

Panasonic

Bedienungsanleitung und Kochbuch
für die Mikrowellengeräte

NN-V353 / NN-V323

NN-T223 / NN-T253



INVERTER

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch

Sie haben mit Ihrem Panasonic Mikrowellengerät eine gute Wahl getroffen.

Mit diesem modernen Zusatzgerät wird Ihre tägliche Arbeit in der Küche wesentlich erleichtert. Das Mikrowellengerät soll den Gas- oder Elektroherd natürlich nicht vollkommen ersetzen, sondern eben sinnvoll ergänzen. Dazu ist es hervorragend geeignet. Die einzigartige PANASONIC Inverter-Technologie macht es möglich, in noch kürzerer Zeit die Lebensmittel noch vitaminschonender anzurichten, und das bei gleichzeitig geringerem Energieverbrauch.

Neben dem schonenden Kochen mit Mikrowelle ist das Gerät ein idealer Helfer für die schnelle Zubereitung von Terrinen oder auch zum Schmelzen von Schokolade und Gelatine.

Zusätzlich zur reinen Mikrowellenfunktion ist Ihr Mikrowellengerät noch mit einem Quarzgrill ausgestattet (NN-V353/NN-V323). Jetzt können Sie Fleisch und Geflügel bräunen, grillen oder auch Aufläufe gratinieren.

Darüberhinaus ermöglicht unsere bewährte Gewichtsautomatik eine komfortable und sichere Bedienung: Die Geräte NN-V353/NN-V323 und NN-T223/NN-T253 verfügen über eine Gewichtsautomatik zum Auftauen, Erwärmen, Garen und Kombinationsgaren (nur NN-V353/NN-V323). Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles über Funktion, Einsatz und Anwendungsmöglichkeiten des Mikrowellengerätes.

Freuen Sie sich auf die leckeren Rezepte, die speziell für Ihr Gerät in der Panasonic-Testküche erprobt wurden. Wir möchten Ihnen hiermit einen Einblick in die Mikrowellen-Kochkunst geben. Damit sind Ihrer Kreativität natürlich keine Grenzen gesetzt und, schließlich finden sich natürlich noch viele andere Rezeptideen zum Ausprobieren in Zeitschriften und Kochbüchern.

Viel Freude bei der Zubereitung der Speisen und guten Appetit wünscht Ihnen

*die PANASONIC Deutschland GmbH
die PANASONIC Austria Handelsgesellschaft mbH*

© 2003 by Panasonic Marketing Europe GmbH
Winsberggring 15
22525 Hamburg

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Panasonic Marketing Europe GmbH.

Bedienungsanleitung

ALLGEMEINES:

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes	2
Warnung	3
Wichtige Hinweise	3
Pflege des Mikrowellengerätes	4
Technische Daten	4

AUSSTATTUNG:

Schematische Ansicht/Bedienfeld des Mikrowellengerätes	5
---	---

BEDIENUNG:

Einstellen der Uhrzeit	6
Digitale Laufschrift	6
Leistungs- und Zeiteingabe	
E für den Mikrowellenbetrieb	7
E für den Grillbetrieb (NN-V353/NN-V323)	8
E für den Grillkombinationsbetrieb (Grill + Mikrowelle) (NN-V353/NN-V323)	8
Gewichtsautomatik	9
Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit und Signal- wecker-Funktion	10
Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb	10
Kindersicherung	11
Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken	11

Kochbuch

ALLGEMEINE HINWEISE:

Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes	12
Mikrowellen und ihre Wirkung	12
Die Vorteile der Mikrowelle	13
Praktische Tips	13
Das geeignete Geschirr	14
Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten	14
Die Garzeit im Mikrowellengerät	15
Die Mikrowellenleistungstufen	15
Der Quarzgrill (NN-V353/NN-V323)	16
Die Grillkombination (NN-V353/NN-V323)	16
Gewichtsautomatik (allgemein)	17
E zum Auftauen	17
E zum Erwärmen	18
E zum Garen	19
E zum Kombinationsgaren (NN-V353/NN-V323)	20

REZEPTTEIL:

Vorspeisen und Zwischengerichte	21
Eintöpfe, Suppen und Ragouts	22
Aufläufe und Gratins	23
Fisch und Fleisch	24-26
Geflügel	27
Gemüse und Beilagen	28
Saucen	29
Süßspeisen	30

TABELLEN:

Auftauen im Mikrowellengerät (allgemein)	31
Auftauen von Brot, Kuchen und Torten	31
Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst	32
Auftauen von Obst	32
Auftauen von Fleisch	33
Erwärmen	33
Erwärmen von Babynahrung	33
Garen von Beilagen und Getreide	34
Garen von Gemüse	35
Garen von Fisch	35
Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast (NN-V353/NN-V323)	36
Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK-) Fertiggerichten	37
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK-) Gemüse	37
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK-) Fisch	38
Aufbacken von tiefgekühlten (TK-) Brötchen (NN-V353/NN-V323)	38
Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produkten (NN-V353/NN-V323)	39

ALPHABETISCHES REZEPTREGISTER 40

TIPS UND TRICKS 41

Bitte beachten Sie:

- E Alle Rezepte sind, falls nicht anders angegeben, für 2 Personen bestimmt.

Bitte nachfolgende Gebrauchsanleitung und Sicherheitshinweise sorgfältig durchlesen und aufbewahren.

Bedienungsanleitung

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes

Verwendung des Gerätes

1. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln entsprechend der nachfolgenden Bedienungsanleitung zu verwenden.
2. Dieses Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch konzipiert.

Auspacken des Gerätes

Beim Auspacken des Gerätes sämtliches Verpackungsmaterial entfernen. Überprüfen Sie das Gerät auf Beschädigungen wie z.B. Stoßstellen, gebrochene Türverriegelungen oder Risse in der Tür. Sofort den Händler benachrichtigen, wenn das Gerät beschädigt ist. Kein beschädigtes Mikrowellengerät installieren.

Erdungsvorschriften

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

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

Betriebsspannung

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

Aufstellen des Gerätes

1. Stellen Sie das Mikrowellengerät auf eine feste, ebene Stellfläche.
2. Die Stellfüße dürfen nicht entfernt werden.
3. Das Mikrowellengerät muß eine ausreichende Luftzirkulation haben, um ordnungsgemäß betrieben werden zu können. Sicherheitsrichtlinien empfehlen daher die Einhaltung eines Mindestabstands von 15 cm nach oben, 10 cm zur Rückwand sowie 5 cm zur einen und 40 cm zur anderen Seite.
- 3a. Die Lüftungsöffnungen auf der Rück- und Unterseite des Gehäuses nicht verdecken. Sind diese Öffnungen blockiert, während das Gerät arbeitet, kann das Gerät überhitzen. In diesem Fall stellt sich das Mikrowellengerät durch den Überhitzungsschutz ab und kann erst wieder in Betrieb gesetzt werden, wenn es abgekühlt ist.
4. Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas- oder Elektroherdes usw. aufstellen.
5. Beim Aufstellen bzw. Einbau des Gerätes unbedingt darauf achten, daß das Mikrowellengerät schnell und einfach durch Ziehen des Netzsteckers oder durch Ausschalten der Installationssicherung vom Netz getrennt werden kann.
6. Das Netzanschlußkabel darf die Gerätegehäuseoberfläche nicht berühren, da diese während des Betriebes heiß wird.
- 6a. Achten Sie bei Anschluß von anderen Elektrogeräten in der Nähe des Mikrowellengerätes darauf, daß die Netzanschlußleitungen nicht mit dem Gerätegehäuse in Berührung kommen oder unter der Gerätetür eingeklemmt werden.

Inbetriebnahme des Gerätes

Nur NN-V353/NN-V323

Vor der ersten Benutzung bitte unbedingt das Gerät ohne Zubehör und ohne Lebensmittel für 10 Minuten mit stärkster Grillstufe (k 3) und ohne Mikrowellenfunktion in Betrieb setzen.

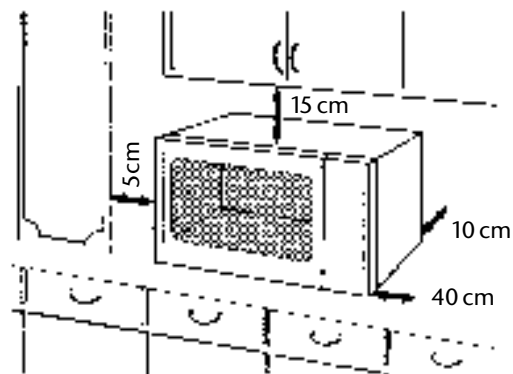
Damit ist sichergestellt, daß konservierende Ölreste im Garraum vollständig verbrennen und die Lebensmittel geschmacklich nicht beeinträchtigen.

Glasdrehteller und Rollenring

1. Das Mikrowellengerät nicht ohne den dazugehörigen Drehteller und Rollenring in Betrieb setzen.
2. Keine anderen Drehteller oder Rollenringe für dieses Mikrowellengerät benutzen.
3. Das Lebensmittel nicht direkt auf dem Drehteller auftauen, erwärmen oder garen.
4. Keine heißen Speisen oder Behälter auf den kalten Drehteller stellen. Umgekehrt sollten Sie auch keine gefrorenen Lebensmittel oder Gefäße auf den heißen Drehteller stellen.
5. Der Drehteller kann rechts oder linksherum laufen. Dies stellt keine Fehlfunktion dar.

Automatischer Entlüftungsbetrieb

Während und nach Gerätebetrieb setzt automatisch der Entlüftungsbetrieb ein. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern dient zum Abkühlen der elektronischen Bauteile. Der Entlüftungsbetrieb schaltet sich automatisch wieder ab.



Warnung

1. Das Gerät nicht in Betrieb setzen, wenn das Netzan-
schlußkabel, der Netzstecker oder die Türdichtungs-
flächen beschädigt sind bzw. wenn das Mikrowellen-
gerät nicht ordnungsgemäß arbeitet oder eine sicht-
bare Beschädigung aufweist.
2. Das Mikrowellengerät darf ausschließlich vom qualifi-
zierten Panasonic Kundendienstpersonal geprüft oder
repariert werden. Sollten Sie einen Techniker in An-
spruch nehmen, der nicht insbesondere für Mikrowel-
lengeräte geschult wurde, könnte dies gefährlich sein.
3. Das Mikrowellengerät nicht im Freien benutzen.
4. Das Netzan-
schlußkabel oder den Netzstecker nicht in
Wasser tauchen.
5. Das Netzan-
schlußkabel nicht mit heißen Oberflächen
in Berührung bringen.
6. Das Netzan-
schlußkabel nicht über Tisch- oder Theken-
kanten hängen lassen.
7. Die Lüftungsöffnungen nicht verdecken bzw. blockieren.
8. Während des Betriebs wird die Oberfläche des Mikro-
wellengerätes heiß. Bei Benutzung ist somit Vorsicht
geboten, und Kinder müssen ferngehalten werden.
9. Kindern darf die Benutzung des Gerätes ohne Aufsicht
nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Anwei-
sung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt,
das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr
einer falschen Bedienung verstehen zu können.
10. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine
Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeab-
sichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die
Umgebung darstellen.
11. Weder rohe oder gekochte Eier in der Schale, noch
gepölte hartgekochte Eier mit Mikrowelle erhitzen
oder kochen. Durch den entstehenden Druck würden sie
platzen.
12. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikrowellengerät
kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die
Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlag-
artig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß
geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen
führen!
Sie vermeiden einen Siedeverzug, indem Sie beim
Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern oder Tassen
immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hinein-
stellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw.
Teller abdecken.
13. Keine geschlossenen Konserven oder Flaschen zum Gar-
en oder Aufwärmen benutzen. Diese könnten platzen.
14. Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern nach dem
Erhitzen gut schütteln oder durchrühren, damit ein
Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen
Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbren-
nungen zu vermeiden.
15. Wenn Behälter aus Kunststoff, Papier oder anderen
leicht entflammbar-
en Materialien zum Erwärmen ver-
wendet werden, darf das Gerät nicht unbeaufsichtigt
betrieben werden! Diese Behälter könnten sich ent-
zünden.
16. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder
andere Materialien im Mikrowellengerät zu trocknen.
Diese Gegenstände können sich entzünden.
17. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da
er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte
Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
18. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl. Diese
könnten sich entzünden.

Wichtige Hinweise

1. Das Mikrowellengerät muß an das Netz über eine min-
destens 10-A-(T)-Installationssicherung angeschlos-
sen werden.
2. Achten Sie auf mögliche Beschädigungen des Mikro-
wellengerätes, z. B. der Türdichtungsflächen und des
Netzan-
schlußkabels.
3. Ist Ihr Mikrowellengerät beschädigt oder tritt eine Stö-
rung auf, ist der weitere Betrieb untersagt. Ziehen Sie
bitte den Netzstecker oder schalten Sie die Sicherung
aus. Wenden Sie sich umgehend an den nächstgele-
genen, autorisierten Panasonic Kundendienst.
4. Das Gehäuse des Gerätes in keinem Fall abbauen.
Es ist für alle, außer für eine dafür ausgebildete
Person gefährlich, irgendeine Wartungs- oder Re-
paraturarbeit auszuführen, die die Entfernung einer Ab-
deckung erfordert, da sie den Schutz gegen
Strahlenbelastung durch Mikrowellenenergie sicher-
stellt.
5. Die eingebaute Garraumlampe und das Netzan-
schlußkabel dürfen nur vom Panasonic Kundendienst
ausgetauscht werden.
6. Vermeiden Sie jegliche Gewalteinwirkung oder Ma-
nipulation an der Tür, an den Kontrolleinrichtungen und
den Sicherheitsvorrichtungen. Reparaturen dürfen
ausschließlich vom Fachmann durchgeführt werden!
7. Dieses Gerät sollte nur durch einen qualifizierten Kun-
dendienst gewartet werden. Setzen Sie sich mit dem
nächsten autorisierten Kundendienst in Verbindung,
um das Gerät überprüfen, reparieren oder einstellen
zu lassen.
8. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs,
ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät
geeignet ist (siehe Seite 14).
9. Nehmen Sie das Mikrowellengerät nie ohne Lebens-
mittel in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des
Gerätes führen. Eine Ausnahme gilt für die erste
Inbetriebnahme und Reinigung (Ausbrennen) des
Gerätes (nur NN-V353/NN-V323).
10. Falls es im Gerät zu einem Brand kommt oder Rauch
entsteht, die Stopp-/Lösch-
taste drücken und die Ge-
rätetüre geschlossen halten um etwaige
Flammen zu er-
sticken. Den Netzstecker aus der Steckdose ziehen
oder die Stromversorgung am Stromkreisunterbre-
cher oder der Sicherung unterbrechen.
11. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen
oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt
wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die
Lebensmittel könnten austrocknen und verbrennen,
wenn sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung
ausgesetzt werden.
12. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr,
Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim
Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen
(siehe „Das geeignete Geschirr“ Seite 14).

Bedienungsanleitung

Pflege des Mikrowellengerätes

1. Vor dem Reinigen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
2. Halten Sie stets den Garraum, den Glasdrehteller sowie das Zubehör des Gerätes sauber. An den Garraumwänden haftende Essensreste oder übergelaufene Flüssigkeiten können Mikrowellen absorbieren. Dies kann ggf. Funkenbildung verursachen. Entfernen Sie solche Spritzer von Speisen oder Flüssigkeiten mit einem feuchten Tuch.
3. Die Benutzung von starken Reinigungs- oder Scheuermitteln ist zu vermeiden. Sollte das Gerät sehr verschmutzt sein, bedienen Sie sich eines milden Reinigungsmittels.
4. Versehentlich auf lackierte oder kunststoffbeschichtete Oberflächen gelangtes Reinigungsmittel sofort mit Wasser abwischen, sonst entstehen matte Stellen.
5. Das Gehäuse des Gerätes sollte feucht abgewischt und mit einem weichen Tuch getrocknet werden. Achten Sie darauf, daß kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät sonst Schaden nehmen könnte.
6. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie dieses mit einem feuchten, weichen Tuch. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Gerätes kommt, lassen Sie die Tür des Mikrowellengerätes beim Säubern geöffnet.
7. Benutzen Sie milde Reinigungsmittel zum Säubern der Türdichtungen und Türdichtungsflächen, da diese sonst angegriffen und beschädigt werden könnten.
8. Während des Betriebes kann sich durch Verdampfen von Feuchtigkeit innen oder außen auf dem Sichtfenster des Gerätes Kondenswasser niederschlagen und eventuell unter der Tür abtropfen. Dieser Vorgang ist normal und kann verstärkt bei niedrigen Raumtemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Die Sicherheit des Gerätes ist dadurch nicht beeinträchtigt. Bitte nach dem Betrieb das Kondenswasser mit einem weichen Tuch abwischen.
9. Bitte den Drehteller herausnehmen und abkühlen lassen, bevor Sie diesen in lauwarmem Seifenwasser oder in der Spülmaschine reinigen.
10. Der Rollenring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden und die Ansammlung von Lebensmittelresten verhindert. Einfach den Boden mit einem feuchten Tuch auswischen und anschließend trocknen. Der Rollenring kann in mildem Seifenwasser gereinigt werden. Achten Sie darauf, daß Sie den Rollenring und Drehteller nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
11. Warnung: Um das Gerät vor Korrosion im Garraum oder an der Gerätetür durch auftretenden Wasserdampf (Kondenswasser) zu schützen, bitte nach jedem Gebrauch gründlich trockenwischen.
12. Warnung: Ein Dampfreiniger darf nicht zur Reinigung benützt werden.

