küchenfertig
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
300 g Blattspinat, tiefgekühlt
1 Zwiebel | gewürfelt
40 g Butter
20 g Weizenmehl, Type 405
250 ml Gemüsebrühe
3 EL Weißwein
100 g Sahne
1 Ei, Größe M | nur das Eigelb
150 g Gouda, gerieben
Muskat

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich, temperaturbeständig

Zubereitung

Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ruhen lassen.

Schollenfilets trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Blattspinat gemäß Garschritt 1 garen. Anschließend gut auspressen.

Zwiebelwürfel in der Hälfte der Butter auf der Kochzone goldgelb andünsten. Spinat hinzugeben, verrühren und in die Auflaufform geben. Gemäß Garschritt 2 garen.

Für die Soße restliche Butter auf der Kochzone schmelzen, Mehl hinzugeben und verrühren.

Unter Rühren Gemüsebrühe und Wein hinzufügen und aufkochen lassen. Sahne mit Eigelb verquirlen. Eier-Sahne-Mischung und Gouda hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Schollenfilets auf den Spinat in die Auflaufform legen, mit Soße übergießen und offen gemäß Garschritt 3 garen.

Einstellung

Garschritt 1

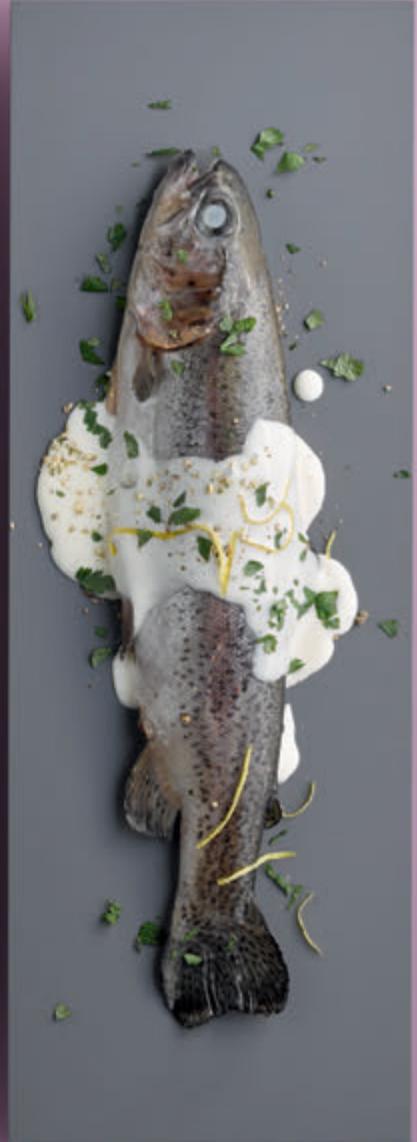
Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 600 W
Garzeit: 6 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 800/900 W
Garzeit: 5 Minuten

Garschritt 3

Betriebsart: Mikrowelle + Grill
Leistung: 450 W + Grill
Garzeit: 12–15 Minuten



Seezungenfilet in Krebssoße

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

4 Seezungenfilets (à 200 g),
küchenfertig
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
30 g Krebsbutter
30 g Weizenmehl, Type 405
50 ml Weißwein
250 ml Wasser
50 g Sahne
100 g Krabben
50 g Lauchzwiebeln | in Röllchen
geschnitten
1 Tomate | gehäutet | gewürfelt
1 Prise Zucker

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Seezungenfilets mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel legen.

Krebsbutter mit Mehl verkneten und in groben Flocken in die Schüssel geben. Wein, Wasser, Sahne, Krabben, Lauchzwiebelröllchen und Tomatenwürfel hinzufügen und vermischen. Zugedeckt gemäß den Einstellungen garen.

Seezungenfilets vorsichtig entnehmen. Soße glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Seezungenfilets mit Soße übergießen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 8–10 Minuten
Ebene: Drehteller



Aufläufe & Gratins

Genussvolles Rendezvous

Wohl kaum ein anderes Gericht kommt so variantenreich auf den Tisch wie ein Auflauf. Bei den Zutaten können Sie im wahrsten Sinne aus dem Vollen schöpfen und miteinander kombinieren, was Jahreszeit und Vorräte hergeben. Dieses Beilagen-Rendezvous ist hervorragend vorzubereiten und erfreut sich auch bei Gästen großer Beliebtheit. Und wenn einmal etwas übrig bleibt, schmecken Reste auch nach dem erneuten Erhitzen.

Gemüsegratin

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

Für das Gratin:

500 g Blumenkohl |
in kleinen Röschen
500 g Möhren | in Scheiben

Für die Soße:

2 EL Butter
2 EL Weizenmehl, Type 405
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch, 3,5 % Fett
100 g Schmelzkäse (Emmentaler)
Salz
Pfeffer
Muskat
1 EL Petersilie | gehackt

Zum Bestreuen:

50 g Gouda, gerieben

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich,
temperaturbeständig

Zubereitung

Blumenkohl und Möhren in eine Auflaufform geben und vermischen.

Für die Soße Butter auf der Kochzone erhitzen und Mehl hinzufügen. Unter Rühren Gemüsebrühe und Milch hinzugeben. Schmelzkäse hinzufügen und köcheln lassen, bis sich der Käse gelöst hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Petersilie hinzufügen.

Soße über das Gemüse gießen. Mit Gouda bestreuen und offen gemäß den Einstellungen garen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle + Grill
Leistung: 300 W + Grill
Garzeit: 40–50 Minuten
Ebene: Drehteller

Tipp:

Statt Blumenkohl lässt sich auch
Brokkoli verwenden.



Kartoffel-Käse-Gratin

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

Für das Gratin:

600 g Kartoffeln, mehligkochend
75 g Gouda, gerieben

Für den Guss:

250 g Sahne
1 TL Salz
Pfeffer
Muskat

Zum Bestreuen:

75 g Gouda, gerieben

Für die Form:

1 Knoblauchzehe

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich,
temperaturbeständig, Ø 26 cm

Zubereitung

Auflaufform mit Knoblauch ausreiben.

Für den Guss Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen.

Kartoffeln schälen und in 3–4 mm dünne Scheiben schneiden.
Kartoffeln mit dem Gouda und dem Guss vermischen und in die
Auflaufform geben.

Mit Gouda bestreuen.

Kartoffel-Käse-Gratin gemäß den Einstellungen goldbraun garen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle + Grill
Leistung: 300 W + Grill
Garzeit: 35–40 Minuten
Ebene: Drehteller



Kartoffel-Käse-Gratin

Nudelaufauf

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten

Für die Nudeln:

150 g Nudeln (Penne mit einer Garzeit von 11 Minuten laut Packungsangabe)
1½ l Wasser
3 TL Salz

Für den Auflauf:

½ EL Butter
2 Zwiebeln | gewürfelt
1 Paprika | in 1 cm große Würfel
2 Möhren, klein | in Scheiben
150 g Crème fraîche
75 ml Milch, 3,5 % Fett
Salz
Pfeffer
300 g Fleischtomaten | grob gewürfelt
100 g Schinken, gekocht | gewürfelt
150 g Schafskäse mit Kräutern | gewürfelt

Zum Bestreuen:

100 g Gouda, gerieben

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich, temperaturbeständig, 24 cm x 24 cm

Tipp:

Für den Auflauf lassen sich auch 350 g gekochte Nudeln vom Vortag verwenden.