Technische Daten

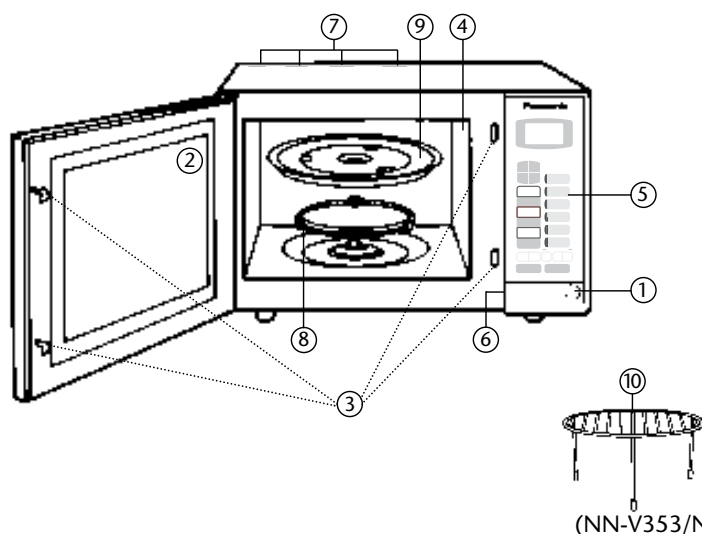
	NN-V353/NN-V323	NN-T223/NN-T253
Netzspannung:	230V 50Hz	230V 50 Hz
Leistungsaufnahme:	Maximum 1785 Watt Mikrowelle 1110 Watt Grill 1110 Watt In Bereitschaft 2.1 Watt	Mikrowelle 1110 Watt In Bereitschaft 2.1 Watt
Ausgangsleistung:	Mikrowelle 900 Watt (IEC 60705) Grill 1100 Watt	Mikrowelle 900 Watt (IEC 60705)
Äußere Abmessungen:	(BxTxH) 458x315x299mm	(BxTxH) 458x315x299mm
Garraumabmessungen:	(BxTxH) 310x298x220mm	(BxTxH) 310x298x220mm
Gewicht:	Ca. 12 Kg	Ca. 11 Kg

Die Angaben über Gewicht und Abmessungen sind Annäherungswerte.

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

Bedienungsanleitung

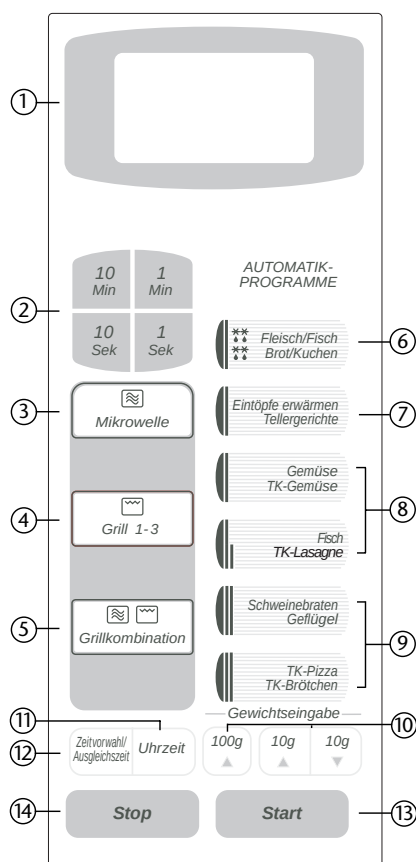
Schematische Ansicht



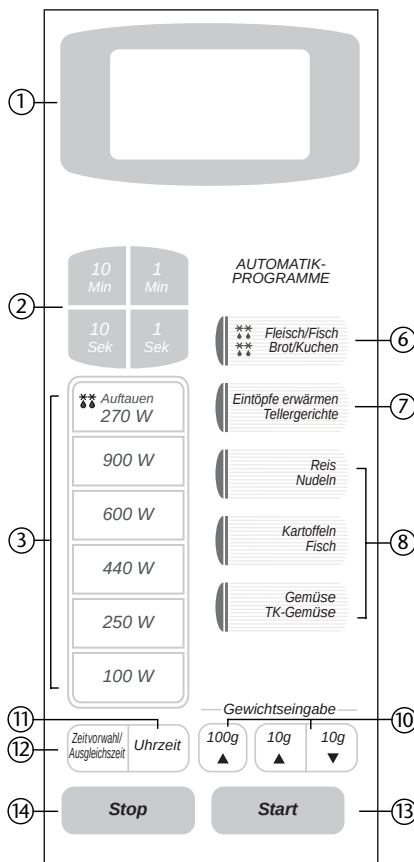
- ① Türöffner
- ② Sichtfenster
- ③ Türsicherungsverriegelungen
- ④ Garraumbeleuchtung
- ⑤ Bedienfeld
- ⑥ Typenschild
- ⑦ Äußere Entlüftungsschlitze
- ⑧ Rollenring
- ⑨ Glasdrehteller
- ⑩ Rost (NN-V353/NN-V323)

Bedienfeld

* NN-V353/NN-V323



* NN-T223/NN-T253



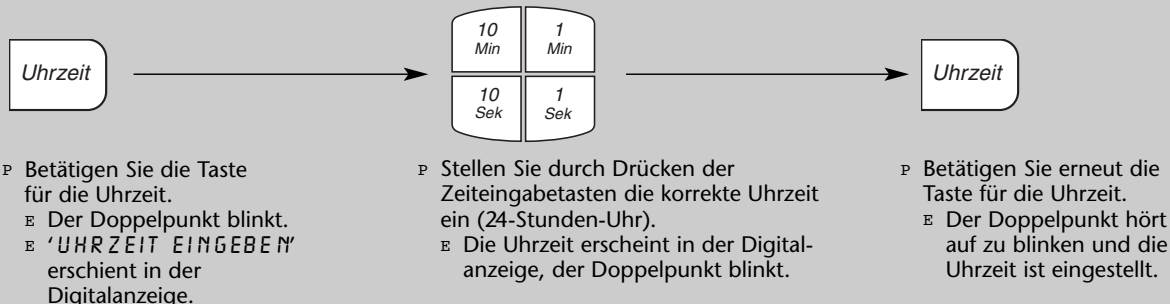
- ① Digitalanzeige/Anzeigenfeld
- ② Zeiteingabetasten
- ③ Leistungswahltaste für den Mikrowellenbetrieb
- ④ Taste für den Grillbetrieb
- ⑤ Taste für den Grillkombinationsbetrieb
- ⑥ Taste für die Gewichtsautomatik zum Auftauen
- ⑦ Taste für die Gewichtsautomatik zum Erwärmen
- ⑧ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Garen
- ⑨ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren
- ⑩ Gewichtseingabetasten (↕ aufwärts bzw. ⬇ abwärts)
- ⑪ Taste für die Uhrzeit
- ⑫ Taste für Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit, Signalwecker
- ⑬ Starttaste:
Durch Drücken der Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird die Tür geöffnet bzw. die Stop-/Lösch taste während des Betriebs einmal betätigt, muß die Starttaste erneut gedrückt werden, damit das Gerät wieder arbeitet.
- ⑭ Stop-/Lösch taste:
Durch einmaliges Drücken der Stop-/ Lösch taste wird der Betrieb des Gerätes unterbrochen. Durch zweimaliges Drücken werden alle Eingaben gelöscht und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Uhrzeit.

* Das Kontrollfeld Ihres Mikrowellengerätes kann sich von dem hier gezeigten in Form und Farbe unterscheiden; die Bedruckung und die Funktion der Tasten sind jedoch gleich.

Bedienungsanleitung

Einstellen der Uhrzeit

Wird der Netzstecker des Mikrowellengerätes angeschlossen, erscheint „HERZLICH WILLKOMMEN VOR GEBRAUCH DIESES GERÄTES BITTE BETRIEBUNGSANLEITUNG LESEN“ in der Digitalanzeige. Das Gerät ist betriebsbereit. Zum Einstellen der Uhrzeit verfahren Sie bitte folgendermaßen:



Beispiel:

Wenn Sie 14:25 einstellen wollen, drücken Sie auf die Zeiteingabetasten von links nach rechts wie folgt:



Anmerkungen:

1. Wenn Sie die Uhrzeit korrigieren wollen, drücken Sie erneut die Taste für die Uhrzeit, um die eingestellte Zeit zu löschen. Der Doppelpunkt beginnt zu blinken. Stellen Sie die korrekte Uhrzeit wie oben beschrieben ein.
2. Die Uhr zeigt die richtige Zeit an, bis der Stecker aus der Steckdose gezogen wird oder evtl. ein Stromausfall eintritt.

Digitale Laufschrift

Diese Ausstattung erleichtert Ihnen die Bedienung Ihres Mikrowellengerätes. Sie dient als zusätzliche Hilfestellung, besonders dann, wenn Sie noch nicht soviel Erfahrung mit der Mikrowelle besitzen. Nach Betätigen einer Taste im Bedienfeld durchläuft erst die jeweilige Eingabe (Leistung, Zeit, Funktion bzw. gewähltes Automatikprogramm) die Digitalanzeige und anschließend der nächste Bedienschritt/Hinweis (siehe Beispiel rechts). Wenn Sie sich in der Bedienung Ihres Gerätes sicher sind, kann die digitale Laufschrift selbstverständlich auch gelöscht werden. Leistungs-, Zeit- und Funktionseingaben erscheinen dann weiterhin in der Digitalanzeige, Bedienschritte oder Hinweise jedoch nicht mehr.

Beispiel:

Maximale Mikrowellenleistungsstufe (900 Watt), 10 Minuten

1. Drücken Sie die Leistungswahltaste.  
In der Digitalanzeige erscheint: NN-V359/NN-V320 NN-T221/NN-T251
---900 WATT---ZEIT EINGEBEN---
2. Geben Sie die Zeit über die Zeiteingabetasten ein.
In der Digitalanzeige erscheint:
---STARTTASTE BETÄTIGEN---
3. Betätigen Sie die Starttaste .

Löschen:

- 3x  → **LAUFSCHRIFT AUS**
- ⌘ Drücken Sie 3mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit
 - ⌘ Die digitale Laufschrift ist gelöscht.
⌘ Die Eingabe der Leistung, Funktion oder Zeit erscheint in der Digitalanzeige, Bedienungshinweise jedoch nicht mehr.

Erneute Eingabe:

- 3x  → **LAUFSCHRIFT AN**
- ⌘ Drücken Sie 3mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit
 - ⌘ Die digitale Laufschrift ist aktiviert.
⌘ Die jeweiligen Eingaben über die Tastatur des Bedienfeldes und nachfolgende Bedienungshinweise durchlaufen das Anzeigenfeld.

Leistungs- und Zeiteingabe für den Mikrowellenbetrieb

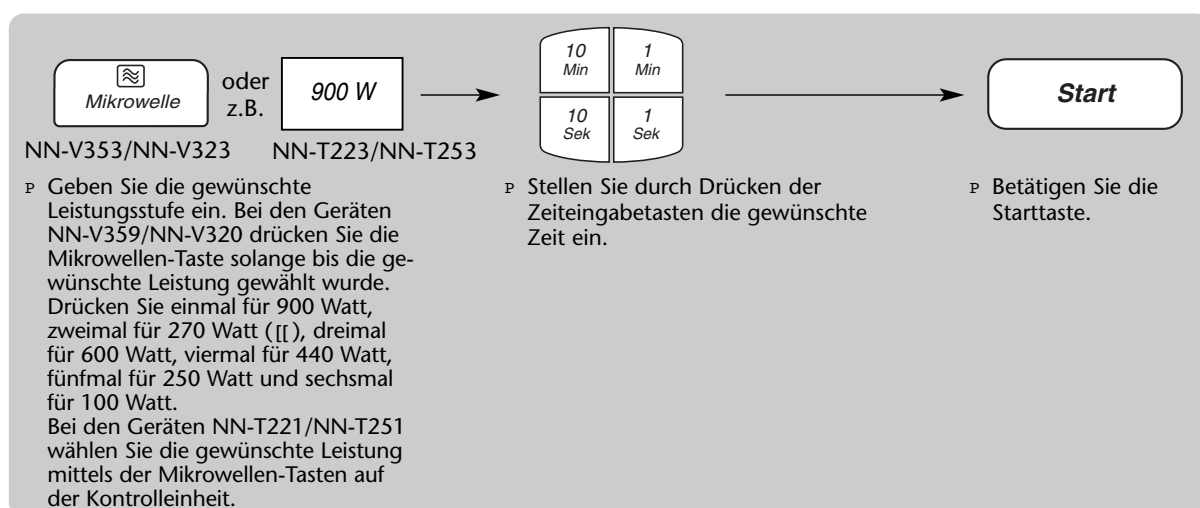


Mikrowelle

Folgende sechs Mikrowellenleistungsstufen zeichnen Ihr Gerät aus:

900 Watt	Garen, Ankochen, Eintöpfe und Ragouts erhitzen	1 x drücken
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen	3 x drücken
440 Watt	Speisen weitergaren, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen	4 x drücken
270 Watt	Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen auftauen	2 x drücken
250 Watt	Ausquellen von z.B. Reis und Grieß	5 x drücken
100 Watt	Auftauen von empfindlichen Lebensmitteln wie z.B. Sahnetorten/Hefeteig gehen lassen	6 x drücken

Ein-Phasen-Betrieb: Eingabe von einer Leistung und Zeit.



Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb: Es können bis zu drei Leistungen und Zeiten zur automatischen Abfolge nacheinander eingegeben werden. Für den Zwei-Phasen- bzw. Drei-Phasen-Betrieb wiederholen Sie die Leistungs- und Zeiteingabe und betätigen anschließend die Starttaste.

Beispiel: 900 Watt 10 Min. 335 440 Watt 20 Min. 335 250 Watt 10 Min. 335 Start

(siehe auch Seite 10).

Hinweise:

1. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden. Bei der Maximalleistung (900 Watt) beträgt sie 30 Minuten.

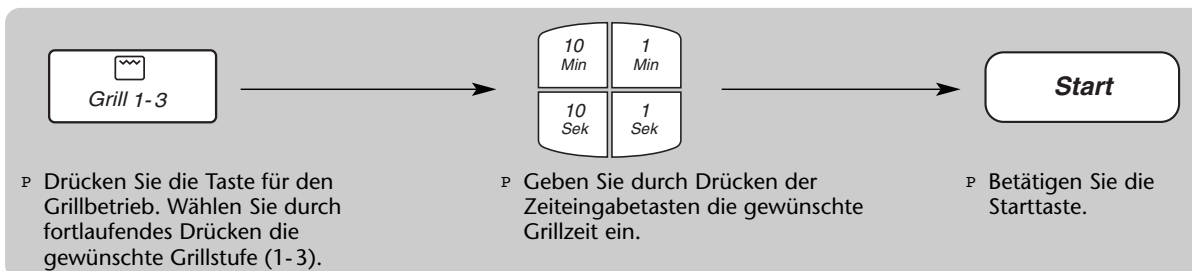
Bedienungsanleitung

Grillbetrieb (nur NN-V353/NN-V323)



Für den Grillbetrieb stehen Ihnen drei unterschiedliche Grillstufen zur Verfügung:

Grill k 1 = schwache Grilleistung (700 Watt)
 Grill k 2 = mittlere Grilleistung (950 Watt)
 Grill k 3 = starke Grilleistung (1100 Watt)



Hinweise:

1. Nach 8 Minuten Grillzeit reduziert sich die Wattleistung von Grill k2 und Grill k3 auf 800 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden.
3. Um die Kochzeit während des Kochvorganges zu verlängern drücken sie die 1-Minute-Taste. Die Kochzeit wird in 1-Minuten-Schritten verlängert, bis zu einem Maximum von 99 Minuten.
4. Nähere Informationen, Zubehörangaben und Lebensmittelbeispiele entnehmen Sie bitte nachfolgendem Kochbuch.

Grillkombinationsbetrieb (Grill + Mikrowelle) (nur NN-V353/NN-V323)

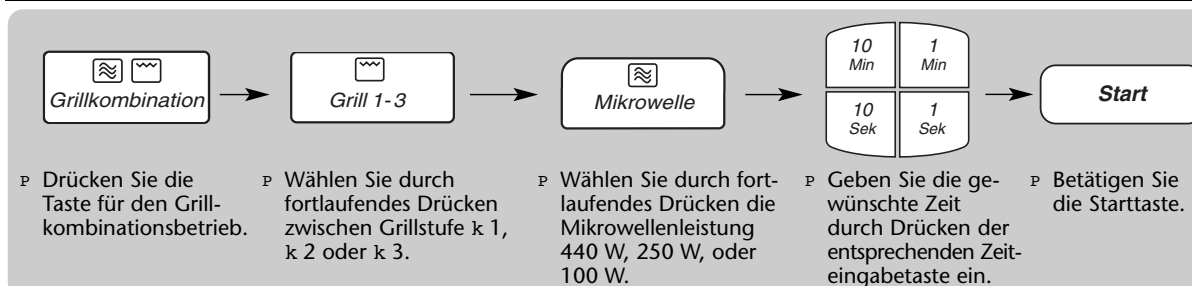


Bei der Grillkombination werden Grillhitze und Mikrowellenleistung zur gleichen Zeit abgegeben. Sie können jede der drei Grillstufen mit einer der Mikrowellenleistungen von 440 Watt, 250 Watt oder 100 Watt kombinieren:



Grillkombination wählen

Grillstufe	Mikrowellenleistung		
Taste für den Grillbetrieb k	Leistungswahltaste 1 x drücken	2 x drücken	3 x drücken
k 1 - 700 Watt - 1 x drücken	440 Watt	250 Watt	100 Watt
k 2 - 950 Watt - 2 x drücken	440 Watt	250 Watt	100 Watt
k 3 - 1100 Watt - 3 x drücken	440 Watt	250 Watt	100 Watt

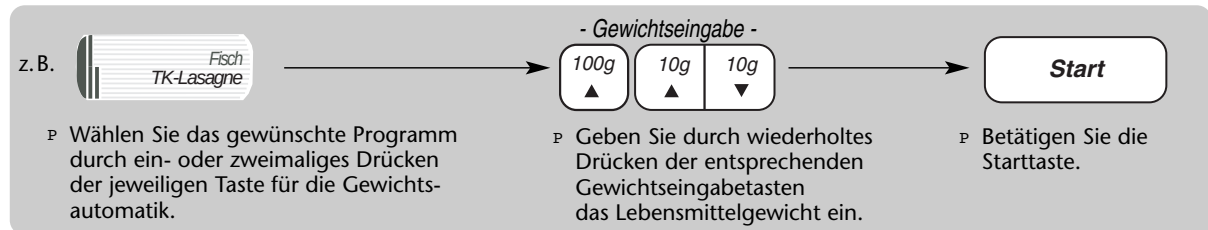


Hinweise:

1. Bei der Kombination von Grill k 1, k 2 oder k 3 mit Mikrowelle reduziert sich die Grilleistung nach 8 Minuten auf 570 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden.
3. Um die Kochzeit während des Kochvorganges zu verlängern drücken sie die 1-Minute-Taste. Die Kochzeit wird in 1-Minuten-Schritten verlängert, bis zu einem Maximum von 99 Minuten.
4. Weitere Informationen, Rezeptideen und Zubehörangaben entnehmen Sie bitte dem nachfolgenden Kochbuch.

Gewichtsautomatik

Ihr Mikrowellengerät ist mit unterschiedlichen Gewichtsautomatikprogrammen ausgestattet:
 2 Programme zum Auftauen (mit Mikrowelle), 2 Programme zum Erwärmen (mit Mikrowelle) und 4 (nur NN-V353/NN-V323), 6 (nur NN-T223/NN-T253) Programme zum Garen (mit Mikrowelle) sowie 4 (nur NN-V353/NN-V323) Programme zum Kombinationsgaren (Grill + Mikrowelle).



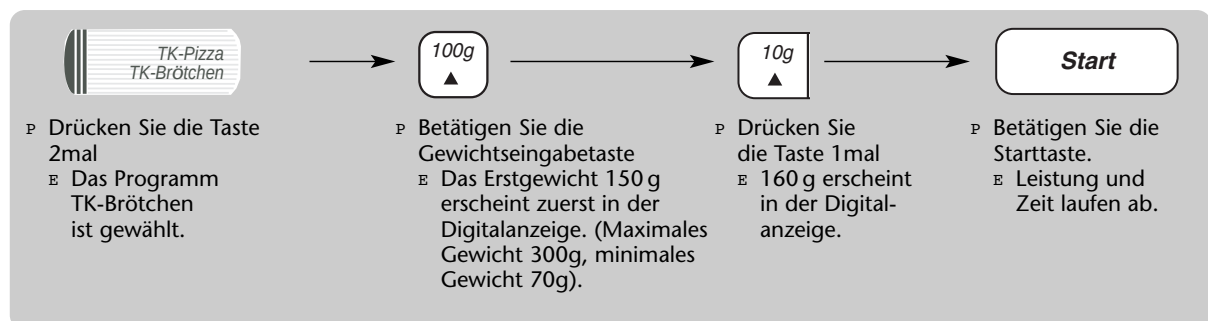
Gewichtseingabe:

⌘ Nach erstem Betätigen einer Gewichtseingabetaste erscheint in der Digitalanzeige für jedes Programm ein bestimmtes Gewicht. Dieses wird als Erstgewicht bezeichnet und basiert auf haushalts- oder handelsüblichen Lebensmittelmengen.

⌘ Taste  Durch wiederholtes Drücken verändert sich das Gewicht in 100g-Schritten aufwärts (G), bis die maximale Lebensmittelmenge erreicht ist und fängt dann beim Mindestgewicht wieder fortlaufend an.

⌘ Taste   Durch wiederholtes Drücken kann das Gewicht in 10g-Schritten aufwärts (G) bzw. abwärts (H) verändert werden, bis das Höchst- bzw. Mindestgewicht erreicht ist und fängt dann bei der minimalen bzw. maximalen Lebensmittelmenge wieder fortlaufend an.

Beispiel: 160 g Tiefkühl-Baguettes (Flutes), vorgebacken (siehe Seite 20).



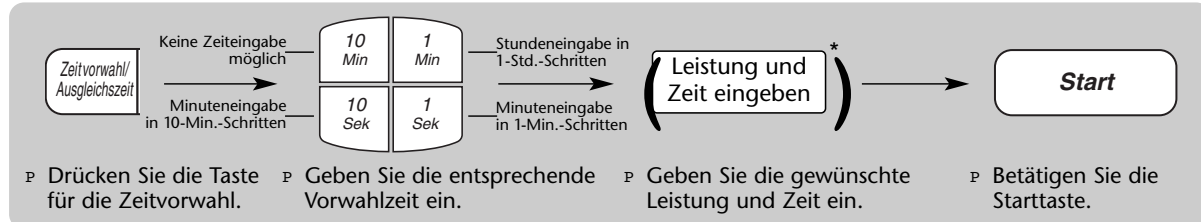
Hinweise:

1. Sie sollten ausschließlich Lebensmittel auftauen, erwärmen oder garen, die für die einzelnen Programme laut Tabelle im Kochbuch angegeben sind (siehe Seite 17- 20).
2. Halten Sie sich unbedingt an die Gewichtsbegrenzungen (Mindest- und Höchstgewicht) der Lebensmittel, die jeweils für die Automatikprogramme geeignet sind.
3. Das Mindest- und Höchstgewicht der Lebensmittel wird im Kochbuch zu Ihrer Information angegeben.
4. Geben Sie das Gewicht des Lebensmittels auf 10 g genau ein.
5. Die Automatikprogramme können beim Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb nur als erste Phase eingegeben werden.
6. Nähere Informationen zur Gewichtsautomatik finden Sie in den „Allgemeinen Hinweisen“ auf den Seiten 17-20.

Bedienungsanleitung

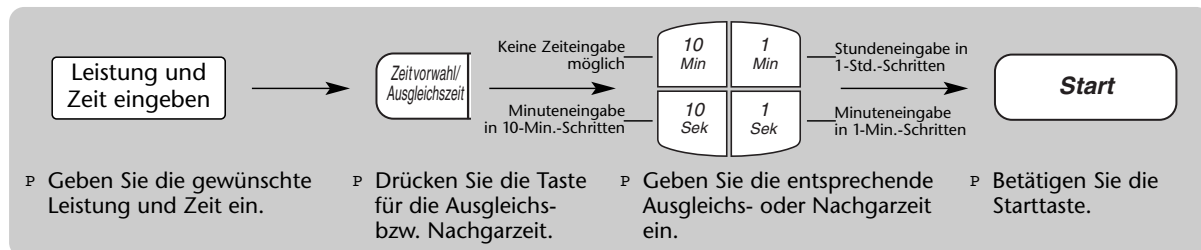
Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit und Signalwecker-Funktion

Zeitvorwahl: Diese Ausstattung ermöglicht den später einsetzenden Betrieb des Gerätes.



*) Wird der dritte Bedienschritt weggelassen, kann das Gerät als Signalwecker, z.B. als Eieruhr genutzt werden.

Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit: Diese Zeiten sind Stehzeiten und beinhalten einen Temperatúrausgleich.



Hinweise:

1. Die Zeiteingabe ist nur in Stunden und Minuten möglich. In der Digitalanzeige erscheint ein „H“ (engl.: hour) für Stunde.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 9 Stunden und 99 Minuten.
3. Beim Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb kann die Zeitvorwahl nur als erste Phase, die Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit als zweite oder dritte Phase eingegeben werden.

Zwei-Phasen- / Drei-Phasen-Betrieb

Bei Ihrem Gerät können bis zu drei Betriebsarten und Zeiten nacheinander eingegeben werden, die dann anschließend hintereinander ablaufen.

Nachfolgende Übersicht zeigt Ihnen alle Möglichkeiten des Phasen-Betriebs unter der Berücksichtigung der verschiedenen Betriebsarten.

erste Phase

- ▷ Mikrowelle
- ▷ Grill
- ▷ Grillkombination
- ▷ Zeitvorwahl

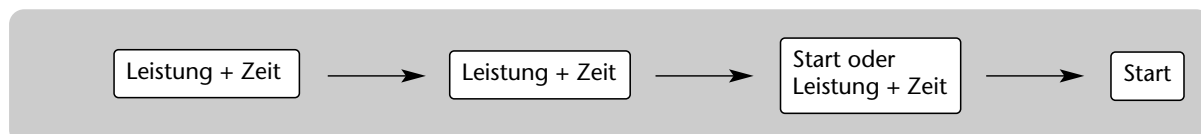
zweite Phase

- ▷ Mikrowelle
- ▷ Grill
- ▷ Grillkombination
- ▷ Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit

dritte Phase

- ▷ Mikrowelle
- ▷ Grill
- ▷ Grillkombination
- ▷ Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit

Eingabe für den Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb: Beispiel:

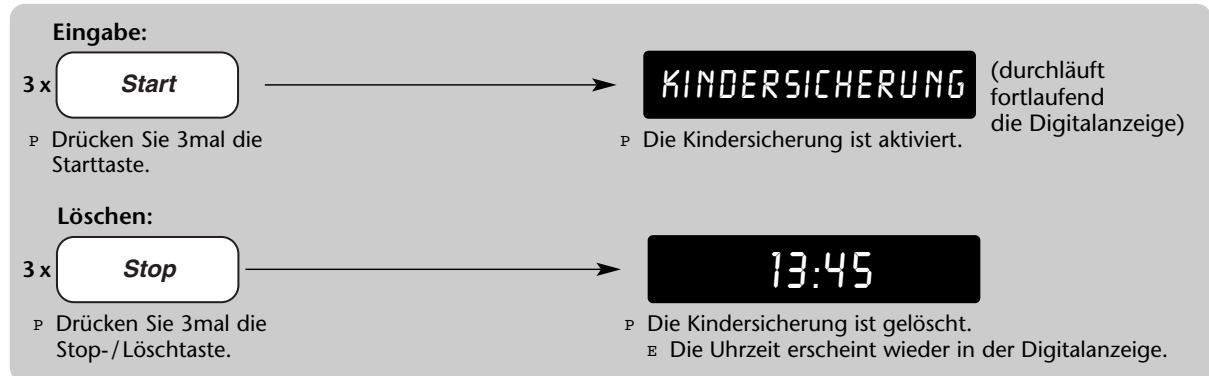


Hinweis:

Es ist möglich, die verschiedenen Betriebsarten zu variieren. Um aber Anwendungsfehler bei der Zubehörbenutzung zu vermeiden, ist es sinnvoll, immer mit einer gleichen oder ähnlichen Betriebsart, die das gleiche Zubehör erfordert, zu arbeiten.

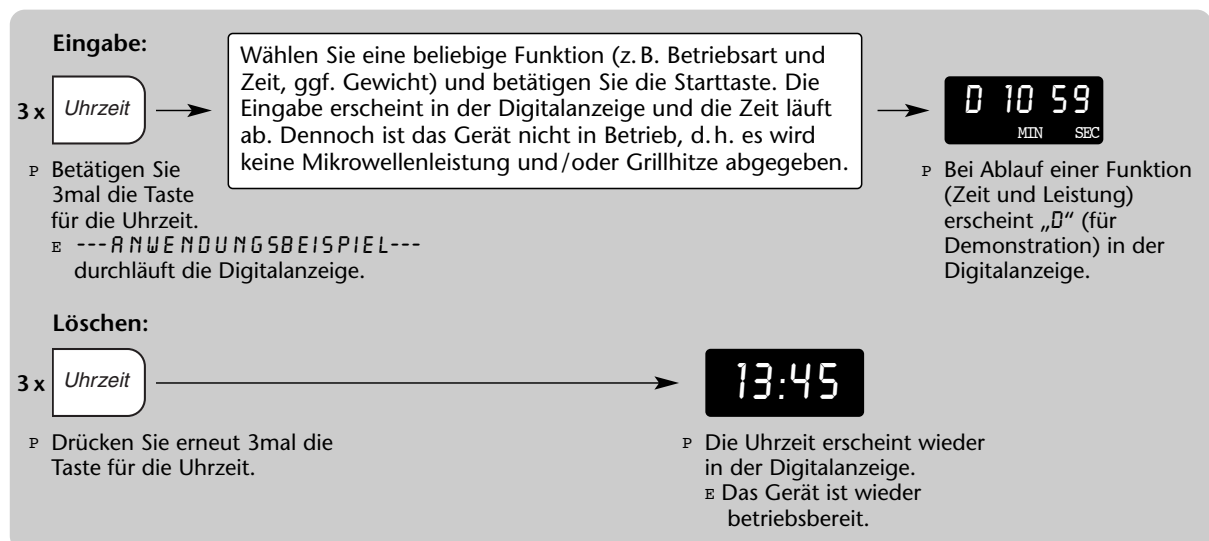
Kindersicherung

Nach Aktivierung der Kindersicherung kann keine Eingabe über die Tastatur des Bedienfeldes erfolgen. Die Funktion der Mikrowelle ist blockiert, das Gerät arbeitet nicht. Die Tür kann wie gewohnt geöffnet werden.



Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken

Mit dieser Ausstattung können Sie alle Funktionen des Mikrowellengerätes zeigen.



Allgemeine Hinweise

Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes

Das Magnetron ist das wichtigste Bauteil des Mikrowellengerätes, da es die Mikrowellen erzeugt. Es wandelt etwa 50% der aus dem Stromnetz aufgenommenen elektrischen Energie (Strom) in Mikrowellen um und sendet sie durch einen Hohlleiter in den Garraum.

Die Garraumwände bestehen aus Metall (Edelstahl), das die Mikrowellen reflektiert (zurückwirft) und somit im Garraum verteilt.

In der Tür befindet sich ein feinmaschiges Metallgitter, das zwar die Einsicht in den Garraum zuläßt, aber das Austreten der Mikrowellen verhindert, da diese im Durchmesser größer (x 2-3 cm) als die Gitteröffnungen sind. Die Mikrowellen werden auch hier zur Mitte des Garraums reflektiert. Beim Öffnen der Tür schaltet sich das Magnetron automatisch ab, so daß keine Mikrowellen mehr erzeugt und in den Garraum gesendet werden.

Ihr Mikrowellengerät ist mit einem Drehteller ausgestattet, der das Lebensmittel durch das Mikrowellenfeld bewegt.

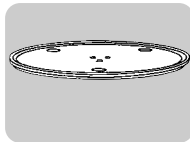
Bitte beachten Sie, daß der Glasdrehteller mit dem Rollenring immer im Gerät verbleibt, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten. So werden die Lebensmittel gleichmäßig aufgetaut, erwärmt oder gegart.

NN-V353/NN-V323

Neben der reinen Mikrowellenfunktion ist das Gerät zusätzlich mit einem Grill ausgestattet. Die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke dienen als Grillelement und erzeugen eine Oberflächenbräunung. Der Quarzgrill kann auch in Kombination mit Mikrowelle genutzt werden.

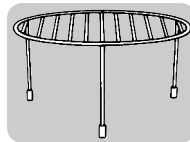
Zubehör:

Das Zubehör des Mikrowellengerätes findet seine Verwendung für die verschiedenen Betriebsarten wie folgt:



Glasdrehteller

verbleibt mit dem Rollenring stets im Gerät, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten.



Rost (NN-V353/NN-V323)

wird zum Grillen und Kombinationsgaren verwendet.

Bitte halten Sie sich ebenfalls an die Angaben laut Rezept oder Tabelle und beachten Sie unbedingt den richtigen Einsatz des Zubehörs für die Gewichtsautomatikprogramme.

Mikrowellen und ihre Wirkung

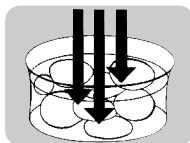
Mikrowellen sind elektromagnetische Wellen, ähnlich den Radio- oder Fernsehwellen. Sie unterscheiden sich lediglich durch ihre Frequenz, d.h. durch die Anzahl ihrer Schwingungen pro Sekunde. Die Mikrowelle schwingt 2,45 Milliarden Mal in der Sekunde und gehört zu den Kurzwellen, die auch beim Arzt zur Wärmebehandlung eingesetzt werden. Im Mikrowellengerät werden die Wellen zum Auftauen, Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln benutzt.

Während beim herkömmlichen Kochen immer zuerst die Herdplatte, der Backofen oder der Grill erhitzt wird, bevor die Wärme durch Wärmeleitung von außen in das Lebensmittelinnere gelangt, erzeugen Mikrowellen die Hitze direkt und ohne Umwege in den Speisen.

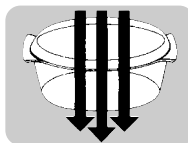
Die Mikrowellen dringen ca. 2-3 cm in das Lebensmittel ein, d.h. sie werden absorbiert (aufgenommen) und versetzen die Moleküle (z.B. Fett-, Wasser- oder Zuckermoleküle) in Schwingung. Durch diese schnelle Hin- und Herbewegung entsteht Reibung und damit Wärme.

Nach dem Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang sollten die Lebensmittel vor dem Weiterverarbeiten oder Servieren noch einige Minuten ruhen, damit ein Temperaturengleich stattfindet und sich die Wärme gleichmäßig verteilen kann. Das macht die Speisen perfekt.

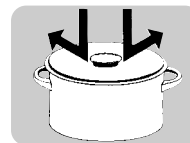
Diese Stehzeit wird beim Erwärmen als Nachgarzeit, beim Auftauen als Ausgleichszeit bezeichnet.



Mikrowellen werden von Lebensmitteln und Wasser absorbiert



Mikrowellen durchdringen Glas, Porzellan, Papier und Keramik



Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert

Die Vorteile der Mikrowelle

Ein Mikrowellengerät ist ein sinnvolles Zusatzgerät im Haushalt, aber kein Ersatz für den Backofen und Herd. Die besonderen Vorteile der Mikrowelle liegen im nährstoffschonenden Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln. So bleiben Aroma, Vitamine und Mineralstoffe weitestgehend erhalten.

Das Auftauen von gefrorenen Lebensmitteln geht im Vergleich zu herkömmlichen Verfahren nicht nur schneller, sondern auch schonender. Der Flüssigkeits- und damit Gewichtsverlust ist geringer, wodurch besonders Nährstoffe besser erhalten bleiben. Durch die kurzen Erwärmzeiten entfällt das lange vitaminzerstörende Warmhalten der Speisen. Die Mahlzeiten können stattdessen portionsweise wiedererwärmt werden.