Zubereitung

Nudeln 5 Minuten in Salzwasser garen.

Zwiebelwürfel in Butter andünsten. Paprika und Möhren hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten.

Crème fraîche mit Milch verrühren und zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Nudeln, Tomaten, Schinken und Schafskäse in die Auflaufform geben. Gemüsesoße unterrühren.

Nudelaufauf mit Gouda bestreuen.

Nudelaufauf gemäß den Einstellungen goldbraun überbacken.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle + Grill
Leistung: 300 W + Grill
Garzeit: 35–45 Minuten
Ebene: Drehteller



Nudelauf

Porreeauflauf

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 75 Minuten

Zutaten

Für den Auflauf:

450 g Kartoffeln | in Scheiben

350 g Porree | in Ringen

200 g Schinken oder Salami |
in Streifen

125 g Crème fraîche

250 g Sahne

200 g Frischkäse mit Kräutern

Salz

Pfeffer

Muskat

Zum Bestreuen:

150 g Emmentaler, gerieben

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich,
temperaturbeständig

Zubereitung

Kartoffeln, Porree und Schinken in eine Schüssel geben und vermischen.

Crème fraîche mit Sahne, Frischkäse und Gewürzen verrühren und über die Gemüse-Schinken-Mischung geben. Alles in eine Auflaufform geben und mit Emmentaler bestreuen. Offen gemäß den Einstellungen garen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle + Grill

Leistung: 300 W + Grill

Garzeit: 40–50 Minuten

Ebene: Drehteller



Porreeauflauf

Rotbarsch-Tomaten-Gratin

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

Für den Auflauf:

600 g Rotbarschfilet,
küchenfertig
2 EL Zitronensaft
600 g Tomaten | gewürfelt
150 g Gouda, gerieben
Gewürzsalz
2 TL Oregano, gerebelt

Für die Form:

1 TL Butter

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich, temperaturbeständig

Zubereitung

Auflaufform fetten.

Rotbarschfilet in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Rotbarschfilet und Tomatenwürfel mit der Hälfte des Goudas in eine Auflaufform geben. Kräftig mit Gewürzsalz und Oregano würzen und vermischen.

Mit dem restlichen Gouda bestreuen. Offen gemäß den Einstellungen garen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle + Grill
Leistung: 450 W + Grill
Garzeit: 18–22 Minuten
Ebene: Drehteller



Rotbarsch-Tomaten-Gratin

Spargelgratin

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

1,2 kg Spargel
Salz
Zucker
3 EL Wasser
25 g Butter | flüssig
150 g Schinken | gewürfelt
100 g Hartkäse (Parmesan),
gerieben
100 g Gouda, gerieben
2 EL Petersilie

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich
Auflaufform, mikrowellentauglich, temperaturbeständig

Zubereitung

Spargel schälen. Mit Salz, Zucker und Wasser in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 und 2 (nicht zu weich) garen. Abtropfen lassen.

Spargelstangen in eine Auflaufform legen und mit Butter begießen. Schinkenwürfel, Parmesan, Gouda und Petersilie vermischen und über den Spargel streuen. Gemäß Garschritt 3 goldgelb überbacken.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 5 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 7 Minuten

Garschritt 3

Betriebsart: Grill
Vorheizen: 3 Minuten
Garzeit: 10 Minuten



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.

Artischockenherzen überbacken

Für 3 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

200 g Sahne
100 g Schmelzkäse mit Kräutern
100 g Gouda, gerieben
Salz
Muskat
75 g Schinken | gewürfelt
8 Artischockenherzen, eingelegt | abgetropft

Zubereitung

Sahne, Schmelzkäse und die Hälfte des Goudas in einem Kochtopf auf der Kochzone erhitzen und gut verrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Schinkenwürfel hinzugeben.

Artischockenherzen in eine Auflaufform setzen, mit der Käsesoße übergießen und mit dem restlichen Gouda bestreuen. Auflaufform auf den Rost stellen und gemäß den Einstellungen goldgelb überbacken.

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich, temperaturbeständig

Einstellung

Betriebsart: Grill
Vorheizen: 3 Minuten
Garzeit: 10–12 Minuten
Ebene: Rost



Artischockenherzen überbacken

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, mikrowellentauglich

Zubereitung

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

Blumenkohl in Röschen teilen. Mit Wasser in eine Schüssel geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen. Zwischendurch wenden. Wasser abgießen und Blumenkohl zugedeckt zur Seite stellen.

Fleischbrühe, Sahne, Senf und Gewürze in eine 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

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 10 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 800/900 W
Garzeit: 5 Minuten



Bohnen in Thymiansoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten

750 g Bohnen, grün, tiefgekühlt
50 ml Wasser
150 g Sahne
150 g Crème fraîche
2 TL Senf
1½ TL Salz
1 TL Speisestärke
1 EL Thymian, gerebelt
Pfeffer

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Bohnen in eine Schüssel geben.

Für die Soße Wasser, Sahne, Crème Fraîche, Senf, Salz, Speisestärke und Thymian verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Soße zum Gemüse geben und umrühren.

Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Gemüse umrühren und gemäß Garschritt 2 garen.

Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 8 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 12 Minuten



Bohnen in Thymiansoße

Bohnen mit Tomatenkruste

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

500 g Bohnen, grün, frisch oder tiefgekühlt
3 EL Wasser
Salz
3 Tomaten | gewürfelt
3 EL Öl
50 g Paniermehl
1 TL Thymian, gerebelt
Pfeffer

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich
Auflaufform, mikrowellentauglich, temperaturbeständig

Zubereitung

Bohnen mit Wasser und etwas Salz in eine Schüssel geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 und 2 (nicht zu weich) garen.

Abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben.

Tomatenwürfel mit Öl, Paniermehl, Thymian und etwas Pfeffer vermischen. Auf die Bohnen geben und gemäß Garschritt 3 goldbraun grillen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 8 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 10 Minuten

Garschritt 3

Betriebsart: Grill
Vorheizen: 3 Minuten
Garzeit: 10–15 Minuten



Chicorée mit Balsamico

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

Für den Chicorée:

4 Chicorée
Salz
3 EL Wasser
8 EL Olivenöl
3 EL Balsamicoessig
Pfeffer

Für die Form:

1 TL Öl

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich
Auflaufform, mikrowellentauglich, temperaturbeständig

Zubereitung

Chicorée halbieren und den bitteren Kern herausschneiden. Chicoréehälften mit etwas Salz und Wasser in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 und 2 vorgaren und abtropfen lassen.

Auflaufform fetten.

Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und gemäß Garschritt 3 grillen.

Nach der Hälfte der Garzeit Hälften wenden und weiter grillen.

Öl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren und über den Chicorée träufeln.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 5 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 5 Minuten

Garschritt 3

Betriebsart: Grill
Vorheizen: 3 Minuten
Garzeit: 20 Minuten



Chicorée mit Balsamico

Gnocchi alla Romana

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

Für die Gnocchi:

250 ml Milch, 3,5 % Fett

250 ml Wasser

½ TL Salz

250 g Hartweizengrieß

2 Eier, Größe M | nur das Eigelb

100 g Käse (Emmentaler oder

Gouda), gerieben

2 EL Butter

Für die Form:

1 TL Butter

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Auflaufform, flach, mikrowellentauglich, temperaturbeständig

Zubereitung

Milch, Wasser, Salz und Grieß vermischen. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 und 2 quellen lassen. Mehrfach umrühren. Eigelbe unterrühren.