Beim Garen wird meist wenig Wasser und Fett verwendet. Das Eigenaroma des Lebensmittels bleibt besser erhalten und der Vitamin- und Mineralstoffverlust ist genauso gering wie beim nährstoffschonenden Dünsten oder Dämpfen.

Auch die Zubereitung empfindlicher Speisen wie Terrinen, die sonst aufwendig im Wasserbad gegart werden, ist so einfach und problemlos wie das Schmelzen von Schokolade oder Gelatine (siehe auch Tips und Tricks auf der Seite 41).

Und nicht zu vergessen: Die Speisen können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden. Bitte achten Sie darauf, daß das Geschirr mikrowellengeeignet und hitzebeständig ist, wie z. B. Glas oder Porzellan (siehe Seite 14). Folgende Lebensmittel sollten Sie nach wie vor auf herkömmliche Art zubereiten:

- Eier in der Schale, da sie durch den Druck platzen oder explodieren könnten.
- Lebensmittel, die viel Fett zum Garen benötigen, z. B. Paniertes und Bratkartoffeln.
- Rindfleisch wie z. B. Schmorbraten oder Rouladen, das aufgrund seiner Struktur meistens trocken und zäh wird. Eine Ausnahme ist sehr gut abgehangenes, zartes Roastbeef oder Filet.
- Große Mengen Eintopf.

Praktische Tips

1. Die im Kochbuch angegebenen Garzeiten sind Richtzeiten. Die Garzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Gargutes sowie von der Art des verwendeten Geschirrs.
2. Im Mittelpunkt des Gerätes ist am wenigsten Energie vorhanden, stellen Sie die Gefäße deshalb an den Rand des Drehtellers.
3. Sie sollten zuerst von den kürzeren Garzeiten ausgehen, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern.
4. Garen oder erhitzen Sie Speisen immer in einem Gefäß mit Deckel, um ein Austrocknen zu vermeiden. Haben Sie keinen passenden Deckel, behelfen Sie sich mit einem Teller oder Mikrowellenfolie. Was Sie auf dem Herd ohne Deckel garen, garen Sie auch im Mikrowellengerät ohne Abdeckung, also z. B. Saucen oder Aufläufe.
5. Wie beim konventionellen Kochen ist es erforderlich, den Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang häufiger zu überprüfen. Dabei das Lebensmittel – falls erforderlich – umrühren oder wenden.
6. Bei Lebensmitteln mit festen Schalen oder Häuten, z. B. Kartoffeln oder Würstchen, empfiehlt es sich, diese vorher anzustechen, um ein evtl. Platzen zu vermeiden.
7. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel können austrocknen und verbrennen, wenn Sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt werden.
- 7a. Zum Auftauen (oder Aufbacken in Kombination mit Grill NN-V353/NN-V323) von Brot oder Brötchen verwenden Sie bitte in jedem Fall eine sehr geringe Mikrowellenleistung von 100 Watt oder 270 Watt. Geben Sie sehr kurze Zeiten (minutenweise) ein und kontrollieren Sie den Vorgang. Diese Lebensmittel können aufgrund ihrer Struktur sehr leicht verbrennen und ggf. einen Brand auslösen.
8. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
9. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl. Diese könnten sich entzünden.
10. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe „Das geeignete Geschirr“ Seite 14).
11. Eventuell vorhandene Drahtverschlüsse von den Lebensmitteln entfernen, bevor sie in das Mikrowellengerät gestellt werden.
12. Bitte sicherstellen, daß die Lebensmittel beim Erwärmen bzw. Garen eine Mindesttemperatur von 72°C erreichen, um Keime und Krankheitserreger abzutöten.
13. Falls Sie den Garzustand der Lebensmittel mit einem Speisethermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellengerät. Diese können Funken verursachen. Benutzen Sie diese Speisethermometer nur außerhalb des Mikrowellengerätes.
14. Plastiktüten entfernen, bevor Sie garen oder auftauen.
15. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder anderes Material im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände könnten sich entzünden.
16. Auch beim Garen und Erhitzen mit der Mikrowelle benötigen Sie zur Entnahme des Geschirrs Topflappen, da das Lebensmittel Wärme an das Geschirr abgibt.

Allgemeine Hinweise

Das geeignete Geschirr

Für den Mikrowellenbetrieb:

Spezielles Geschirr für den Mikrowellenbetrieb wird von den Herstellern in der Regel als mikrowellengeeignet bezeichnet und kann in Ihrem Gerät verwendet werden. Aber auch in Ihrem Haushalt finden sich bestimmt Teller, Tassen, Schalen, Schüsseln oder Töpfe, die Sie im Mikrowellengerät einsetzen können.

Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert, durchdringen aber Materialien wie Glas, Porzellan und Keramik. Hieraus ergibt sich die Verwendbarkeit des Geschirrs für den Mikrowellenbetrieb.

Gut geeignet sind:

- Hitzebeständiges Glasgeschirr, z. B. von Pyrex.
- Glaskeramik, z. B. Arcoflam, Pyroflam.
- Hitzebeständiges glasiertes Keramikgeschirr.

Bedingt geeignet sind:

- Schaschlik oder Rouladenspieße aus Holz.
- Geschirr aus hitzebeständigem Kunststoff (siehe Herstellerangabe; sollte aber besser nur zum Auftauen oder Erwärmen benutzt werden).
- Kochbeutel, Bratfolie (ohne Metallverschluß) oder Mikrowellenfolie.

Nicht geeignet sind:

- Töpfe und Pfannen aus Metall, Geschirr mit Metalldekor, Aluminiumschalen oder Kunststoffformen mit Aluminiumdeckel. Da es hier zur Funkenbildung kommen kann, füllen Sie die Speisen bitte in mikrowellengeeignete Gefäße um.
- Bleikristall, dünne zerbrechliche Gläser.
- Nicht hitzebeständiges Kunststoffgeschirr, Pappteller und nicht hoch hitzebeständige Babyfläschchen.
- Verschlossene Gefäße, z.B. mit Schraubverschluß.

Hinweis:

Der Metall-Rost (nur NN-V353/NN-V323) ist speziell für dieses Mikrowellengerät konzipiert und deshalb auch für den Grillkombinationsbetrieb mit Mikrowelle geeignet. Bitte halten Sie sich genau an die Angaben laut Kochbuch.

Für den Grillbetrieb: (NN-V353/NN-V323)

Beim Grillbetrieb darf generell kein Geschirr verwendet werden, das auch nicht für den Backofen geeignet, d. h. nicht hitzebeständig ist. Sie können Geschirr aus Metall oder hoch hitzebeständigem Glas, Glaskeramik oder Porzellan verwenden.

Bitte setzen Sie hier in keinem Fall Kunststoffgeschirr oder Pappgefäße etc. ein. Diese schmelzen aufgrund der hohen Temperaturen oder können sogar Feuer fangen.

Für den Grillkombinationsbetrieb: (NN-V353/ NN-V323)

Bei dieser Betriebsart werden Grillhitze und Mikrowellenleistung gleichzeitig abgegeben. Verwenden Sie deshalb nur Geschirr, das hoch hitzebeständig und mikrowellengeeignet ist, z. B. Glas, Glaskeramik oder Porzellan. Achten Sie darauf, das es keine Gold- bzw. Metallränder hat, denn diese könnten beschädigt werden.

Setzen Sie auch keine Aluminiumformen oder -deckel ein, da durch die Reflexion des Metalls nur eine geringe Wirkung der Mikrowelle erreicht wird oder es zur Funkenbildung kommen kann.

Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten

- Wenn Sie nicht sicher sind, ob sich Glas- oder Keramikgeschirr für die Mikrowelle eignet, stellen Sie es ohne Inhalt bei voller Leistung für 20 Sekunden ins Mikrowellengerät. Das Geschirr sollte kalt bleiben oder höchstens handwarm werden.
- Wenn Sie glasiertes Keramikgeschirr benutzen, sollte die Glasur keine Beschädigungen oder Risse aufweisen. Hier kann beim Spülen Wasser eindringen, sich beim anschließenden Erhitzen ausdehnen und zum Platzen des Geschirrs führen.
- Unglasiertes Geschirr nimmt beim Spülen Wasser auf, dadurch kann sich die Garzeit verlängern. Deshalb sollten Sie z.B. den Römertopf auch nicht wässern.
- Flache Speisen garen besser als hohe, daher das Gefäß immer entsprechend der Speisemenge wählen.
- Speisen garen in runden und ovalen Formen gleichmäßiger als in eckigen. In den Ecken kann es zu einer Mikrowellenkonzentration und damit zu einer Überhitzung kommen.
- Wenn Sie Teile aus Metall in das Mikrowellengerät geben, kann es zu Funkenbildung kommen, was zur Beschädigung des Garraumes und des Geschirrs führen kann.

Die Garzeit im Mikrowellengerät

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Garzeit im Mikrowellengerät. Proportional zur Lebensmittelmenge ändert sich die Garzeit. Als Faustregel gilt:

Doppelte Menge – Fast doppelte Zeit
Halbe Menge – Halbe Zeit

Auch die Zusammensetzung der Speisen spielt eine Rolle. Enthält das Lebensmittel viel Fett oder Zucker, ist die Garzeit kürzer als bei stark wasserhaltigen Lebensmitteln.

Die Beschaffenheit des Lebensmittels sowie Größe und Form haben einen weiteren Einfluß. Ein Braten benötigt eine längere Garzeit als die gleiche Menge kleingeschnittenes Fleisch.

Außerdem sollten Sie das Lebensmittel in gleichgroße Stücke schneiden, um ein gleichmäßiges Garergebnis zu erzielen.

Entscheidend ist weiterhin die Ausgangstemperatur der Speisen. Lebensmittel aus dem Kühlschrank benötigen eine längere Erwärm- oder Garzeit als Speisen mit Zimmertemperatur.

Lassen Sie die Lebensmittel nach dem Garen noch ruhen, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilt (Temperaturausgleich). Gemüse bleibt noch 5 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, Fleisch wird ca. 10 Min. in Alufolie gewickelt, damit sich der Fleischsaft sammeln kann.

Die Mikrowellenleistungsstufen



Mikrowelle

Sie können bei Ihrem Panasonic Mikrowellengerät – wie auch bei der Herdplatte – unterschiedliche Leistungsstufen einstellen. Mit den 6 verschiedenen Mikrowellenleistungen können jeweils bestmögliche Ergebnisse zum Auftauen, Erwärmen oder Garen der Lebensmittel erreicht werden.

Welche Leistung für welche Art der Zubereitung geeignet ist, können Sie zum einen der nachfolgenden

Auflistung entnehmen, zum anderen finden Sie viele Beispiele auf den Rezeptseiten oder in den Tabellen im Kochbuch.

Benutzen Sie mikrowellengeeignetes Geschirr (Schüssel, Teller etc.). Beim Erwärmen und Garen sollte das Geschirr grundsätzlich abgedeckt werden, damit das Lebensmittel nicht austrocknet. Zum Auftauen legen Sie das Lebensmittel einfach auf einen umgedrehten Teller.

Folgende Mikrowellenleistungen zeichnen Ihr Gerät aus:

900 Watt	Garen, Ankochen; Eintöpfe und Ragouts erwärmen	270 Watt	Auftauen von z.B. Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen	250 Watt	Ausquellen von z.B. Getreide; Gelatine schmelzen
440 Watt	Speisen fertiggar, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen	100 Watt	Auftauen empfindlicher Lebensmittel, z.B. Sahnetorte; Hefeteig gehen lassen

Hinweis:

Die Bedienungsanleitung für den Mikrowellenbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 7.

Allgemeine Hinweise

Der Quarzgrill (NN-V353/NN-V323)



Grill 1-3

Beim Grillbetrieb wird durch die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke eine Oberflächenhitze erzeugt. Der Quarzgrill ist variabel in drei Stufen (1-3) einstellbar, wobei die stärkste Bräunung mit der Grillstufe 3 erreicht wird.

Grillstufe 1: 700 Watt Grilleistung (schwach)

- k 1 – geeignet zum Gratinieren empfindlicher Lebensmittel bzw. Gerichte mit langer Garzeit.

Grillstufe 2: 950 Watt Grilleistung (mittel)

- k 2 – geeignet zum Bräunen von empfindlichen Lebensmitteln wie z.B. Fisch

Grillstufe 3: 1100 Watt Grilleistung (stark)

- k 3 – geeignet zum Grillen von z.B. flachen Fleischstücken, zum Überbacken von Toasts oder zum Bräunen von Aufläufen.

Das Lebensmittel wird zum Grillen direkt auf den Rost platziert. Stellen Sie zusätzlich einen hitzebeständigen Teller unter den Rost, um die Verschmutzung so gering wie möglich zu halten oder um den Bratensaft bzw. Sud aufzufangen.

Aufläufe gratinieren Sie in einer hitzebeständigen Form auf dem Glasdreheller.

Bitte beachten Sie auch die Zubehöranlagen laut Rezept oder Tabelle im Kochbuch.

Hinweise:

1. Die Wattleistung von Grill k 2 und Grill k 3 reduziert sich nach 8 Minuten Grillbetrieb auf 800 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die Bedienungsanleitung für den Grillbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 8.

Die Grillkombination (NN-V353/NN-V323)



Grillkombination

Beim Grillkombinationsbetrieb werden Grillhitze und Mikrowellenleistung zur gleichen Zeit, d.h. simultan abgegeben.

Sie haben die Möglichkeit, jede der drei Grillstufen k 1, k 2 oder k 3 mit einer der Mikrowellenleistungen von 1440 Watt, 250 Watt oder 100 Watt zu kombinieren. Der Vorteil der Grillkombination ist, daß Speisen wie z.B. Aufläufe, Fleisch oder Geflügel in einem Arbeitsschritt zubereitet werden können, nämlich Garen mit gleichzeitiger Bräunung.

Die Kombination von Grill mit maximaler Mikrowellenleistung 900 Watt und 600 Watt kann nicht eingegeben werden.

Welches Zubehör abhängig von der Zubereitung des Lebensmittels für welche Kombination geeignet ist, entnehmen Sie bitte den Rezeptseiten und Tabellen laut Kochbuch. Bitte beachten Sie auch die Seite „Das geeignete Geschirr“ (Seite 14).

Hinweise:

1. Bei der Kombination von Grill k 1, k 2 oder k 3 mit Mikrowelle reduziert sich nach 8 Minuten die Grilleistung auf 570 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Rezeptbeispiele für die unterschiedlichen Grillkombinationsmöglichkeiten entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil und den Tabellen im Kochbuch.
3. Die Bedienungsanleitung für den Grillkombinationsbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 8.

Gewichtsautomatik

Ihr Mikrowellengerät ist neben der manuellen Bedienung, bei der eine Mikrowellenleistung (z. B. 600 Watt) gewählt und die gewünschte Zeit eingegeben wird, zusätzlich mit einer Gewichtsautomatik ausgestattet.

Die unterschiedlichen Programme zum Auftauen, Erwärmen und Garen sowie Kombinationsgaren (NN-V353/NN-V323) erleichtern Ihnen das Arbeiten mit dem Mikrowellengerät und sind ganz einfach zu bedienen. Für jedes Programm wurden unterschiedliche Mikrowellenleistungen und/oder Grilleistungen sowie Zeiten für bestimmte Lebensmittel abhängig vom Gewicht ermittelt.

Bei den Gewichtsautomatiken ist keine Eingabe von Leistung und Zeit mehr notwendig. Sie wählen lediglich das gewünschte Automatikprogramm und geben das Gewicht des Lebensmittels über die Gewichtseingabetasten auf 10 g genau ein. Anschließend betätigen Sie die Starttaste. Das Programm läuft ab. Zu Ihrer Information erscheint die erforderliche Auftau-, Erwärm- oder Garzeit in der Digitalanzeige (siehe Bedienungsanleitung Seite 9).

Der Programmablauf kann durch Öffnen der Tür unterbrochen werden, entweder nur zur Kontrolle oder um das Lebensmittel umzurühren oder zu wenden. Zur Erinnerung ertönt dann ein Signal. Schließen Sie die Tür wieder und drücken Sie die Starttaste. Die Zeit läuft weiter ab.

Welche Gewichtsautomatikprogramme Ihnen zur Verfügung stehen, entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Seiten. Halten Sie sich genau an die angegebenen Lebensmittel sowie Gewichtsbeschränkungen und beachten Sie die Zubehörangaben und Hinweise/Tips.

Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im nachfolgenden Rezeptteil oder in den Tabellen ab Seite 31.

Gewichtsautomatik zum Auftauen

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

Die Lebensmittel sollten möglichst flach und gleichmäßig angeordnet bei mindestens -18°C eingefroren und gelagert werden. Achten Sie auf portions- und formgerechtes Einfrieren, damit das Lebensmittel zum Auftauen anschließend auch in Ihr Gerät paßt. Entfernen Sie grundsätzlich sämtliches Verpackungsmaterial. Läßt sich das Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, tauen Sie es bei 900 Watt in 1-2 Minuten an. Legen Sie das Lebensmittel zum Auftauen auf einen Teller.

Bei dem Programm **Fleisch/Fisch** bitte zusätzlich auf eine umgedrehte Untertasse, damit der entstehende Fleischsaft abtropfen kann. Dieser Fleischsaft darf in keinem Fall weiter verwendet werden oder mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.