Auflaufform fetten. Zwei Esslöffel in heißes Wasser tauchen und damit Nocken vom Teig abstechen. Nocken dicht nebeneinander in die Auflaufform setzen.

Mit Käse bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Gemäß Garschritt 3 goldgelb überbacken.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle

Leistung: 800/900 W

Garzeit: 5 Minuten

Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 150 W

Garzeit: 10 Minuten

Garschritt 3

Betriebsart: Grill

Vorheizen: 3 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Ebene: Drehteller



Gurkengemüse mit Soßenvarianten

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

Für die Gurken:

2 Gurken (à 300 g) | geschält
oder ungeschält

Für die Dillsoße:

100 g Crème fraîche
2 TL Dill | gehackt
Salz

Für die Estragonsoße:

50 g Crème fraîche
100 g Sahne
100 ml Gemüsebrühe
2 TL Estragon | gehackt
Salz
Pfeffer

Zubehör:

2 Schüsseln,
mikrowellentauglich

Zubereitung

Gurken längs halbieren. Eventuelle Kerne mit einem Teelöffel ausschaben. Gurken in etwa ½ cm dicke Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Für die Dillsoße Crème fraîche mit Dill und Salz verrühren. Gurken mit der Dillsoße übergießen.

Für die Estragonsoße Crème fraîche mit Sahne, Gemüsebrühe, Estragon, Salz und Pfeffer verrühren. Offen gemäß Garschritt 2 garen.

Zum Servieren Gurken mit der Soße übergießen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 8 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 800/900 W
Garzeit: 10 Minuten



Gurkengemüse mit Soßenvarianten

Kartoffeln in Currysoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 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
1 EL Speisestärke
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Butter in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

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

Etwa $\frac{2}{3}$ 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, mikrowellentauglich

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle

Leistung: 800/900 W

Garzeit: 4 Minuten

Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 800/900 W

Garzeit: 10 Minuten

Garschritt 3

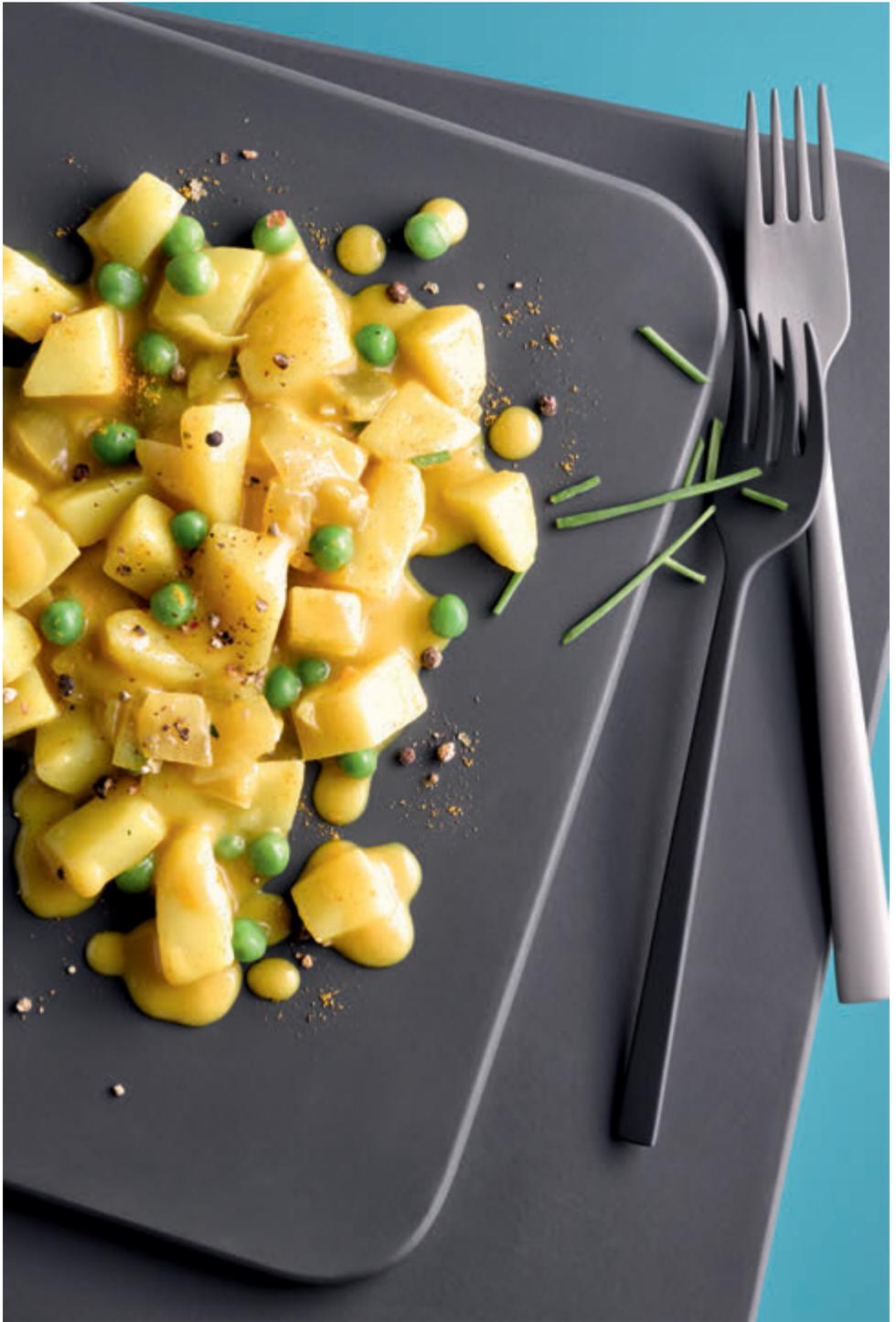
Leistung: 600 W

Garzeit: 10 Minuten

Garschritt 4

Leistung: 850 W

Garzeit: 2 Minuten



Kartoffeln in Currysoße

Möhren in Kerbelsahne

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten

1 kg Möhren | in Scheiben
1 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe
150 g Sahne
2 EL Weißwein
1 TL Zucker
1½ TL Salz
1 TL Speisestärke
1 TL Senf
1 EL Kerbel, gehackt
Pfeffer

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Möhren mit Butter und Gemüsebrühe in eine Schüssel geben.

Sahne mit Weißwein, Zucker, Salz, Speisestärke, Senf und Kerbel verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Soße zum Gemüse geben und umrühren.

Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Gemüse umrühren und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 10 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 15 Minuten



Möhren in Korbelsahne

Paprika mariniert

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten

Für die Paprika:

- 3 Paprika, gelb | geviertelt
- 3 Paprika, rot | geviertelt
- 3 Paprika, orange | geviertelt

Für die Marinade:

- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Weißwein
- 4 EL Weißweinessig
- 1 Knoblauchzehe | zerdrückt
- Salz
- Pfeffer
- 3 TL Kräutermischung

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich, temperaturbeständig

Zubereitung

Für die Marinade alle Zutaten verrühren.

Paprika mit der Schnittfläche nach oben in die Auflaufform legen und auf den Rost stellen. Gemäß den Einstellungen grillen, bis die Paprikahaut Blasen wirft und stellenweise dunkelbraun ist.