Beim Auftauen mit den Gewichtsautomatikprogrammen sind Ausgleichszeiten (Stehzeiten) erforderlich, bis das Lebensmittel vollständig aufgetaut ist oder weiterverarbeitet werden kann. Je nach Gewicht und Art des Lebensmittels sind bis zu 90 Minuten einzuplanen. Näheres zum Auftauen finden Sie auch auf der Seite 31.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
** Fleisch/Fisch	Flache Fleischstücke wie z. B. Steak, Rouladen, Gulasch und Hackfleisch	200 - 800 g	Umgedrehte Untertasse auf einem flachen Teller	Wenden Sie das Lebensmittel während der Auftauzeit (Signalton). Kleine Fleischstücke nach dem Auftauen auseinandernehmen und bei Hackfleisch den verbleibenden Eiskern auseinanderbröseln.
	Geflügel und Wild	200 - 2000 g		
	Braten	500 - 2000 g		
	Fisch	200 - 800 g		
** Brot/Kuchen	Brötchen	100 - 500 g	Flacher Teller (wenn möglich umgedreht)	Brötchen, Toast und Brot während der Auftauzeit (Signalton) wenden. Nicht geeignet sind Mürbeteigkuchen mit Obst, Sahnetorten, Crèmeschnitten und Kuchen mit Schokoladenguß. Angaben zum Auftauen finden Sie hierfür in der Tabelle auf Seite 31.
	Brot, ganz oder in Scheiben/Toast	100 - 1000 g		
	Hefekuchen, Biskuit, Rührkuchen, Käsekuchen, Blätterteiggebäck	100 - 1500 g		

Hinweise:

- Bei den Programmen **Fleisch/Fisch** ertönt ab 500 g Gewicht nach ca. der Hälfte der Auftauzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel gewendet werden. Bei **Brot/Kuchen** von mehr als 310 g ertönt nach der Hälfte der Auftauzeit ein Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel umgedreht werden.
- Die Bedienungsanleitung für die Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 9.

Allgemeine Hinweise

Gewichtsautomatik zum Erwärmen

Sie können mit diesen beiden Gewichtsautomatikprogrammen sowohl selbstzubereitete als auch industriell vorgefertigte Tellergerichte oder Eintöpfe, Ragouts und Gulasch erhitzen.

Verwenden Sie bitte immer mikrowellengeeignetes Geschirr entsprechend der Portionsgröße. Alle Speisen, auch die Tellergerichte, werden zum Erwärmen abgedeckt, z.B. mit einem Deckel, einer Abdeckhaube oder Mikrowellenfolie. Lassen Sie die Lebensmittel direkt nach dem

Erwärmen noch ca. 2 Minuten stehen (Nachgarzeit / Stehzeit), damit ein Temperatúrausgleich stattfinden kann. Eintöpfe, Ragouts und Gulasch sollten vor der Stehzeit noch einmal umgerührt werden.

Die Erwärmtemperatur sollte mindestens 72°C betragen. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse aufgrund der Ausgangstemperatur der Lebensmittel (Zimmer- oder Kühlschranktemperatur) unterschiedlich ausfallen können.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/Höchstgewicht	Hinweise/Tips
Eintöpfe erwärmen Erstgewicht: 500 g	Eintöpfe, Ragouts und Gulasch, industriell vorgefertigt oder selbstzubereitet	300-800 g	In einer Schüssel mit Deckel erhitzen. Während der Erwärmzeit (Signalton) und vor der Stehzeit umrühren.
Tellergerichte erwärmen Erstgewicht: 400 g	Tellergerichte, industriell vorgefertigt, z.B. von Sonnen-Bassermann oder selbstgefertigte Tellergerichte	200-500 g	Auf einem Teller abgedeckt erhitzen.

Hinweise:

1. Nach ca. der Hälfte der Erwärmzeit ertönt ein Signal. Rühren Sie **Eintöpfe** zu diesem Zeitpunkt bitte um.
2. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genanntem Gewichtsautomatikprogramm erwärmen.
3. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
4. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil oder den Tabellen ab Seite 33.
5. Die Bedienungsanleitung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Informationen finden Sie auf Seite 9.

Gewichtsautomatik zum Garen

Die Gewichtsautomatik umfaßt vier Programme, NN-V353/NN-V323, und sechs Programme, NN-T223/NN-T253, zum Garen von verschiedenen Lebensmitteln. Verwenden Sie für die Programme **Gemüse, Fisch, Kasseler und Kartoffeln** ausschließlich frische Ware. Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, d.h. Gemüse putzen und kleinschneiden, Fisch säubern etc. Bei dem Programm **TK-Gemüse** handelt es sich um vorgefertigtes, tiefgekühltes Gemüse. Sie können Tiefkühl-

Gemüse einerseits abgepackt im Handel kaufen oder frisches Gemüse blanchieren und bei -18°C einfrieren. Garen Sie die Lebensmittel ausschließlich in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel. Beachten Sie die Flüssigkeitszugabe und denken Sie daran, die Lebensmittel ggf. umzurühren bzw. zu wenden. Planen Sie nach dem Garen eine Standzeit (Nachgarzeit) von 5-10 Minuten ein, damit ein Temperatúrausgleich stattfinden kann. Dies ist besonders wichtig für Fisch und Kasseler.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/Höchstgewicht	Hinweise/Tips
Gemüse (frisch) (NN-V353/NN-V323) (NN-T223/NN-T253) Erstgewicht: 500 g	Blumekohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Lauch, Rosenkohl, Sellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsing Kohl und Zucchini	200-1000 g (netto, geputzt)	Gemüse in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Gemüse 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Gemüse während der Garzeit (signalton) und vor der standzeit umrühren.
TK-Gemüse (tiefgekühlt bei -18-C) (NN-V353/NN-V323) (NN-T223/NN-T253) Erstgewicht: 300 g	Blumenkohl, Brokkoli, bleichsellerie, Erbsen, Kolrabi, Möhren, Paprika, Lauch, Rosenkohl, Rotkohl, Spinat sowie Rahmgemüse (industriell vorgefertigt)	150-1000 g	Tiefkühlgemüse in einer Form mit Deckel garen. 2-4 EL Wasser oder bei Rahmgemüse Flüssigkeit nach Herstellerangabe zufügen. Gemüse während der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren.
Fisch (frisch) (NN-V353/NN-V323) (NN-T223/NN-T253) Erstgewicht: 500 g	Fischfilet, wie z.B. Scholle, Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, steinbeißer. Kein Lachsfilet.	200-800 g	Fischfilet in einer Form mit Deckel garen. 1-3 EL Flüssigkeit (Wasser, Zitrone, oder Wein) zufügen. Nach der Garzeit noch 5-10 Minuten geschlossen stehen lassen.
TK-Lasagne (NN-V353/NN-V323) Erstgewicht: 400 g	Lasagne.	300-1000 g	Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgefrorenen Gratins/Lasagne entfernen sie die Verpackung und geben Sie das Gratin/die Lasagne in eine feuerfeste Form. Stellen Sie diese auf den Glasdrehteller.
Kartoffeln (frisch) (NN-T223/NN-T253) Erstgewicht: 500 g	Salz-oder Pellkartoffeln	200-800 g	Kartoffeln in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Saalkartoffeln 1 EL Wasser und etwas Saal zufügen. Pellkartoffeln ohne Wasser, aber waschfeucht garen, die Schale vorher mehrmals anstechen. Bei einem Kartoffeln nach der Hälfte
Reis (NN-T223/NN-T253) Erstgewicht: 200 g	Parvoiled Langkornreis, Volkorn-und Narurreis, Wildreismischung, Ketan-oder jasminreis.	100-300 g	Wasser nach Herstellenangaben auf der Verpackung zugeben (normalerweise zwei- bis dreimal die Reismenge) und abgedeckt garen. Rühren Sie ungefähr 18 Minuten vor Ende der Standzeit den Reis einmal um.
Nudeln (NN-T223/NN-T253) Erstgewicht: 300 g	Nudeln aller Art, inklusive Spaghetti	100-500 g	Nudeln in eine Form mit Deckel geben und mit genügend kochendem Wasser aufgießen. Ungefähr 1 Ltr kochendes Wassers auf 100-290 g Nudeln und 1.5 Ltr kochendes Wasser auf 300-500 g Nudeln. Bitte geben Sie 1 EL Öl und 1 TL Salz hinzu. Nudeln während der Garzeit umrühren.

Hinweise:

1. Die Flüssigkeitszugaben werden bei der Gewichtseingabe nicht berücksichtigt.
2. Bei den Programmen **Gemüse und TK-Gemüse** ertönt nach der Hälfte der Garzeit ein Signal; rühren Sie bitte die Lebensmittel zu diesem Zeitpunkt um. Bei **Kasseler** wird nach $\frac{2}{3}$ der Garzeit ein akustisches Signal abgegeben; das Fleisch sollte dann umgedreht werden. Bei dem Programm **Kartoffeln** ertönt für Gewichte von 510 g und mehr ein Signal wenn das Lebensmittel umgerührt werden sollte. Bei **Reis** wird ungefähr 18 Minuten vor Ende der Kochzeit ein akustisches Signal abgegeben wenn das Lebensmittel umgerührt werden sollte.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen garen.
4. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
5. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil ab Seite 21 oder den Tabellen ab Seite 31.
6. Die Bedienungsanleitung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Informationen finden Sie auf Seite 9.

Allgemeine Hinweise

Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren (NN-V353/NN-V323)

Für das Garen von **Schweinebraten und Geflügel** sollten ausschließlich frische Waren verwendet werden.

Würzen Sie die Lebensmittel vor der Zubereitung wie gewohnt. Um eine Bräunung von beiden Seiten zu gewährleisten, ist ein Wenden erforderlich. Garen Sie deshalb Braten immer zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochen- oder Brustseite nach oben. Geflügel zuerst mit der Haut- oder Brustseite nach unten zubereiten, bevor Sie das Lebensmittel wenden und weitergaren.

Lassen Sie Fleisch vor dem Servieren zum Temperaturausgleich unbedingt noch ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Wickeln Sie hierfür Braten und auch Putenbrust bzw.

Putenkeulen in Alufolie ein.

Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben und benutzen Sie nur mikrowellengeeignetes und hitzebeständiges Geschirr, das direkt auf den Glasdrehteller gestellt wird. Die Lebensmittel für diese Gewichtsautomatik in keinem Fall abdecken.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/Höchstgewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Schweinebraten Erstgewicht: 1000 g	Nackenbraten, Rollbraten, Schinkenbraten und Schulterbraten	800 -1600 g	Flache, mikrowellengeeignete und hitzebeständige Form	Den Braten zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochen- oder Brustseite nach oben garen. Nach ca. $\frac{1}{2}$ der Garzeit wenden (Signalton). Die Höhe des Bratens sollte 8 cm nicht überschreiten.
Geflügel Erstgewicht: 1000 g	Hähnchen, Poularden, Putenkeulen und Putenbrust	800 -1600 g	Umgedrehte Untertasse in flacher, mikrowellengeeigneter und hitzebeständiger Form	Das Geflügel zuerst mit der Brust- oder Hautseite nach unten garen. Nach ca. $\frac{2}{3}$ der Garzeit wenden (Signalton).
TK-Pizza (tiefgekühlt bei -18°C) Erstgewicht: 300 g	Tiefgekühlte Pizza, industriell vorgefertigt, z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer, Iglo oder Wagner	100-500 g	Mittlerer Rost	Zum Erhitzen und Bräunen von tiefgekühlter Pizza, industriell vorgefertigt. Entfernen Sie die Verpackung und erhitzen Sie die Pizza direkt auf dem Rost.
TK-Brötchen (tiefgekühlt bei -18°C) Erstgewicht: 150 g	Tiefgekühlte, industriell vorgefertigte Weizen- oder Vollkornbrötchen, Flutes oder Baguettes, z.B. von Hatting Bageri	70-300 g	Mittlerer Rost	Die Brötchen aus der Verpackung nehmen und zum Aufbacken direkt auf den Rost legen. Nach ca. $\frac{2}{3}$ der Aufbackzeit wenden (Signalton).

Hinweise:

1. Beim Programm **Schweinebraten** ertönt nach der Hälfte der Kochzeit ein Signal. Beim Programm **Geflügel** ertönt nach $\frac{2}{3}$ der Kochzeit ein Signal. Größere Stücke Schweinebraten müssen eventuell mehrmals umgedreht werden.
2. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen zubereiten.
4. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im Rezeptteil ab Seite 21 oder in den Tabellen ab Seite 31.
5. Die Bedienungsanleitung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 9.

ZUTATEN:

1 kl. Zwiebel, gehackt
30 g Butter
300 g Möhren
3 EL Wasser
1 B. Crème fraîche (150 g)
2 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
etwas Öl zum Ausfetten
der Förmchen
Für die Sauce:
1 B. Joghurt (150 g)
100 g Frischkäse
1 Beet Kresse
Salz, Pfeffer

Möhrensoufflé mit Kressesauce

Für 2 - 4 Pers. Garzeit: ca. 16 - 18 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebelwürfel mit Butter in eine Glasform geben und bei 900 Watt in ca. 2 Min. glasig dünsten. Möhren putzen, kleinschneiden und mit Wasser zu den Zwiebeln geben. Geschlossen bei 900 Watt in 7 - 8 Min. garen. Anschließend pürieren. Crème fraîche und Eier gut unterrühren und mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Vier Souffléförmchen mit Öl auspinseln. Das Möhrenpüree gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 440 Watt in 7 - 8 Min. stocken lassen. Mit einem Messer vom Rand lösen und vorsichtig stürzen. Für die Sauce Joghurt, Frischkäse und Kresse gut verrühren, würzen und zum Soufflé servieren.

ZUTATEN:

200 g Rotbarschfilet
200 g Lachsfilet
2 Eiweiß
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Saft von 1/2 Zitrone
1 Bd. Dill

Fischterriner

Für 4 Pers. Garzeit: ca. 13 - 14 Min.

ZUBEREITUNG: Rotbarsch- und Lachsfilet getrennt mit je 100 ml Sahne und einem Eiweiß pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

Rotbarschpüree mit 1 - 2 EL Dill mischen. Die Fischpürees in eine flache, eckige Glas-

form schichten und mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 600 Watt in ca. 6 Min. angaren und bei 440 Watt in 7 - 8 Min. zu Ende garen.

Mit Dill garnieren und kalt servieren.

ZUTATEN:

1 kl. Zucchini (ca. 100 g)
10 g Butter
15 g Mehl
100 ml Milch
1 Eigelb
60 g Gouda, gerieben
Salz, Pfeffer, Thymian
1 Eiweiß

Zucchinioufflé (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 14 Min.

ZUBEREITUNG: Zucchini waschen, putzen und mittelgrob raspeln.

Butter in einer Glasform bei 440 Watt in 30 - 50 Sek. schmelzen. Mehl und Milch hinzufügen, kräftig verrühren und bei 900 Watt in ca. 1 Min. aufkochen. Mehrmals gründlich durchrühren. Eigelb, Käse,

Gewürze und Zucchini zufügen. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in vier Souffléförmchen (Δ 8 cm) füllen und auf den Rost stellen. Ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill k 1 + 250 Watt in ca. 12 Min. gratinieren.

ZUTATEN:

8 rohe Hummerkrabben
(Gambas)
2 Knoblauchzehen,
fein gehackt
3 EL Öl
1 B. Crème double (125 g)
1 - 2 EL Basilikum, gehackt

Gambas in Knoblauch-Sahne-Sauce

Garzeit: ca. 6 - 7 Min.

ZUBEREITUNG: Schale am Rücken der Gambas längs aufschneiden und falls erforderlich den Darm herauslösen. Hummerkrabben abspülen und trocknen.

Knoblauch, Öl und Gambas in eine genügend große Glasform geben und ge-

schlossen bei 900 Watt in 5 - 6 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Anschließend Crème double und Basilikum in den Sud geben und bei 900 Watt in ca. 1 Min. aufkochen lassen.

Dazu paßt frisches Baguette.

Eintöpfe, Suppen und Ragouts

ZUTATEN:

1 kleine Stange Lauch
(ca. 80 g)
20 g Butter
150 g Kartoffeln
1 P. TK-Erbesen (ca. 300 g)
125 ml Fleischbrühe (Instant)
200 ml heiße Fleischbrühe
(Instant)
2 Bockwürste (ca. 200 g)
1/2 TL Zucker
Pfeffer, Salz
3 EL Sahne

Erbsencremesuppe

Garzeit: ca. 19 - 21 Min.

ZUBEREITUNG: Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit Butter in eine Glasform geben und bei 900 Watt ca. 3 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit Erbsen und 125 ml Brühe zum Lauch geben und geschlossen bei 900 Watt in ca. 13 Min. garen.

Anschließend das Gemüse pürieren und mit 200 ml heißer Brühe aufgießen.

Die in Scheiben geschnittenen Würstchen zusammen mit Zucker, Gewürzen und Sahne in die Suppe geben und geschlossen bei 900 Watt 3 - 5 Min. erhitzen.

ZUTATEN:

1 kleine Sellerieknolle
(ca. 300 g)
300 g Kartoffeln
80 ml heiße Fleischbrühe
(Instant)
120 ml heiße Fleischbrühe
(Instant)
100 ml Milch
20 g Mehl
20 g Butter
1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)
Salz, Pfeffer, Muskat
2 rohe Kalbsbratwürstchen

Kalbsklößchenragout

Garzeit: ca. 17 - 21 Min.

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und schälen, Sellerie in feine Stifte und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Mit 80 ml Fleischbrühe in einer Glasform geschlossen bei 900 Watt in 7-8 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend den Gemüsesud in einer Form auffangen, 120 ml heiße Fleischbrühe und Milch zugießen und mit Mehl und Butter verquirlen. Die Sauce bei 900 Watt in 2-3 Min. zum Kochen bringen, dabei zwischendurch mit dem

Schneebeesen kräftig durchschlagen. Käse zufügen und bei 440 Watt in 2-3 Min. schmelzen lassen. Währenddessen ein- bis zweimal kräftig durchrühren. Anschließend mit Gewürzen abschmecken.

Aus den Kalbsbratwürstchen Klößchen herausdrücken, zum Gemüse geben und die Käsesauce vorsichtig untermischen. Mit Deckel bei 900 Watt in 6-7 Min. zu Ende garen. Noch einmal durchrühren und 5 Min. geschlossen stehenlassen.

ZUTATEN:

400 g etwa gleichgroße
Kartoffeln
1 P. TK-Suppengrün (50 g)
1 kl. Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
30 g Butter
300 - 400 ml heiße Fleisch-
brühe (Instant)
2 Mettenden (200 - 250 g),
in Scheiben
1 - 2 EL Schmand
Pfeffer, Bohnenkraut, Muskat

Kartoffelsuppe

Garzeit: ca. 15 - 18 Min.

ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen, mit einer Gabel einstechen und in einer Glasform geschlossen bei 900 Watt in 6-8 Min. garen. Anschließend pellen und reiben.

Suppengrün, Zwiebel und Knoblauch mit Butter in einer Glasform bei 900 Watt 3 - 4 Min. dünsten.

Fleischbrühe, Mettenden und Kartoffeln zugeben und mit Deckel bei 900 Watt ca. 6 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig umrühren. Nach Ende der Garzeit Schmand zufügen und mit Gewürzen abschmecken.

ZUTATEN:

30 g Butter
3 TL Curry
400 g Brokkoli
100 g rote Linsen
250 ml Gemüsebrühe
(Instant)
100 g Kidneybohnen
aus der Dose
1 - 2 EL Crème double
1 EL TK-Kräuter
Salz, Pfeffer
20 g Kürbiskerne

Gemüse mit Kürbiskernen

Garzeit: ca. 14 - 17 Min.

ZUBEREITUNG: Butter und Currypulver in einer Glasform bei 900 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen, zwischendurch umrühren. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Strunk in Scheiben schneiden. Linsen abspülen, mit Brokkoli und Brühe zum Butter-Curry-Gemisch geben, gut durchrühren und geschlossen bei

900 Watt in 12 - 13 Min. garen. Ca. 3 Min. vor Ende der Garzeit die Kidneybohnen zufügen.

Anschließend Crème double, Kräuter und Gewürze zufügen und bei 900 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen. Kürbiskerne darüberstreuen und servieren.

ZUTATEN:

250 ml Wasser
1 TL Salz
75 g Makkaroni
1 kl. Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
20 g Butter
150 g gemischtes Hack
1 P. Tomato al Gusto mit
Kräutern (370 g)
Salz, Pfeffer
200 g Brokkoli
2 EL Wasser
1 Becher Schmand (150 g)
100 g mittelalter Gouda,
gerieben

Makkaroni-Hack-Auflauf (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 35 - 41 Min.

ZUBEREITUNG: Wasser mit Salz in einer Glasform mit Deckel bei 900 Watt in ca. 6 Min. zum Kochen bringen. Nudeln zufügen und geschlossen bei 900 Watt 4-5 Min. und bei 440 Watt ca. 2 Min. garen. In einen Durchschlag geben und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch mit Butter in einer Glasform bei 900 Watt 1-2 Min. dünsten. Hack, Tomatenpüree und Gewürze zufügen und bei 900 Watt in 4-5 Min. garen.

Brokkoli putzen, kleinschneiden und mit Wasser geschlossen bei 900 Watt ca. 3 Min. vorgaren. Abtropfen lassen.

Makkaroni, Gemüse und Hacksauce in eine Auflaufform geben und vermengen. Schmand darauf verteilen und mit Käse bestreuen.

Ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill k 1 + 440 Watt in 15-18 Min. überbacken.

ZUTATEN:

250 g Putensteak
1 Zwiebel, in Ringe
geschnitten
Salz, Pfeffer, Curry
1 Ds. Pfirsichspalten
(Einwaage 220 g)
20 g Butter
20 g Mehl
200 ml Milch
1 EL Zitronensaft
30 g Haselnüsse, gemahlen
5 Blatt weiße Lasagne-Nudeln
80 g Emmentaler, gerieben

Lasagne mit Pute und Pfirsich (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 24 - 28 Min.

ZUBEREITUNG: Putensteak in dünne Streifen schneiden, mit Zwiebelringen in eine Glasform geben, würzen und geschlossen bei 900 Watt ca. 4 Min. dünsten. Pfirsiche abtropfen lassen und kleinschneiden. Saft aufbewahren.

Butter in einer Glasform bei 440 Watt in 30-50 Sek. schmelzen. Mehl, Milch, Zitronen- und Pfirsichsaft einrühren und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen. Zwischendurch kräftig umrühren.

Haselnüsse und Pfirsiche zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Eine Auflaufform fetten, abwechselnd Lasagne-Nudeln, Putestreifen und Sauce einschichten. Mit Käse bestreuen. Ohne Abdeckung bei 900 Watt ca. 7 Min. angaren und mit der Grillkombination Grill k 1 + 440 Watt in 10-13 Min. zu Ende garen und bräunen.

ZUTATEN:

200 g Zucchini
150 g Tomaten
100 g rote Paprika
1 kl. Ds. Mais
(Einwaage 150 g)
Salz, Pfeffer
100 g Schafskäse
100 ml Sahne
1 Zwiebel
1 EL Öl
1 EL Sesam, etwas Majoran

Gemüsegratin mit Schafskäse (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 22 Min.

ZUBEREITUNG: Gemüse putzen und waschen. Zucchini und Tomaten in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Zucchini, Tomaten und abgetropften Mais in eine Auflaufform schichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse in Scheiben schneiden und sternförmig, abwechselnd mit den Paprikastreifen auf dem Gemüse anordnen. Mit Sahne übergießen.

Zwiebel in Ringe schneiden, in Öl schwenken und über dem Auflauf verteilen. Sesam und Majoran darüberstreuen. Geschlossen bei 900 Watt ca. 10 Min. angaren. Anschließend ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill 1 k + 250 Watt in ca. 12 Min. gratinieren.

ZUTATEN:

400 g Rosenkohl
200 g Möhren
100 ml Gemüsebrühe
(Instant)
ca. 100 ml Milch
20 g Mehl
20 g Butter
2 TL Dijon-Senf
1/2 Bd. Schnittlauch, gehackt
2 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer
1 Kabanossi (ca. 100 g)
30 g Paranüsse, gehackt
100 g Gouda, geraspelt

Rosenkohlaufauf (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 30 - 32 Min.

ZUBEREITUNG: Gemüse putzen. Möhren in dicke Scheiben schneiden und mit dem Rosenkohl in eine Glasform geben. Brühe zugießen und geschlossen bei 900 Watt ca. 7 Min. garen. Anschließend das Gemüse in einen Durchschlag geben, den Sud auffangen und mit Milch zu 250 ml Flüssigkeit auffüllen. Mehl und Butter zufügen und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals kräftig durchrühren.

Senf, Schnittlauchröllchen und Eier zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Das Gemüse und die in Scheiben geschnittenen Kabanossi unter die Sauce heben. Den Auflauf mit Paranüssen und Käse bestreuen.

Ohne Abdeckung bei 900 Watt ca. 10 Min. angaren und mit der Grillkombination Grill k 1 + 250 Watt in 10-12 Min. zu Ende garen und bräunen.

Fisch und Fleisch

ZUTATEN:

450 g Schellfisch
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
250 g Bleichsellerie
150 ml Gemüsebrühe
(Instant)
75 g rote Linsen
2 EL Crème fraîche

Schellfisch mit Bleichsellerie

Garzeit: ca. 14 - 15 Min.

ZUBEREITUNG: Schellfisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Bleichsellerie putzen, waschen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Zusammen mit Gemüsebrühe und Linsen in eine längliche Glasform geben. Den Fisch obenauf legen.

Geschlossen bei 900 Watt in 12 - 13 Min. garen. Nach der Garzeit den Fisch in Alufolie warmhalten.

Crème fraîche einrühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 900 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Das Gemüse zum Fisch servieren.

ZUTATEN:

2 Scheiben Toastbrot
1 Knoblauchzehe
40 g Butter
150 ml Milch
10 g Butter
10 g Mehl
1 - 2 EL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer
300 g Rotbarschfilet
Saft von 1/2 Zitrone
250 g Chicorée
1 EL Zitronensaft
4 EL Wasser
2 EL Dill
75 g Emmentaler, gerieben

Chicorée-Fisch-Auflauf (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 20 - 21 Min.

ZUBEREITUNG: Toastscheiben würfeln. Gepresste Knoblauchzehe mit Butter in eine Glasform geben und bei 900 Watt ca. 1 Min. dünsten. Brotwürfel in die flüssige Knoblauchbutter geben und zur Seite stellen. Milch in eine Glasform gießen und bei 900 Watt ca. 1 Min. erhitzen. Butter und Mehl zufügen, gut verrühren und bei 900 Watt weitere 2 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig rühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch in Portionsstücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und 10 Min. stehen lassen. Chicorée putzen, waschen, bitte-

ren Kern entfernen, in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Wasser geschlossen bei 900 Watt 1 - 2 Min. blanchieren, anschließend abtropfen lassen. Chicorée in eine gefettete Auflaufform geben, den Fisch darauf verteilen und Dill darüberstreuen.

Die Senfsauce darübergeben, den Auflauf mit den Brotwürfeln bedecken und mit Käse bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill k 1 + 440 Watt in ca. 15 Min. garen und überbacken.

ZUTATEN:

2 Lachssteaks (à ca. 200 g)
Saft und geriebene Schale einer Zitrone
1 Zucchini (ca. 200 g)
1 Möhre (ca. 90 g)
100 ml Fischfond aus dem Glas
1 TL frischer grüner Pfeffer
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
150 ml Sahne
2 EL Soßenbinder, hell

Lachssteak in Zitronensauce

Garzeit: ca. 21 - 23 Min.

ZUBEREITUNG: Lachssteak säubern und mit Zitronensaft beträufeln. Gemüse waschen, putzen und in Stifte schneiden. Zusammen mit dem Fond, der Zitronenschale und den Gewürzen in eine Glasform geben und geschlossen bei 900 Watt ca. 8 Min. vorgaren. Anschlie-

ßend den Fisch obenauf legen und mit Deckel bei 600 Watt in 10 - 12 Min. zu Ende garen.

Fisch aus dem Sud nehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Sahne und Soßenbinder einrühren und offen bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen.

ZUTATEN:

400 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Seelachs, Lachs)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
100 g Möhren
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Butter
125 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 EL Soßenbinder, hell
2 - 3 EL Kräuter-Crème fraîche
2 EL Dill
80 g Krabbenfleisch

Fischgulasch

Garzeit: ca. 8 - 9 Min.

ZUBEREITUNG: Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Gemüse waschen und putzen. Möhren in dünne Stifte und Zwiebeln in Ringe schneiden. Mit Butter in einer Glasform bei 900 Watt ca. 3 Min. dünsten. Gemüsebrühe und Fischfilet zufügen und geschlossen bei 900 Watt in ca. 4 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren.

Anschließend Soßenbinder einrühren, evtl. noch einmal bei 900 Watt 1 - 2 Min. erhitzen. Crème fraîche, Dill und Krabbenfleisch dazugeben und noch 5 Min. geschlossen stehenlassen.

ZUTATEN:

4 grüne Heringe (ca. 600 g,
ausgenommen, ohne Köpfe)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz
3 EL Kräuter, gehackt
10 g Butter
2 TL Senf
1 EL Paniermehl
2 EL Käse, gerieben
20 g Butter

Gebackene Kräuterheringe (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 10 - 15 Min.

ZUBEREITUNG: Die Heringe entgräten, dabei die Heringe zunächst biegen, dann den Daumen an der Mittelgräte und den Zeigefinger auf dem Rücken entlangführen und eindrücken, bis sich die Gräte löst. Die Heringe säubern, säuern und salzen. Mit Kräutern und Butterflöckchen füllen, in eine gefettete flache Form legen und mit Senf bestreichen. Paniermehl und

Käse vermischen und über die Heringe streuen. Die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen.

Die Form auf den Rost stellen und die Heringe ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill k 1 + 250 Watt in 10 - 15 Min. garen und überbacken.

ZUTATEN:

2 Seelachsfilets (à ca. 200 g)
2 EL Zitronensaft
Salz
400 g Kohlrabi
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln
100 ml Hühnerbrühe (Instant)
3 EL Kräuter-Crème fraîche
2 EL Soßenbinder, hell
Salz, Pfeffer

Seelachsfilet mit Kohlrabi

Garzeit: ca. 24 Min.

ZUBEREITUNG: Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Gemüse putzen. Kohlrabi in Stifte und Zwiebeln in Ringe schneiden. Zusammen mit Brühe in eine Glasform geben und geschlossen bei 900 Watt ca. 7 Min. vorgaren.

Fisch auf das Gemüse legen und mit Deckel bei 600 Watt in ca. 15 Min. zu En-

de garen. Anschließend das Fischfilet herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Crème fraîche und Soßenbinder einrühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 900 Watt in ca. 2 Min. aufkochen.

ZUTATEN:

500 g Kasseler ohne Knochen
1 kl. Zwiebel in Ringen
1 Apfel (ca. 150 g)
1 - 2 EL Soßenbinder, dunkel
100 ml Sahne

Kasseler mit Apfelsauce

Garzeit: ca. 22 - 24 Min.

ZUBEREITUNG: Kasseler mit der Fettseite nach oben in eine Glasform geben. Zwiebelringe zufügen und geschlossen bei 900 Watt ca. 4 Min. angaren. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Zum Fleisch geben

und geschlossen bei 440 Watt in 16 - 18 Min. zu Ende garen. Anschließend Kasseler in Alufolie gewickelt 5 Min. ruhen lassen. Soßenbinder und Sahne in den Bratenfond rühren und bei 900 Watt in ca. 2 Min. aufkochen lassen.

ZUTATEN:

1 kl. Zwiebel, gehackt
1 TL Öl
200 g Rinderhack
1 kl. gelbe Paprika (ca. 100 g)
1 kl. Chilischote
1 P. Tomato al Gusto
(Einwaage 370 g)
1 Ds. Kidneybohnen
(Einwaage 255 g)
2 - 3 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer
1/2 Bd. Petersilie

Chili con carne

Garzeit: ca. 7 - 9 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebel mit Öl in einer Glasform bei 900 Watt 1 - 2 Min. dünsten. Hackfleisch, geputzte und gewürfelte Paprika und Chilischote zugeben und mit Deckel bei 900 Watt ca. 4 Min. angaren. Zwischendurch umrühren.

Anschließend Tomatenpüree und abgetropfte Bohnen zufügen und bei 900 Watt in 2 - 3 Min. zu Ende garen.

Nach der Garzeit Crème fraîche unterrühren, würzen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Fisch und Fleisch

ZUTATEN:

2 Schweinefilets (à ca. 200 g)
Salz, Pfeffer
200 g braune Champignons
75 g Speck, gewürfelt
1 B. Sahne (250 ml)
2 EL Tomatenmark
Paprika

Schweinefilet in pikanter Sauce (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 23-28 Min.

ZUBEREITUNG: Schweinefilets würzen und in eine flache Auflaufform geben. Champignons putzen, evtl. halbieren und mit Speck zu den Filets geben. Sahne, Tomatenmark und Paprika in einer Glasform verrühren und bei 900 Watt in

ca. 3 Min. aufkochen lassen. Sauce über die Filets geben und ohne Deckel mit der Grillkombination Grill k 1 + 250 Watt in 20-25 Min. garen und überbacken.

ZUTATEN:

100 g Champignons
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 EL Butter
2 EL Crème fraîche
2 Schweineschnitzel (ca. 300 g)
Salz, Pfeffer
100 g Roquefortkäse (oder anderen Blauschimmelkäse)

Gratinierte Schnitzel mit Roquefort (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 18-24 Min.

ZUBEREITUNG: Pilze putzen, fein würfeln und zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und Butter bei 900 Watt 2-3 Min. dünsten. Anschließend Crème fraîche unterrühren.

Schnitzel würzen, in eine flache Auflaufform legen und mit der Pilzmasse bestreichen. Käse darüber krümeln. Ohne Ab-

deckung mit der Grillkombination Grill k 1 + 440 Watt in 10-12 Min. garen und mit Grill k 3 in 5-7 Min. gratinieren. Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten.

Soßenbinder in den Sud rühren und bei 900 Watt in 1-2 Min. aufkochen.

ZUTATEN:

Für den Teig:
1/2 trockenes Brötchen
300 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
1 Zwiebel, gehackt
30 g Champignons, kleingeschnitten
1 EL Kapern
1 EL TK-Petersilie
2 EL Sojasauce
Pfeffer
3-4 Scheiben Speck
100 ml Fleischbrühe (Instant)
2 Scheiben mittelter Gouda
100 ml trockener Weißwein
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Überbackener Hackbraten (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 34-36 Min.

ZUBEREITUNG: Das Brötchen in Wasser einweichen. Anschließend gut ausdrücken und mit den restlichen angegebenen Zutaten für den Hackfleischteig vermengen. Zu einem Laib formen und in eine Glasform geben. Mit Speck belegen und Brühe zugießen.

Ohne Abdeckung bei 900 Watt ca. 10 Min. angaren und mit der Grillkombination Grill k 1 + 440 Watt in ca. 15 Min. zu Ende garen. Etwas 6-7 Minuten vor Ende der Garzeit den Braten mit Käse belegen.

Anschließend den Hackbraten herausneh-

men und in Alufolie gewickelt warmhalten. Weißwein und Sahne in den Sud rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 900 Watt in 3-4 Min. erhitzen. Zwis-

ZUTATEN:

800 g Schinkenbraten, ohne Knochen und ohne Schwarte (vom Metzger zum Aufrollen aufschneiden lassen)
Salz, Pfeffer, Paprika
Für die Füllung:
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Butter
2 EL TK-Petersilie
20 g Pinienkerne
75 g Edamer, gerieben
125 ml Fleischbrühe (Instant)
100 ml trockener Weißwein
2-3 EL Kräuter-Crème fraîche
2 EL Soßenbinder, hell

Rollbraten mit Käse-Kräuter-Füllung (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 45 Min.

ZUBEREITUNG: Aufgeschnittenen Schinkenbraten mit Gewürzen einreiben.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauchzehe in Butter bei 900 Watt ca. 2 Min. dünsten. Restliche Zutaten für die Füllung zufügen, verrühren und gleichmäßig auf dem Braten verteilen. Fleisch aufrollen und mit Garn oder einem Netz umwickeln.

In eine Glasform geben und mit Deckel bei 900 Watt ca. 10 Min. angaren.

Anschließend ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill k 1 + 440 Watt in ca. 30 Min. zu Ende garen und brä-

nen. Ca. 15 Min. vor Ende der Garzeit den Rollbraten wenden und 125 ml Flüssigkeit (Brühe und Wein) zugießen.

Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen.

Inzwischen restliche Brühe und Wein (100 ml), Crème fraîche und Soßenbinder in den Sud rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen.

ZUTATEN:

1 Hähnchen (ca. 1000 g)
Salz
300 g Champignons
500 g Spargel
250 ml Hühnerbrühe (Instant)
100 ml Sahne
2 P. Helle Soße (Instant)
1 EL Weißwein
Salz, Pfeffer, Muskat

Hühnerfrikassee

Für 4 Pers. Garzeit: ca. 35 - 36 Min.

ZUBEREITUNG: Das Hähnchen mit Salz bestreuen und in eine Glasform legen. Mit Deckel bei 900 Watt in ca. 18 Min. garen. Champignons putzen und halbieren, evtl. vierteln. Spargel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Das gegarte Hähnchen herausnehmen, Haut und Knochen entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Brühe zu der Flüssigkeit in die Glasform geben. Fleisch, Spargel und Champignons zufügen und geschlossen bei 900 Watt ca. 13 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Sahne und Soßenpulver einrühren und noch einmal bei 900 Watt in 4 - 5 Min. aufkochen lassen. Mit Weißwein, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

ZUTATEN:

75 g Frischkäse
1 EL Zitronensaft
1 EL Dill, gehackt
Pfeffer, Salz
250 g Pilze, kleingeschnitten
800 g Putenbrust mit Haut, ohne Knochen
250 g Lauch, in Ringe geschnitten
100 ml Brühe (Instant)
2 EL Crème double
2 EL Soßenbinder, hell

Putenbrust mit Pilzen (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 31 - 39 Min.

ZUBEREITUNG: Frischkäse mit Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer verrühren. Von den Pilzen 100 g unter die Frischkäsemasse heben. Eine Tasche in die Putenbrust schneiden, mit der Käsemasse füllen und zunähen. Die Putenbrust von außen salzen und pfeffern, mit der Hautseite nach unten in eine Glasform geben. Geschlossen bei 900 Watt 10 - 12 Min. angaren. Anschließend wenden, Lauch sowie restliche

Pilze hinzufügen. Ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill k 1 + 440 Watt in 20 - 25 Min. zu Ende garen und bräunen. Nach der Garzeit die Putenbrust in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen. Brühe, Crème double und Soßenbinder zum Bratenfond geben und bei 900 Watt in 1 - 2 Min. aufkochen lassen.

ZUTATEN:

1 rote Paprika (ca. 180 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe, gehackt
20 g Butter
300 g TK-Blattspinat
Salz, Pfeffer
1 doppeltes Hähnchenbrustfilet (ca. 400 g)
30 g Frischkäse
100 ml Hühnerbrühe (Instant)
75 g Gouda, gerieben
100 ml Sahne
2 EL Soßenbinder, hell

Gratinierte Hähnchenbrust mit Spinat (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 40 - 43 Min.

ZUBEREITUNG: Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Mit Knoblauch in Butter bei 900 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Spinat zufügen und geschlossen bei 600 Watt ca. 10 Min. angaren. Zwischendurch mehrmals umrühren. Anschließend würzen. Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Innenflächen mit Frischkäse bestreichen und ein Teil der Spinatmasse auf das Filet verteilen. Hähnchenbrust zusammenklappen, zunähen und in die

Form zum Gemüse geben. Brühe zugeießen und mit Deckel bei 900 Watt in 15 - 17 Min. garen. Anschließend mit Käse bestreuen, leicht andrücken und ohne Abdeckung mit Grill k 3 ca. 10 Min. gratinieren. Gefüllte Hähnchenbrust aus der Form nehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Sahne und Soßenbinder unter das Gemüse rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen.

ZUTATEN:

2 Hähnchenschenkel (à ca. 200 g)
1 EL Honig
1 EL Weißwein
Salz, Pfeffer, Paprika
150 g Champignons
100 ml Weißwein
2 - 3 EL Crème fraîche
1 EL Soßenbinder, hell

Honighähnchen mit Champignons (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 27 - 28 Min.

ZUBEREITUNG: Die Haut der Hähnchenschenkel einstechen. Honig, Wein und Gewürze zu einer Marinade verrühren und die Hähnchenteile damit bestreichen. Die Schenkel mit der Hautseite nach unten in eine flache Glasform legen und mit der Grillkombination Grill k 1 + 440 Watt ca. 15 Min. garen. Anschließend wenden und mit Grill k 3 in ca. 7 - 8 Min. zu Ende bräunen.

Hähnchenschenkel aus der Form nehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Geputzte halbierte Champignons, Wein und Crème fraîche in den Sud geben und bei 900 Watt ca. 3 Min. erhitzen. Soßenbinder einrühren und bei 900 Watt in ca. 2 Min. aufkochen.

ZUTATEN:

2 große Stangen Lauch
(ca. 300 g)
2 Scheiben Hinterschinken
1 EL Butter
1 EL Mehl
150 ml Milch
100 g Blauschimmelkäse
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
100 g Greyzeer, gerieben

Gratinierter Lauch (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 19 Min.

ZUBEREITUNG: Lauchstangen putzen, der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Schinkenscheiben ebenfalls halbieren und je eine Hälfte um eine halbe Stange Lauch wickeln. Gemüse in eine flache Auflaufform legen. Butter bei 440 Watt in 30-50 Sek. schmelzen. Mehl einrühren und nach und nach Milch zufügen. Blauschimmelkäse in der

Milch pürieren und mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Die Käsesauce zum Lauch geben. Geriebenen Käse darüberstreuen und ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill k 1 + 440 Watt in ca. 15 Min. garen. Anschließend mit Grill k 3 noch ca. 3 Min. gratinieren.

ZUTATEN:

2 Brötchen (ca. 80 g)
1/2 TL Salz
75 ml Milch
20 g Butter
2 Eier
2 EL Paniermehl
2 EL Petersilie, gehackt

Semmelknödel

Garzeit: ca. 5 - 7 Min.

ZUBEREITUNG: Die Brötchen kleinschneiden und mit Salz bestreuen. Milch bei 900 Watt in 1-2 Min. erhitzen und über die Brötchen gießen. Ca. 15 Min. stehenlassen. Butter und Eier schaumig schlagen. Paniermehl, Petersilie und eingeweichte Brötchenstücke zufügen und alles gut ver-

kneten. Mit feuchten Händen 4 gleichgroße Knödel formen, kurz in kaltes Wasser tauchen und in eine Glasform geben. Mit Deckel bei 600 Watt in 4-5 Min. garen. Sofort servieren. **TIP:** Als schmackhafte Veränderung kann 20 g gewürfelter Schinkenspeck unter den Teig geknetet werden.

ZUTATEN:

400 g Kartoffeln
75 g Speck, gewürfelt
1 Zwiebel (ca. 50 g),
gewürfelt
20 g Mehl
125 ml heiße Hühnerbrühe
(Instant)
1 B. Schmand (150 g)
1 EL Senf
Pfeffer
100 g Senfgurken
aus dem Glas

Rahmkartoffeln

Garzeit: ca. 16 - 21 Min.

ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. Waschfeucht mit Deckel bei 900 Watt in 7-9 Min. garen. Nach der Garzeit die entstandene Flüssigkeit abgießen und die Kartoffeln noch 5 Min geschlossen stehenlassen. Die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Für die Sauce Speck und Zwiebel bei 900 Watt in 2-3 Min. offen dünsten.

Mehl und heiße Brühe zugeben, gut verrühren und bei 900 Watt weitere 2-3 Min. garen. Schmand, Senf und Pfeffer unterrühren. Die Senfgurken in kleine Stücke schneiden, mit den Kartoffelscheiben in die Sauce geben und geschlossen bei 900 Watt in 5-6 Min. zu Ende garen.

ZUTATEN:

1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
300 g Kartoffeln,
mehligkochend
200 g Möhren
150 g mittelalter Gouda,
fein gerieben
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskat
1-2 EL TK-Dill

Kartoffel-Möhren-Gratin (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 13 - 15 Min.

ZUBEREITUNG: Knoblauchzehe schälen und halbieren. Eine flache feuerfeste Form damit ausreiben, dann mit Butter austreichen. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in die Form geben und die Hälfte des Käses dazwischenschichten. Die Sahne mit Gewürzen und Dill ver-

rühren, über die Kartoffeln und Möhren gießen und den restlichen Käse darüberstreuen. Ohne Abdeckung bei 900 Watt in 5-6 Min. angaren und mit der Grillkombination Grill k 1 + 440 Watt in 8-9 Min. zu Ende garen und gratinieren.

ZUTATEN:

30 g Mehl
20 g Butter
150 ml heiße Brühe (Instant)
150 ml Milch
Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Zucker

Helle Sauce

Garzeit: ca. 4 Min.

ZUBEREITUNG: Mehl, Butter, Brühe und Milch in eine Glasform geben. Alles gut vermengen. Bei 900 Watt ca. 2 Min. an-kochen. Zwischendurch kräftig rühren. Dann bei 440 Watt ca. 2 Min. weiter-kochen. Noch einmal durchrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

TIP: Für eine Kräutersauce gibt man 4 - 6 EL gehackte, gemischte Kräuter in die Sauce, für eine Käsesauce eine Ecke Schmelzkäse oder 40 g geriebenen Emmentaler. Für eine Currysauce rührt man Currypulver nach Geschmack ein.

ZUTATEN:

80 g Butter
2 Eigelb
2 EL Wasser
1 TL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer
Cayennepfeffer
1 Prise Zucker

Sauce Hollandaise

Garzeit: ca. 5 - 7 Min.

ZUBEREITUNG: Butter in einer kleinen Glasform bei 440 Watt in 1 - 2 Min. zer-lassen. Eigelb, Wasser und Zitronensaft in eine zweite Glasform geben und bei 250 Watt 2 - 3 Min. erhitzen, zwischendurch einige Male kräftig durch-rühren. Die abgekühlte Butter eßlöffel-weise unter die Eigelbmasse rühren. Mit den Gewürzen abschmecken und noch einmal bei 250 Watt ca. 2 Min. erhitzen.

Zwischendurch kräftig durchrühren. So-fort servieren.

Wozu servieren? Zu gedünstetem Gemü-se, wie z. B. Blumenkohl, Brokkoli oder Spargel.

TIP: Sollte sich am Boden der Glasform eine etwas krisselige Masse gebildet haben, mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen.

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL Öl
250 g Rinderhackfleisch
1 grüne Paprika (ca. 150 g),
gewürfelt
150 g Tomaten, gewürfelt
1 P. Tomato al Gusto mit
Kräutern (370 g)
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Hackfleischsauce

Garzeit: ca. 11 - 13 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch mit Öl in einer Glasform bei 900 Watt ca. 1 Min. dünsten. Rinderhack zufügen und bei 900 Watt ohne Deckel 3 - 4 Min. an-garen. Zwischendurch einmal umrühren und evtl. mit einer Gabel zerdrücken. Die restlichen Zutaten zugeben, vermen-

gen und geschlossen bei 900 Watt in 7 - 8 Min. zu Ende garen. Einmal um-rühren.

ZUTATEN:

200 g gemischte Früchte
(frisch oder gefroren)
60 g Zucker
Saft von 1/2 Zitrone
50 - 100 ml Weiß- oder
Rotwein
1 - 2 TL Speisestärke

Süße Fruchtsauce

Garzeit: ca. 5 Min.

ZUBEREITUNG: Die Früchte abbrausen, entstielen und gut abtropfen lassen oder gefrorene Früchte verwenden. Zusammen mit Zucker, Zitronensaft, Wein (bei fri-schen Früchten 100 ml und bei gefrorenen Früchten 50 ml Wein) und Speisestärke in

eine Glasform geben. Bei 900 Watt in ca. 5 Min. aufkochen. Durchrühren und abkühlen lassen.

Wozu servieren? Heiß oder kalt zu Vanille-Eiskrem, Reis- oder Grießflammeri.

ZUTATEN:

150 ml Milch
Mark von 1/2 Vanilleschote
100 ml Sahne
2 - 3 gestrichene TL Speisestärke
2 EL Zucker
1 Eigelb

Vanillesauce

Garzeit: ca. 3 Min.

ZUBEREITUNG: Milch, Vanillemark, Sahne, Stärke und Zucker in einer Glas-form verrühren. Bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einmal umrühren.

Vanillesauce gut durchrühren und mit Eigelb legieren.

Wozu servieren? Zu Schokoladenpudding oder zu Roter Grütze.

ZUTATEN:

125 g Milchreis
500 ml Milch
1 Prise Salz
1 TL Butter
1-2 EL Zucker
Zimt-Zucker zum Bestreuen

Milchreis

Garzeit: ca. 26 - 31 Min.

ZUBEREITUNG: Reis, Milch, Salz, Butter und Zucker in eine große Glasform geben. Geschlossen bei 900 Watt in ca. 6 Min. zum Kochen bringen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

Anschließend bei 250 Watt in 20 - 25 Min. ausquellen lassen.

Danach einige Minuten geschlossen stehenlassen. Noch einmal durchrühren und mit Zimt-Zucker bestreut servieren.

TIP: Statt Zimt-Zucker schmeckt auch Kompott sehr gut dazu.

ZUTATEN:

300 g tiefgefrorene, gemischte Früchte
1 Päckchen Vanillezucker
1-2 EL Zucker
1-2 EL Speisestärke in 2 EL Wasser angerührt

Fruchtgrütze

Garzeit: ca. 7 Min.

ZUBEREITUNG: Die gefrorenen Früchte in eine Glasform geben und mit Deckel bei 900 Watt in ca. 4 Min. auftauen und erhitzen.

Die Früchte etwas zerdrücken. Vanillezucker, Zucker und Speisestärke dazu-

geben, gut durchrühren und bei 900 Watt in ca. 3 Min. mit Deckel zu Ende garen. Die fertige Grütze in Dessertschälchen füllen und abkühlen lassen.

TIP: Mit flüssiger, süßer Sahne oder Vanillesauce servieren.

ZUTATEN:

400 g Birnen
etwas Zitronensaft
25 g Roggenschrot
25 g Butter
1 EL Honig
3 EL Crème fraîche
30 g Haselnüsse, gehackt
2 EL Sahne

Birngratin mit Haselnüssen (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 16 - 19 Min.

ZUBEREITUNG: Birnen schälen, Kerngehäuse herauschneiden und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. In eine flache, gefettete Auflaufform schichten und mit Zitronensaft beträufeln. Roggenschrot, Butter und Honig in einer Glasform bei 900 Watt 1-2 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.

Anschließend Crème fraîche, Haselnüsse und Sahne unterrühren. Die Masse über

die Birnen geben und den Gratin ohne Abdeckung mit der Grillkombination Grill k 1 + 250 Watt in 15 - 17 Min. überbacken. Der Gratin kann warm oder kalt serviert werden.

TIP: Nach Belieben den Gratin mit 1 EL grob gehackten Haselnüssen bestreuen und evtl. Vanillesauce dazu reichen.

ZUTATEN:

250 g Speisequark
2 Eigelb
50 g Butter
50 g Marzipanrohmasse
30 g Puderzucker
Saft von 1/2 Zitrone
2 cl Sherry
2 Eiweiß
5 Löffelbiskuits

Quarksoufflé (NN-V353/NN-V323)

Garzeit: ca. 9 - 10 Min.

ZUBEREITUNG: Quark in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken.

Eigelb, Butter, Marzipanrohmasse und Puderzucker mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse rühren. Zitronensaft, Sherry, Quark und vier zerbröselte Löffelbiskuits zufügen und vermengen. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterziehen.

Zwei Souffléförmchen (Ø ca. 12 cm) mit Butter einfetten. Den restlichen Löffelbiskuit zerbröseln und die Förmchen damit ausstreuen. Mit der Grillkombination Grill k 1 + 250 Watt in 9 - 10 Min. garen. Nach der Garzeit stürzen und z. B. mit Sauerkirschkompott servieren.

ZUTATEN:

2 große Aprikosen, getrocknet
2 EL Wasser
15 g weiche Butter
1 EL Zucker, Prise Salz
1 Eigelb
60 g Magerquark
60 g Mehl
1 EL Paniermehl
10 g Butterflöckchen

Aprikosenknödel

Garzeit: ca. 4 - 5 Min.

ZUBEREITUNG: Aprikosen mit dem Wasser in einer kleinen Glasform bei 900 Watt ca. 1 Min. erhitzen. Butter mit Zucker, Salz, Eigelb, Quark und Mehl verkneten. Daraus zwei Klöße formen, jeweils in die

Mitte eine Aprikose geben. Eine kleine Glasform ausfetten und die Klöße hineingeben. Mit Paniermehl bestreuen und Butterflöckchen aufsetzen. Bei 440 Watt in 3-4 Min. garen.

Auftauen im Mikrowellengerät

Wer Tiefkühlkost auftauen will, ist mit dem Mikrowellengerät optimal bedient. Sie können darin gleichmäßig und schnell auftauen. Leistungswahl, Auftau- und Ausgleichszeiten sind abhängig von Beschaffenheit und Menge der Lebensmittel.

Da die Mikrowellen immer von außen nach innen in die Lebensmittel eindringen, können ganz besonders größere Stücke nicht bis in den Kern aufgetaut werden, da die äußeren Schichten dann bereits angaren könnten.

In den Tabellen finden Sie auch die Zeitangaben für die Ausgleichszeit. Diese Ausgleichszeit ist eine Stehzeit, in der durch Wärmeleitung von außen (aufgetaut) nach innen (gefroren) ein Temperatenausgleich stattfindet. Während der Ausgleichszeit befindet sich das Lebensmittel im ausgeschalteten Gerät oder außerhalb des Mikrowellengerätes.

Überlegtes Einfrieren gewährleistet einfaches Auftauen: Achten Sie darauf, daß Sie die für Ihren Haushalt bestimmten Mengen flach und den Schüsselgrößen angepaßt portionieren. Frieren Sie formgerecht ein, denn die Portionen müssen ja nachher auch in Ihr Gerät passen.