Tuch mit kaltem Wasser befeuchten, Paprika damit bedecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Paprikahaut abziehen.

Paprikaviertel mit Marinade übergießen und einige Stunden ziehen lassen.

Einstellung

- | | |
|--------------|---------------|
| Betriebsart: | Grill |
| Vorheizen: | 3 Minuten |
| Garzeit: | 25–30 Minuten |
| Ebene: | Drehteller |

Tipp:

Dazu schmeckt Baguette. Zum Marinieren eignen sich auch blanchierte Zucchinischeiben und Champignons. Das Gemüse sollte auf jeden Fall noch „Biss“ haben.



Paprika mariniert

Polenta mit Paprika

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

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

Zubereitung

Paprikastreifen mit Gemüsebrühe, Maisgrieß und Gewürzen in eine Schüssel geben und vermischen. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Maisgrieß umrühren. Zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern und abschmecken.

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsarten: Mikrowelle

Leistung: 850 W

Garzeit: 4 Minuten

Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W

Garzeit: 7 Minuten



Polenta mit Paprika

Püree grün

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit: 55 Minuten

Zutaten

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

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich
Kartoffelpresse
Pürierstab

Zubereitung

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne 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. 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

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 15 Minuten
Ebene: Drehteller



Risotto

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten

250 g Langkorn- oder
Risottoreis
500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Reis und Gemüsebrühe in eine Schüssel geben und vermischen.
Zugedeckt gemäß Garschritt 1 und 2 garen.

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Einstellung

Garschritt 1
Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 7 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2
Leistung: 450 W
Garzeit: 17 Minuten

Tipp:

Durch 2 Döschen Safran und eine fein gewürfelte rote Paprika bekommt der Reis eine kräftige Farbe.

Gemüserisotto entsteht durch Hinzufügen von 150 g Erbsen und 100 g gewürfelten Möhren. Für ein Pilzrisotto 200 g abgetropfte Pfifferlinge und 50 g geriebenen Emmentaler unterheben.



Staudensellerie

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

600 g Staudensellerie
30 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel | fein gewürfelt
1 EL Öl
6 EL Schmand
50 g Emmentaler, gerieben
2 EL Grünkernschrot
Salz
Pfeffer
Muskat
2 Tomaten | gewürfelt

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich
Schüssel, mikrowellentauglich,
temperaturbeständig

Zubereitung

Staudensellerie in 7–8 cm lange Stücke schneiden und mit der Gemüsebrühe in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Gut abtropfen lassen. Zwiebelwürfel und Öl in eine weitere Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 2 dünsten.

Staudenselleriestücke auf den Zwiebeln verteilen.

Schmand mit Emmentaler, Grünkernschrot und Gewürzen verrühren und über die Staudensellerie geben. Tomatenwürfel darüber verteilen.

Offen gemäß Garschritt 3 überbacken.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 6 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 17 Minuten

Garschritt 3

Betriebsart: Mikrowelle + Grill
Leistung: 450 W + Grill
Garzeit: 15 Minuten



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.

Brokkoli-Pilz-Topf

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 80 Minuten

Zutaten

300 g Brokkoli, frisch oder tiefgekühlt | in Stücken
300 g Champignons, frisch oder tiefgekühlt | in Scheiben
500 g Kartoffeln | gewürfelt
125 g Crème fraîche
100 g Sahne
1 EL Speisestärke
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
150 g Gouda, gerieben

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich, temperaturbeständig

Zubereitung

Brokkolistücke, Champignonscheiben und Kartoffelwürfel in eine Auflaufform geben.

Crème fraîche mit Sahne, Speisestärke, Salz, Pfeffer und etwa ⅓ Gouda verrühren, über das Gemüse geben und vermengen.

Mit dem restlichen Gouda bestreuen und offen gemäß den Einstellungen goldgelb garen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle + Grill
Leistung: 300 W + Grill
Garzeit: 40–50 Minuten
Ebene: Drehteller



Fischsuppe

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten

1 l Fischfond
4 Zwiebeln | in Scheiben
2 Lorbeerblätter
Salz
250 g Zanderfilet, küchenfertig |
gewürfelt
250 g Rotbarschfilet,
küchenfertig | gewürfelt
4 EL Zitronensaft
½ Staudensellerie | gewürfelt
5 EL Weißwein
3 Gurken, eingelegt | klein
gewürfelt
150 g Krabben
2 EL Meerrettich
150 g Schmand
2 TL Dill

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Fischfond mit Zwiebeln, Lorbeerblättern und Salz in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Fischwürfel mit Zitronensaft beträufeln. Fischwürfel, Staudensellerie, Wein, Gurken, Krabben und Meerrettich zum Fond geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Schmand teelöffelweise in die Suppe geben. Mit Dill bestreut servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 12 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 800/900 W
Garzeit: 12 Minuten

Tipp:

Dazu schmeckt Baguette.



Garnelen-Curry-Suppe

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

1 EL Öl
1 Knoblauchzehe | gewürfelt
250 g Garnelen
2 EL Curry
½ TL Koriander, gemahlen
4 EL Zitronensaft
100 ml Kokosmilch
400 ml Fischfond
Salz
Pfeffer
Chilipfeffer
1 TL Chilischote | fein gewürfelt

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Öl, Knoblauch und Garnelen in eine Schüssel geben und zugedeckt gemäß Garschritt 1 andünsten.

Curry, Koriander, Zitronensaft, Kokosmilch, Fischfond und Gewürze hinzugeben. Zugedeckt gemäß Garschritt 2 und 3 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 8 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 800/900 W
Garzeit: 5 Minuten

Garschritt 3

Leistung: 450 W
Garzeit: 10 Minuten



Garnelen-Curry-Suppe

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
Küchenpapier

Zubereitung

Butter und Zwiebelwürfel in eine Schüssel geben. 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
Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 3 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2
Leistung: 450 W
Garzeit: 12 Minuten

Garschritt 3
Leistung: 600 W
Garzeit: 2 Minuten

Tipp:

Sättigender wird die Suppe mit 250 g gegarten Kartoffelwürfeln.



Kartoffelcremesuppe mit Kerbel

Kürbissuppe

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit: 55 Minuten

Zutaten

Für die Suppe:

750 g Kürbis (Hokkaido) | nur das Fruchtfleisch | gewürfelt
1 Zwiebel | gewürfelt
125 ml Milch, 3,5 % Fett
375 ml Gemüsebrühe
1½ TL Salz
2 TL Zucker
1 EL Butter
1 EL Crème fraîche
Pfeffer

Zum Verzieren:

6 EL Sahne
1 EL Kürbiskerne | grob gehackt

Zubehör:

Pürierstab
Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Kürbisfleisch und Zwiebelwürfel in eine Schüssel geben.

Milch, Gemüsebrühe, Salz und Zucker hinzugeben und umrühren.
Gemäß Garschritt 1 garen.

Suppe umrühren und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Suppe pürieren, dabei Butter und Crème fraîche hinzugeben.
Mit Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren Suppe mit Sahne und Kürbiskernen verzieren.

Einstellung

Garschritt 1
Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 10 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2
Leistung: 450 W
Garzeit: 12 Minuten



Kürbissuppe

Maiscremesuppe

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 55 Minuten

Zutaten

280 g Mais aus der Dose |
abgetropft
1 Zwiebel | gewürfelt
2 EL Butter
2 EL Weizenmehl, Type 405
500 ml Gemüsebrühe
1 Chilischote
Chilipulver
Salz
Pfeffer
Zucker
100 g Sahne
100 g Schinkenspeck | gewürfelt

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich
Pürierstab
Küchenpapier

Zubereitung

Etwa $\frac{3}{4}$ der Maismenge in eine Schüssel geben. Zwiebel, Gemüsebrühe, Chilischote und Gewürze hinzufügen. Butter mit Mehl glatt verkneten und ebenfalls hinzugeben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Suppe pürieren, dabei die Sahne hinzugeben. Restlichen Mais in die Suppe geben.

Küchenpapier auf einen Teller legen. Schinkenspeckwürfel darauf verteilen und gemäß Garschritt 2 ausbraten.

Suppe gemäß Garschritt 3 erhitzen.

Zum Servieren Schinkenspeck auf der Suppe verteilen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 7 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 800/900 W
Garzeit: 3 Minuten

Garschritt 3

Leistung: 450 W
Garzeit: 8 Minuten



Maiscremesuppe

Minestrone

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

50 g Schinkenspeck
1 Zwiebel
150 g Sellerie
2 Tomaten
150 g Möhren
100 g Bohnen, grün, tiefgekühlt
100 g Erbsen, tiefgekühlt
50 g Nudeln (kleine Muschel-
nudeln)
1 EL Italienische Kräuter-
mischung, tiefgekühlt
1 l Gemüsebrühe
100 g Hartkäse (Parmesan) am
Stück

Zubehör:

Glasgeschirr mit Deckel, mikro-
wellentauglich

Zubereitung

Schinkenspeck und Zwiebel würfeln. Sellerie und Tomaten würfeln, Möhren in Scheiben schneiden. Alles in ein Glasgeschirr geben.

Bohnen, Erbsen, Nudeln und Kräuter mit der Brühe hinzugeben und umrühren. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Eintopf umrühren und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Parmesan reiben und über den Eintopf streuen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 12 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 18 Minuten

Tipp:

Statt Nudeln lassen sich auch
150 g gewürfelte Kartoffeln
verwenden.



Reistopf

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 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 Salatgurke | 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

Zubereitung

Zutaten in eine Auflaufform geben und vermengen. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.

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

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 10 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 18 Minuten



Steinpilzessenz mit Parmesankugeln

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten

Für die Steinpilzessenz:

30 g Steinpilze, getrocknet

500 ml Wasser | warm

2 Zwiebeln | gewürfelt

800 ml Rinderbrühe

Salz

Pfeffer

3 EL Likörwein (Sherry)

1 TL Schnittlauch | in Röllchen
geschnitten

Für die Einlage:

150 ml Milch, 3,5 % Fett

1 EL Butter

50 g Weizengrieß

½ Ei, Größe M | verquirlt

20 g Hartkäse (Parmesan),

gerieben

Salz

Zubehör:

Sieb, fein

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Steinpilze in einer Schüssel etwa 10 Minuten in warmem Wasser einweichen.

Zwiebeln und Rinderbrühe hinzufügen und zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Durch ein Sieb gießen. Die klare Brühe mit Salz, Pfeffer und Sherry würzen.

Für die Einlage Milch, Butter, Grieß, verquirltes Ei, Parmesan und Salz in eine Schüssel geben und verrühren.

Zugedeckt gemäß Garschritt 2 zum Kochen bringen. Danach gemäß Garschritt 3 ausquellen lassen. Zwischendurch umrühren.

Aus der Masse kleine Kugeln formen und in die heiße Suppe geben. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle

Leistung: 800/900 W

Garzeit: 15 Minuten

Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 800/900 W

Garzeit: 4 Minuten

Garschritt 3

Leistung: 150 W

Garzeit: 10 Minuten



Steinpilzessenz mit Parmesankugeln

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)
350 ml Gemüsebrühe
1 TL Salz
½ TL Zucker
Pfeffer

Zum Verzieren:

100 g Sahne
12 Blätter Basilikum

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich
Pürierstab

Zubereitung

Möhrenscheiben, Zwiebelwürfel, Butter, Tomaten, Gemüsebrühe, Salz und Zucker in eine Schüssel geben. 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

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 11 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 24 Minuten



Tomatensuppe

Weißkohleintopf

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

200 g Hackfleisch, vom Rind
½ TL Salz
½ TL Paprikapulver, edelsüß
Pfeffer
1 Zwiebel
250 g Kartoffeln
100 g Porree
250 g Weißkohl
250 g Rote Bete
250 ml Rinderbrühe
1½ TL Salz
2 EL Rotweinessig
150 g Crème fraîche
1 EL Petersilie | gehackt

Zubehör:

Reibe, grob
Schüssel, mikrowellentauglich,
Ø 23 cm

Zubereitung

Hackfleisch mit Salz, Paprika und Pfeffer verkneten. Kleine Hackfleischbällchen formen und in eine Schüssel legen.

Zwiebel und Kartoffeln würfeln. Porree in Ringe schneiden. Weißkohl hobeln. Rote Bete raspeln.

Gemüse über die Fleischbällchen schichten. Rinderbrühe und Salz hinzugeben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Eintopf umrühren und zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen.

Crème fraîche und Petersilie unterrühren. Mit Rotweinessig abschmecken.

Einstellung

Garschritt 1
Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 10 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2
Leistung: 450 W
Garzeit: 25 Minuten



Weißkohleintopf

Wirsingeintopf

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 55 Minuten

Zutaten

400 g Kartoffeln | gewürfelt
400 g Wirsing | grob geschnitten
4 Mettenden | in Scheiben
½ TL Kümmel, ganz
Salz
Pfeffer
350 ml Rinderbrühe

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Kartoffeln, Wirsing, Mettenden, Gewürze und Rinderbrühe in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 und 2 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 15 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 25 Minuten



Wirsingentopf

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 | zerbröselt

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich
Auflaufform, mikrowellentauglich

Zubereitung

Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit 2 EL Zucker und Apfelsaft in eine Schüssel 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

Betriebsart:	Mikrowelle
Leistung:	800/900 W
Garzeit:	6–8 Minuten
Ebene:	Drehteller

Tipp:

Calvados lässt sich ganz oder teilweise durch Apfelsaft ersetzen.



Apfelschichtdessert

Grütze mit tropischen Früchten

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

500 ml Multivitaminsaft
40 g Speisestärke
40 g Zucker
8 g Vanillezucker
2 EL Zitronensaft
1 Banane
2 Orangen
4 Scheiben Ananas
aus der Dose
1 Kiwi

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Multivitaminsaft mit Speisestärke, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel anrühren. Zugedeckt gemäß den Einstellungen garen. Zwischendurch umrühren.

In der Zwischenzeit Früchte in Scheiben oder Stücke schneiden. Mit Zitronensaft unter die heiße Masse heben.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 6–8 Minuten
Ebene: Drehteller

Tipp:

Mit Vanillesoße servieren.



Grütze mit tropischen Früchten

Nougatmousse mit Arrak

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit: 55 Minuten

Zutaten

2 Blatt Gelatine, weiß
200 g Schokolade (Nougat)
2 EL Reisbranntwein (Arrak)
1 EL Wasser
2 Eier, Größe M
250 g Sahne

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Schokolade in kleine Stücke brechen und gemäß Garschritt 1 schmelzen. Zwischendurch umrühren.

Eier trennen. Eigelb schaumig schlagen. Wasser und Arrak hinzufügen.

Gelatine abtropfen lassen und gemäß Garschritt 2 auflösen.

Schokolade zum Eigelb geben und verrühren. Etwas von der Eigelb-Schokoladen-Masse in die Gelatine geben und gut verrühren. Anschließend unter die restliche Schokoladen-Eigelb-Masse rühren.

Kühl stellen, bis die Masse zu steifen beginnt.

Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen und vorsichtig unter die Schokomasse heben, bis eine glatte Schaummasse entsteht. Mousse etwa 30 Minuten kühl stellen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle

Leistung: 450 W

Garzeit: 4 Minuten

Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Betriebsart: Mikrowelle

Leistung: 450 W

Garzeit: 15 Sekunden

Ebene: Drehteller



Pfirsiche überbacken

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

Für die Pfirsiche:

12 Pfirsichhälften aus der Dose
2 EL Likör (Amaretto)
2 EL Zitronensaft
½ TL Zimt

Für die Füllung:

75 g Zucker
250 ml Weißwein, trocken
75 g Marzipan | fein gewürfelt
65 g Zwieback | fein gewürfelt
30 g Kokosraspeln

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich, temperaturbeständig

Zubereitung

4 Pfirsichhälften in kleine Würfel schneiden. Mit Amaretto und Zitronensaft beträufeln. Mit Zimt bestäuben. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Füllung Zucker in einem Kochtopf auf der Kochzone schmelzen, goldgelb karamellisieren und vorsichtig mit Wein ablöschen. Einige Minuten schwach köcheln lassen. Marzipan und Zwieback in die Wein-Zucker-Mischung geben und verrühren.

Restliche 8 Pfirsichhälften in eine Auflaufform geben. Füllung auf den Früchten verteilen. Mit Kokosraspeln bestreuen.

Gemäß den Einstellungen goldbraun überbacken.

Einstellung

Betriebsart: Grill
Vorheizen: 3 Minuten
Garzeit: 8–10 Minuten
Ebene: Drehteller

Tipp:

Warm servieren.



Quarkauflauf

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

500 g Magerquark
2 Eier, Größe M
100 g Zucker
8 g Vanillezucker
4 EL Zitronensaft
125 g Rosinen
37 g Puddingpulver zum
Kochen (Vanille)
½ TL Backpulver
2 EL Paniermehl
30 g Butter

Zubehör:

Auflaufform, mikrowellentauglich, Ø 22 cm

Zubereitung

Quark, Eier, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Rosinen verrühren.

Puddingpulver und Backpulver vermischen und unterrühren.
Masse in eine Auflaufform füllen, mit Paniermehl bestreuen und Butterflöckchen darauf verteilen.

Quarkauflauf gemäß Einstellungen garen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 10–12 Minuten
Ebene: Drehteller

Tipp:

Variante: Vanillepudding durch 125 g Grieß ersetzen.



Sauerrahmcreme mit Erdbeeren

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

3 Blatt Gelatine, rot
3 Blatt Gelatine, weiß
300 g Erdbeeren
50 g Zucker
200 g Schmand
oder Sauerrahm
150 g Joghurt, 3,5 % Fett
8 g Vanillezucker
50 g Zucker
250 g Sahne

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Rote und weiße Gelatine getrennt etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Erdbeeren mit Zucker pürieren. Rote Gelatine ausdrücken und gemäß den Einstellungen auflösen.

Etwas Fruchtpüree in die Gelatine rühren, zum übrigen Fruchtpüree geben und verrühren.

Schmand mit Joghurt, Vanillezucker und Zucker verrühren. Weiße Gelatine ausdrücken und gemäß den Einstellungen auflösen.

Etwas Sauerrahmmasse in die Gelatine rühren und unter die übrige Sauerrahmcreme rühren.

Kühl stellen, bis die Masse zu steifen beginnt.

Sahne steif schlagen und unter die Sauerrahmcreme rühren. Creme in eine Schüssel geben und das Erdbeerpüree darauf verteilen. Mit einem großen Löffel spiralartig durchziehen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 450 W
Garzeit: jeweils 15 Sekunden
Ebene: Drehteller



Sauerrahmcreme mit Erdbeeren

Stracciatellacreme mit Espressosoße

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 Espressosoße:

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

Zubehör:

2 Schüsseln, mikrowellen-
tauglich

Zubereitung

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

Übrigen Kirsch- und Orangensaft sowie Honig in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 erhitzen. Zwischendurch umrühren.

Angerührte Stärke in die heiße Flüssigkeit geben und verrühren. 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 Espressosoße Schokolade hacken. Mit Espresso, Sahne und Gewürzen in einer kleinen Schüssel vermischen. Gemäß Garschritt 3 erwärmen.

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

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 5 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 850 W
Garzeit: 2 Minuten

Garschritt 3

Leistung: 450 W
Garzeit: 3 Minuten



Zabaione

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten

3 Eier, Größe M
2 EL Zitronensaft
200 ml Likörwein (Marsala)
70 g Zucker
250 g Sahne

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Eier, Zitronensaft, Marsala und Zucker in eine Schüssel geben und gut verquirlen. Zugedeckt gemäß den Einstellungen garen. Zwischendurch mit einem Schneebesen kräftig umrühren und aufschlagen.

Soße etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Sahne steif schlagen und anschließend unterheben.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 450 W
Garzeit: 5–7 Minuten
Ebene: Drehteller

Tipp:

Statt Marsala lässt sich auch Portwein verwenden. Für eine feine Weinschaumsoße statt Marsala etwa 250 ml Weißwein und den Saft einer halben Zitrone vermischen, 1 TL Speisestärke einrühren und die Soße gemäß den Einstellungen garen. Im Anschluss keine Sahne unterheben.



Zabaione

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
Schale, mikrowellentauglich,
flach

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 einer flachen Schale mit Zucker bestreuen. 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

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 450 W
Garzeit: 15 Sekunden
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 150 W
Garzeit: 20 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
50 g Zucker
1 Zitrone | nur den Saft
2 cl Reisbranntwein (Arrak)

Zubehör:

4 Gläser, mikrowellentauglich

Zubereitung

Ananas in feine Stücke schneiden und auf 4 Gläser verteilen.

Übrige Zutaten mischen und auf die Gläser verteilen. Offen gemäß den Einstellungen erhitzen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 5 Minuten
Ebene: Drehteller



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

Zubereitung

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und kalt stellen.
Kaffee, Zucker und Orangenlikör verrühren. Auf 4 Tassen verteilen und gemäß den Einstellungen offen erhitzen.
Sahne auf dem Kaffee verteilen und sofort servieren.

Zubehör:

4 Tassen, mikrowellentauglich

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 4 Minuten
Ebene: Drehteller



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
2 Gläser, groß

Zubereitung

Kaffee mit Schokolade, Zimt, Kardamom, Zucker und Rum in eine Kanne geben und verrühren. 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 Schokoraspeln dekorieren.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 450 W
Garzeit: 4 Minuten
Ebene: Dreheller

Tipp:

Dazu passt auch Stracciatellaeis.



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:

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.

Gemäß den Einstellungen erhitzen.

Gewürze entnehmen.

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

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 4 Minuten
Ebene: Drehteller

Tipp:

Statt Holundersaft lässt sich auch Johannisbeernektar verwenden.



Früchtetee mit Holunder

Kirschwasser

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten

800 ml Sauerkirschnektar
2 TL Zucker nach Bedarf
4 EL Kirschwasser

Zubereitung

Sauerkirschnektar auf 4 Gläser verteilen. Zucker und je 1 EL Kirschwasser pro Glas hinzufügen und verrühren.

Gemäß den Einstellungen offen erhitzen.

Zubehör:

4 Gläser, mikrowellentauglich

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 5 Minuten
Ebene: Drehteller

Tipp:

Statt Kirschwasser lässt sich auch Kirschlikör 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:

2 Gläser, mikrowellentauglich

Zubereitung

Sahne steif schlagen und kalt stellen.

Milch mit Kakaopulver anrühren und auf 2 Gläser verteilen.
Gemäß den Einstellungen erhitzen.

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

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 2–3 Minuten
Ebene: Drehteller

Tipp:

Statt Rum lässt sich auch Amaretto verwenden.



Konfitüre & Co.

Sie sind so frei!

Eingekochte Lebensmittel sind in allen großen und gastlichen Haushalten wertvolle Bestandteile des Vorrats. Obst, Gemüse und Fleisch eignen sich gleichermaßen zum Sterilisieren und machen damit frei von saisonaler Verfügbarkeit und von Geschäftsöffnungszeiten. Wo jederzeit köstliche Gerichte aus dem Vorrat „gezaubert“ werden können, kann die Familie sich liebevoller Fürsorge sicher sein, und auch Besuch fühlt sich immer willkommen.

Brombeer-Birnen-Konfitüre

Für 40 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

300 g Brombeeren
200 g Birnen | gewürfelt
½ Zitrone | nur den Saft
1 Msp. Zimt, gemahlen
1 Msp. Ingwer, gemahlen
1 Msp. Nelken, gemahlen
500 g Gelierzucker 1:1

Zubereitung

Brombeeren und Birnen mit Zitronensaft, Gewürzen und Gelierzucker in eine Schüssel geben und verrühren. Zugedeckt gemäß Einstellungen garen. Mehrmals umrühren.

Konfitüre heiß in Gläser mit Schraubdeckeln füllen und sofort verschließen. Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen. Anschließend umdrehen.

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich,
hoch
10 Gläser mit Schraubdeckel

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 10–12 Minuten
Ebene: Drehteller



Brombeer-Birnen-Konfitüre

Chutney mit Pflaumen

Für 30 Portionen | Zubereitungszeit: 65 Minuten

Zutaten

750 g Pflaumen | in Stücken
50 ml Wasser
200 g Zucker, braun
½ TL Ingwer, gemahlen
½ TL Muskatblüte
1 Ingwerpflaume, kandiert |
gewürfelt
50 g Rosinen
2 EL Essigessenz

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Pflaumen, Wasser, Zucker, Gewürze, Ingwerpflaumenwürfel und Rosinen in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 und 2 garen, bis eine sämige Masse entsteht.

Essigessenz hinzufügen und zugedeckt gemäß Garschritt 3 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 10 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W
Garzeit: 30 Minuten

Garschritt 3

Leistung: 450 W
Garzeit: 10 Minuten

Tipp:

Das Chutney sollte heiß recht kräftig gewürzt schmecken, da mit dem Auskühlen der Geschmack etwas milder wird.



Chutney mit Pflaumen

Chutney mit Tomaten

Für 20 Portionen | Zubereitungszeit: 65 Minuten

Zutaten

4 Chilischoten
750 g Tomaten | in Stücken
70 g Zucker, braun
1 Knoblauchzehe | grob gehackt
Estragonblätter, frisch
2 EL Rotweinessig

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Zubereitung

Chilischoten grob schneiden. Wenn das Chutney etwas milder werden soll, die Kerne aus den Chilischoten entfernen.

Chillistücke, Tomaten, Zucker und Knoblauch in eine Schüssel geben und gut vermischen. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 und 2 garen, bis eine sämige Masse entsteht.

Rotweinessig hinzufügen und gemäß Garschritt 3 garen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle

Leistung: 800/900 W

Garzeit: 10 Minuten

Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 450 W

Garzeit: 30 Minuten

Garschritt 3

Leistung: 450 W

Garzeit: 10 Minuten

Tipp:

Das Chutney sollte, wenn es heiß ist, sehr würzig und kräftig schmecken, da der Geschmack mit dem Abkühlen milder wird.



Chutney mit Tomaten

Pfirsichkonfitüre

Für 40 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

550 g Pfirsiche | in Stücken
500 g Gelierzucker 1:1
5 g Zitronensäure (Fertigprodukt)
3 EL Marillenlikör

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich,
hoch
Pürierstab
Gläser mit Schraubdeckel

Zubereitung

Pfirsiche mit Gelierzucker und Zitronensäure in eine Schüssel geben, grob pürieren und zugedeckt gemäß Einstellungen garen. Mehrmals umrühren.

Marillenlikör hinzufügen. Heiß in Gläser mit Schraubdeckel füllen und sofort verschließen. Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen. Anschließend umdrehen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 12–15 Minuten
Ebene: Drehteller

Tipp:

Statt Marillenlikör lässt sich auch roter Campari verwenden.



Pflaumenkonfitüre

Für 36 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

550 g Pflaumen | in Stücken
500 g Gelierzucker 1:1
30 g Mandeln, gestiftelt
3 EL Johannisbeerlikör, schwarz (Cassis)

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich, hoch
Pürierstab
10 Gläser mit Schraubdeckel

Zubereitung

Pflaumen mit Gelierzucker in eine Schüssel geben und grob pürieren.

Zugedeckt gemäß den Einstellungen garen. Zwischendurch umrühren.

Mandelstifte und Likör unterrühren. Konfitüre heiß in Gläser mit Schraubdeckel füllen und sofort verschließen. Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen. Anschließend umdrehen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 12–15 Minuten (Pflaumen, tiefgefroren),
7–10 Minuten (Pflaumen, frisch)
Ebene: Drehteller



Sauerkirsch-Vanille-Konfitüre

Für 20 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

300 g Sauerkirschen, tiefgekühlt
oder 350 g Sauerkirschen, frisch
150 g Gelierzucker 2:1
1 Vanilleschöte
2 EL Kirschwasser

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich,
hoch
4 Gläser mit Schraubdeckel

Zubereitung

Sauerkirschen entkernen. Mit Gelierzucker und Vanilleschöte in eine Schüssel geben und verrühren. Zugedeckt gemäß den Einstellungen garen. Mehrmals umrühren.

Kirschwasser unterrühren.

Konfitüre heiß in Gläser mit Schraubdeckel füllen und sofort verschließen. Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen. Anschließend umdrehen.

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 9–11 Minuten
Ebene: Drehteller

Tipp:

Likör oder Bränden zum Verfeinern erst nach dem Kochen hinzufügen, da sonst das feine Aroma zu stark verfliegt.



Traubengelee mit Grappa

Für 50 Portionen | Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten

1 kg Weintrauben, kernlos
2 Zitronen | nur den Saft
300 g Gelierzucker 2:1
2 EL Grappa

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich
Schüssel, mikrowellentauglich,
hoch
Sieb, fein
9 Gläser mit Schraubdeckel

Zubereitung

Weintrauben in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Gegarte Weintrauben abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.

600 ml des Traubensaftes mit Zitronensaft, Gelierzucker und Grappa in eine hohe Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 2 garen. Mehrmals umrühren.

Gelee heiß in Gläser mit Schraubdeckel füllen und sofort verschließen. Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen. Anschließend umdrehen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 20 Minuten
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 800/900 W
Garzeit: 12–15 Minuten



Soßen

Alles Gute kommt von oben

Ob Klassiker wie Soße Hollandaise oder neue, phantasievolle Kreationen – eine leckere Soße ist das I-Tüpfelchen auf vielen Gerichten. Sie zu variieren heißt, einer Speise jedes Mal einen anderen Charakter zu verleihen. Heute sahnig, morgen pfeffrig, einmal fruchtig, einmal mit etwas „Schuss“ – Raffinessen kann man essen.

Soße Hollandaise

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten

175 g Butter
2 EL Wasser
2 Eier | nur das Eigelb
Salz
Pfeffer, weiß
Cayennepfeffer
1 TL Zitronensaft

Zubehör:

Schüsseln, mikrowellentauglich

Zubereitung

Butter in einer Schüssel offen gemäß Garschritt 1 schmelzen.

In einer weiteren Schüssel Wasser gemäß Garschritt 2 erhitzen. Eigelb zum Wasser geben und mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen.

Die geschmolzene Butter unter Rühren hinzufügen. Soße zugedeckt gemäß Garschritt 3 garen. Zwischendurch kräftig aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen.

Einstellung

Garschritt 1

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 450 W
Garzeit: 1 Minute
Ebene: Drehteller

Garschritt 2

Leistung: 600 W
Garzeit: 1 Minute

Garschritt 3

Leistung: 150 W
Garzeit: 4 Minuten

Tipp:

Die Soße darf nach Zugabe des Eigelbes nicht mehr kochen, da sie sonst sofort gerinnen würde. Soße Hollandaise passt gut zu feinem Gemüse und gedünstem Fisch.



Vanille-Sahne-Soße

Für 6 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten

17 g Soßenpulver zum Kochen
(Vanille)
2 EL Zucker
500 ml Milch, 3,5 % Fett
125 g Sahne

Zubereitung

Soßenpulver mit Zucker vermischen. Mit etwas Milch glatt anrühren.
Restliche Milch und Sahne hinzufügen und verrühren. Zugedeckt
gemäß den Einstellungen garen. Zwischendurch umrühren.

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Einstellung

Betriebsart: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Garzeit: 7–9 Minuten

Tipp:

Alternativ die Soße nur mit
Milch zubereiten. Sahne steif
schlagen und nach dem
Abkühlen unterheben. Für eine
Rum-Rosinen-Soße: Rosinen
in Rum einweichen. Die Sahne
weglassen. Nach dem Garen die
Rumrosinen einschließlich Flüssigkeit
unter die Soße rühren.



Zucchinicremesoße

Für 3 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

300 g Zucchini | in feinen
Scheiben
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen | fein
gewürfelt
Salz
Pfeffer
1 TL Thymian, gerebelt
½ TL Rosmarin, gemahlen
40 g Gorgonzola |
leicht zerdrückt
75 g Frischkäse
150 g Schmand
2 EL Dill, gehackt

Zubereitung

Zucchinischeiben, Olivenöl, Knoblauchwürfel, Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin in eine Schüssel geben. Zugedeckt gemäß Garschritt 1 garen.

Gorgonzola, Frischkäse, Schmand und Dill zur Zucchini geben und vermischen. Gemäß Garschritt 2 garen.

Einstellung

Garschritt 1 und 2

Betriebsart: Mikrowelle

Leistung: 800/900 W

Garzeit: jeweils 5 Minuten

Zubehör:

Schüssel, mikrowellentauglich

Tipp:

Die Zucchinicremesoße passt gut zu Nudeln oder Fisch.



Rezepte von A bis Z

186

Ananaspunsch	150	Möhren in Kerbelsahne	90
Apfelschichtdessert	130	Nougatmousse mit Arrak	134
Artischockenherzen überbacken	74	Nudelauflauf	64
Blumenkohl in Senfsoße	76	Paprika mariniert	92
Bohnen in Thymiansoße	78	Pfirsiche überbacken	136
Bohnen mit Tomatenkruste	80	Pfirsichkonfitüre	170
Brokkoli-Pilz-Topf	104	Pflaumenkonfitüre	172
Brombeer-Birnen-Konfitüre	164	Polenta mit Paprika	94
Burgervarianten	24	Porreeauflauf	66
Café à l'orange	152	Püree grün	96
Chicorée mit Balsamico	82	Quarkauflauf	138
Chutney mit Pflaumen	166	Quarkkuchen pikant	14
Chutney mit Tomaten	168	Reistopf	118
Eiskaffee mit Schokolade	154	Risotto	98
Fischcurry	40	Rotbarsch-Tomaten-Gratin	68
Fischsuppe	106	Rotbarschfilet im Gemüsebett	48
Forelle mit Kräutern	42	Rotbarschfilet mit Kruste	50
Früchtetea mit Holunder	156	Sauerkirsch-Vanille-Konfitüre	174
Garnelen-Curry-Suppe	108	Sauerrahmcreme mit Erdbeeren	140
Gemüsegratin	60	Scampispiße	52
Geschnetzeltes Züricher Art	28	Schinkenspeck mit Frischkäsefüllung	16
Getränke	149	Schollenfilet mit Blattspinat	54
Gnocchi alla Romana	84	Schweinefilet in Roquefortsoße	36
Grütze mit tropischen Früchten	132	Seezungenfilet in Krebssoße	56
Gurkengemüse mit Soßenvarianten	86	Soße Hollandaise	180
Hackbraten mit Gemüse	26	Spargelgratin	70
Hähnchen Tandoori Art	30	Staudensellerie	100
Hähnchenbrust in Senf	32	Steinpilzessenz mit Parmesankugeln	120
Kartoffel-Käse-Gratin	62	Stracciatellacreme mit Espressoße	142
Kartoffelcremesuppe mit Kerbel	110	Toast mit Schafskäse	18
Kartoffeln in Currysoße	88	Toast mit Tomate und Mozzarella	20
Kirschpunsch	158	Tomatensuppe	122
Königsberger Klopse	34	Traubengelee mit Grappa	176
Krabbenpfanne	44	Vanille-Sahne-Soße	182
Kürbissuppe	112	Weißkohleintopf	124
Lachsforellenspate	46	Wirsingeintopf	126
Lumumba	160	Zabaione	144
Maiscremesuppe	114	Zitronenmousse	146
Minestrone	116	Zucchini cremesoße	184

Redaktion:**Werk Gütersloh**

Werk Oelde

Rezeptentwicklung:

Versuchsküche, Werk Oelde

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

1. Auflage

MMS 18-1911

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
E-Mail 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
E-Mail info@miele.at

Miele AG

Schweiz
Limmatstr.4
8957 Spreitenbach

Internet www.miele.ch/contact

Miele s.á.r.l.

Luxemburg
20, Rue Christophe Platin
L- 2339 Luxembourg

Internet www.miele.lu
E-Mail infolux@miele.lu