Läßt sich das gefrorene Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, so tauen Sie es bei 900 Watt in 1-2 Min. an.

Die in den folgenden Tabellen angegebenen Auftauzeiten können nur Richtwerte sein. Es kann zu geringen Zeitabweichungen kommen, die von Menge, Qualität, Form und Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig sind.

Auftauen von Brot, Kuchen und Torten

Brot, Brötchen, Kuchen und Torten wenn möglich auf einem umgedrehten Teller auftauen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Brötchen	ca. 150 g, 2 Stück	270 Watt [I]	ca. 1	–	–
Brot	ca. 500 g	270 Watt [I]	8 - 10	10 - 20	Einmal wenden
Butterkuchen, gefüllt	ca. 200 g, 2 Stück	270 Watt [I]	5 - 6	ca. 10	–
Obstkuchen mit Mürbeteigboden	ca. 400 g, 2 Stück	270 Watt [I]	ca. 9	ca. 30	–
Apfelkuchen, gedeckt	ca. 500 g, 4 Stück	270 Watt [I]	ca. 10	30 - 40	–
Käsekuchen mit Obst	ca. 600 g, 4 Stück	270 Watt [I]	ca. 13	30 - 40	–
Sahnetorte / -schnitte, Biskuit	250 - 350 g, 2 - 3 Stück	100 Watt	5 - 7	40 - 60	Stücke werden nur angetaut, Tortenspitze zur Drehtellermitte setzen
Altdeutscher Kuchen, z. B. von Dr. Oetker	300 g	270 Watt [I]	4 - 5	–	–
Mandel-Bienenstich, z. B. von Coppenrath & Wiese	800 g	270 Watt [I]	ca. 15	40 - 60	–
Sahnetorte / Crème- torte, z. B. von Coppen- rath & Wiese, Motta	400 - 800 g	100 Watt	8 - 12	90 - 120	Torte wird nur angetaut
Mini Windy's (TK-Wind- beutel), z. B. von Koopmanns	250 g	270 Watt [I]	4-5	ca. 15	–

Tabellen

Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst

Wurst und Aufschnitt während der Auftauzeit einmal wenden. Bei Aufschnitt und Schinken äußere Scheiben eher entfernen und nach dem Auftauen die Scheiben vorsichtig mit einem Messer trennen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Butter	250 g	100 Watt	ca. 3	20 - 30	Verpackung entfernen und die Butter auf einen Teller legen.
Sahne	200 - 250 g	100 Watt	ca. 8	10 - 15	Alufolie vollständig entfernen oder die Sahne in eine Schüssel füllen. Sie kann geschlagen werden, wenn noch Eisstückchen vorhanden sind.
Quark	250 g	270 Watt []	ca. 10	10 - 15	Verpackung entfernen und den Quark zum Auftauen in ein Gefäß geben. Nach $\frac{2}{3}$ der Auftauzeit den Quark gut durchrühren.
Käse im Stück	400 g	100 Watt	5 - 6	60 - 90	Einmal wenden.
Käse in Scheiben	125 - 200 g	100 Watt	2 - 3	10 - 20	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Schinken, gekocht	200 g	270 Watt []	ca. 6	10 - 15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Wurstaufschnitt, mager	200 g	270 Watt []	ca. 3	10 - 15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Wurstaufschnitt, fett	200 g	270 Watt []	ca. 4	10 - 15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.

Auftauen von Obst

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Himbeeren	250 g	270 Watt []	ca. 7	5 - 10	Obst in einer Schale mit Deckel auftauen. Nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig umrühren.
Brombeeren	250 g	270 Watt []	ca. 7	10 - 15	
Erdbeeren	250 g	270 Watt []	ca. 8	5 - 10	
Heidelbeeren	300 g	270 Watt []	ca. 10	5 - 10	
Beerenobst, gemischt	150 g	270 Watt []	ca. 4	ca. 10	
	300 g	270 Watt []	ca. 8	ca. 10	
Johannisbeeren	150 g	270 Watt []	ca. 7	5 - 10	
	300 g	270 Watt []	ca. 14	5 - 10	
Kirschen, Pflaumen, Aprikosen	250 g	270 Watt []	ca. 7	10 - 15	
	500 g	270 Watt []	ca. 14	10 - 15	
Tropic Cocktail	250 g	270 Watt []	ca. 8	15 - 20	
	500 g	270 Watt []	ca. 15	15 - 20	

Auftauen von Fleisch
1

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Braten (mit Knochen)	500 g	270 Watt ***	18-20	60	Plazieren Sie den Braten auf einer umgedrehten Untertasse, damit der Fleischsaft ablaufen kann. Den Braten nach der Hälfte der Zeit wenden.
Gehacktes (Rind u. Schwein)	500 g	270 Watt ***	10-12	10	Das Hackfleisch nach dem Auftauen auseinanderbröseln und den Eiskern herauslösen.
ganzes Hähnchen	500 g	270 Watt ***	12-13	60	Das Hähnchen auf einer umgedrehten Untertasse plazieren und die Beinenden in Aluminiumfolie wickeln. Das Geflügel nach der Hälfte der Zeit wenden.
Geflügelteile	500 g	270 Watt ***	22-24	30	Die Hühner Teile auf einem umgedrehten oder flachen Teller plazieren und nach der Hälfte der Zeit wenden.
Koteletts	500 g	270 Watt ***	8-12	15	Die Koteletts auf einem umgedrehten oder flachen Teller plazieren und nach der Hälfte der Zeit wenden.

Erwärmen

Die Zeitangaben beziehen sich auf Lebensmittel mit Kühlschrank- oder Zimmertemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Die Erwärmtemperatur sollte mindestens 72°C betragen. Bitte decken Sie Lebensmittel, die auf einem Teller oder in einer Schüssel erwärmt werden, grundsätzlich ab, z. B. mit Mikrowellenfolie oder mit einem Deckel. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Tassen oder Gläsern unbedingt ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen (siehe Siedeverzug unter Warnung auf Seite 3). Bitte beachten Sie eine Stehzeit von 2-5 Minuten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise / Tips
Wasser	1 Tasse	900 Watt	ca. 2	Zum Kochen bringen
Wasser	500 ml	900 Watt	5 - 6	Zum Kochen bringen
Kaffee	1 Tasse	900 Watt	0,5 - 1	Wiedererwärmen
Milch	1 Tasse	900 Watt	0,5 - 1	Trinktemperatur
Suppe	2 Tassen	900 Watt	3 - 4	–
Eintopf, Gulasch o. ä.	250 g	900 Watt	3 - 4	–
Tellergerichte	300 - 450 g	600 Watt	5 - 7	–
Gemüse	250 g	600 Watt	3 - 4	–
Fleisch	200 g	600 Watt	3 - 4	–
Reis, Kartoffeln oder Nudeln	200 g	600 Watt	3 - 4	–
Würstchen	80 - 100 g	600 Watt	ca. 1	Vorher anstechen, möglichst sofort verzehren

Erwärmen von Babynahrung

Auch Babynahrung lässt sich im Mikrowellengerät leicht und problemlos erhitzen. Wir geben Ihnen in der folgenden Tabelle einige Beispiele, bedenken Sie aber bitte, daß die Zeitangaben nur Anhaltswerte sein können. Benutzen Sie nur Glasformen oder Fläschchen aus hochwertigem hitzebeständigem Material und plazieren Sie diese ohne Deckel in der Mitte des Drehtellers. Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung gut durchgerührt bzw. geschüttelt werden, damit ein Temperatenausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit	Hinweise / Tips
Fertigbrei	1 Glas (190 - 250 g)	600 Watt	0,5 - 1 Min.	Alle Erwärmzeiten beziehen sich auf gekühlte Speisen. Verzehrer temperatur ca. 30 - 40°C (für Babys)
Milchfläschchen	60 g / ml	250 Watt	ca. 1 Min.	
Milchfläschchen	120 g / ml	250 Watt	1 Min. 20 Sek.	
Milchfläschchen	180 g / ml	250 Watt	2 Min. 20 Sek.	

Tabellen

Garen von Beilagen und Getreide

Garen Sie die Lebensmittel in einer Form mit Deckel. Rühren Sie bitte alle Beilagen und Getreide ggf. vor der Ausquellzeit um. Beachten Sie nach dem Garen eine Stehzeit von 5 - 10 Minuten. Alle Angaben können nur Anhaltswerte sein. Einige der hier angegebenen Lebensmittel werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet.

Lebensmittel	Menge	Flüssigkeitszugabe	Leistung	Zeit in Min.	Zubereitung und Hinweise
Salzkartoffeln	250 g	3 EL Wasser	900 Watt	ca. 5	Kartoffeln in gleichgroße Stücke schneiden. Nach der Garzeit die Flüssigkeit <u>sofort</u> abgießen.
	500 g	5 EL Wasser	900 Watt	ca. 8	
Pellkartoffeln	400 g	–	900 Watt	7-8	Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. Ohne Wasser garen. Nach der Garzeit die entstandene Flüssigkeit <u>sofort</u> abgießen.
Nudeln	125 g	600 ml Wasser	600 Watt 440 Watt	ca. 5 ca. 5	Wasser bei 900 Watt in ca. 8 Min. aufkochen. Nudeln zufügen und <u>ohne Deckel</u> garen.
Reis	100 g	300 ml Wasser	900 Watt 250 Watt	3-4 15-20	Die Ausquellzeiten sind abhängig von der Reisart. Naturreis z. B. benötigt die längere Ausquellzeit.
Grieß	60g	500 ml Milch	250 Watt	ca. 10	Milch, etwas Zucker und Butter in eine Form geben und bei 900 Watt in 7-8 Min. aufkochen lassen. Anschließend Grieß zufügen und bei 250 Watt garen. Zwischendurch mehrmals umrühren.
Hirse	125 g	250 ml Wasser	900 Watt 250 Watt	ca. 4 15-20	–
Linsen	250 g	500 ml Wasser	900 Watt 250 Watt	ca. 8 15-20	Rote Linsen benötigen eine Ausquellzeit von nur 5-10 Minuten bei 250 Watt.
Weizen, Gerste, Roggen	100 g	200 ml Wasser	900 Watt 250 Watt	ca. 4 15-20	Getreidekörner über Nacht in der angegebenen Menge Wasser einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit garen.
Buchweizen- grütze	125 g	500 ml Wasser	900 Watt	ca. 4	Die Buchweizengrütze in eine Glasform geben und bei 900 Watt in 2-3 Min. offen andünsten, Wasser hinzufügen und geschlossen garen.
Grünkern- schrot	100 g	200 ml Wasser	900 Watt	ca. 4	Grünkernschrot mit Wasser geschlossen garen.
Grünkern, Dinkel, Hafer	100 g	150 ml Wasser	900 Watt	2-3	Getreidekörner über Nacht in der angegebenen Menge Wasser einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
	200 g	300 ml Wasser	900 Watt	ca. 5	

Garen von Gemüse

Waschen und putzen Sie das Gemüse und bereiten Sie es wie gewohnt zu. Geben Sie pro 100 g Gemüse 1-2 EL Flüssigkeit hinzu – bei Gemüsegurken und -zwiebeln, Pilzen und Spinat/Mangold keine Flüssigkeitszugabe – und garen Sie es in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel.

Rühren Sie das Lebensmittel zwischendurch mindestens einmal um und lassen es nach der Garzeit noch etwa 5-10 Min. geschlossen stehen. Anschließend das Gemüse nach Geschmack würzen und evtl. etwas Butter zufügen. Bitte verkürzen Sie die Garzeit entsprechend, wenn das Gemüse bißfest bleiben soll.

Gemüseart	Netto-Menge	Flüssigkeitszugabe	Leistung	Garzeit in Min.
Artischocken, 2 Stück	ca. 500 g	5 EL Wasser	900 Watt	9-10
Auberginen	ca. 250 g	5 EL Zitronensaft, etwas Butter	900 Watt	ca. 5
Blumenkohl/Brokkoli	ca. 400 g	4 EL Wasser	900 Watt	ca. 7
Bohnen, grüne	ca. 250 g	5 EL Wasser	900 Watt	ca. 9
Chicorée	ca. 500 g	5 EL Wasser, etwas Zitronensaft	900 Watt	ca. 8
Erbsen	ca. 300 g	3 EL Wasser	900 Watt	ca. 4
Gemüsegurken	ca. 500 g	–	900 Watt	5 - 6
Gemüsezwiebeln	ca. 300 g	etwas Butter	900 Watt	6 - 7
Karotten/Möhren	ca. 500 g	5 EL Wasser	900 Watt	ca. 10
Kohlrabi	ca. 400 g	4 EL Wasser	900 Watt	7-8
Lauch/Porree	ca. 300 g	3 EL Wasser	900 Watt	ca. 6
Maiskolben, 2 Stück	ca. 600 g	6 EL Wasser, mit Butter bestreichen	900 Watt	ca. 15
Pilze/Champignons	ca. 400 g	etwas Butter	900 Watt	ca. 6
Rosenkohl	ca. 400 g	4 EL Wasser	900 Watt	10 - 11
Rote Bete	ca. 300 g	6 EL Wasser	900 Watt	ca. 12
Schwarzwurzeln	ca. 500 g	5 EL Wasser	900 Watt	9-10
Sellerie	ca. 400 g	5 EL Wasser	900 Watt	ca. 9
Spargel	ca. 300 g	6 EL Wasser	900 Watt	ca. 8
Spinat/Mangold	ca. 500 g	–	900 Watt	6-7
Spitzkohl	ca. 400 g	6 EL Wasser	900 Watt	ca. 11
Steckrüben/Kohlrüben	ca. 400 g	6 EL Wasser	900 Watt	ca. 8
Wirsingkohl	ca. 400 g	8 EL Wasser	900 Watt	ca. 11

Garen von Fisch

Die Zeitangaben beziehen sich auf Fisch mit Kühlschranktemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Lassen Sie den Fisch nach der Garzeit noch 5-10 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, damit ein Temperatúrausgleich stattfinden kann und um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 72°C zu erhalten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise/Tips
Fischfilet, z. B. Rotbarsch, Seelachs oder Scholle	200 g	600 Watt	3 - 4	Fisch in einer mikrowellen- geeigneten Form mit Deckel garen. Fügen Sie pro 100 g Fisch 1 EL Flüssigkeit, z. B. Wasser und Zitrone, Brühe oder Wein hinzu.
	400 g	600 Watt	8 - 9	
	600 g	600 Watt	10 - 12	
Fischkotelett, z. B. Lachs oder Dorsch	250 g	600 Watt	6 - 8	
	500 g	600 Watt	9 - 12	
Fisch, ganz, z. B. Forelle, Makrele, Rotbarbe	300 - 500 g	600 Watt	5 - 8	

Tabellen

Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast (NN-V353/NN-V323)

Die Zeitangaben sind abhängig von der Temperatur, Form und Struktur des Lebensmittels und können daher nur Anhaltswerte sein.

Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, z.B. Fische ausnehmen und ggf. entschuppen und Geflügel mit Gewürzen einreiben. Garen Sie Hähnchenschenkel immer zuerst mit der Hautseite nach unten, bevor Sie das Geflügel wenden.

Die Lebensmittel werden zum Grillen generell auf den Rost gelegt. Stellen Sie zusätzlich einen hitzebeständigen Teller unter den Rost, um die Verschmutzung so gering wie möglich zu halten oder um den Bratensaft bzw. Sud aufzufangen. Einige der hier angegebenen Lebensmittel werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet.

Lebensmittel	1. Seite		2. Seite		Zubehör/ Hinweise
	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.	
2 Steaks, medium (ca. 350g)	k 3	ca. 10	k 3	8-9	Rost
2 Nackenkoteletts (ca. 600g)	k 3	15-16	k 3	13-14	Rost
4 Grillwürstchen (400-500g)	k 2	9-10	k 2	8-9	Rost
2 Putensteaks (ca. 400g)	k 3	12-13	k 3	9-10	Rost
2 Hähnchenschenkel (400-500g)	600 Watt k 3	ca. 4 7-8	k 3	ca. 7	Rost
2 Schaschliks (350-400g)	600 Watt k 3	3-4 10-11	k 3	10-11	Rost
2 Forellen (ca. 450g)	600 Watt k 3	ca. 2 8-9	k 3	ca. 7	Rost
4 Frikadellen (ca. 600g)	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	ca. 13	k 3	ca. 8	Rost
2 Entenbrustfilets (ca. 500g)	Grillkombination Grill 3 + 100 Watt	ca. 10	k 3	9-10	Rost
4 Toast Hawaii	Grillkombination Grill 1 + 250 Watt	7-8	–	–	Rost

Hinweis:

Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die eine Seite und erst nach dem Wenden für die zweite Seite ein.

Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK-) Fertiggerichten

Die meisten tiefgekühlten Fertiggerichte sind bereits mit Zeitangaben für Mikrowelle versehen. Bitte beachten Sie eine Stehzeit (Ausgleichszeit) von ca. 5 Minuten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise/Tips
Fleisch mit Sauce im Kochbeutel, z.B. Königsberger Klopse von Iglo	400 - 450 g	600 Watt	10 - 12	Den Kochbeutel bei 600 Watt ca. 3 Min. antauen, dann die Speise in eine Glasform mit Deckel geben.
Tellergerichte, z.B. Delite von Iglo	350 - 400 g	600 Watt	9 - 11	Die Speisen auf einem Teller abgedeckt erwärmen. Kochbeutel vorher anstecken, nach der Hälfte der Zeit wenden.
Germknödel	ca. 150 g ca. 300 g	440 Watt 440 Watt	ca. 4 ca. 7	Germknödel kurz unter kaltes Wasser halten und in eine Glasform mit Deckel geben.

Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK-) Gemüse

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühltes Gemüse von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Das Gemüse wird in einem geschlossenen mikrowellengeeigneten Gefäß zubereitet. Rühren Sie das Gemüse während des Garens 1-2 mal um und lassen Sie es nach der Garzeit noch ca. 5 Min. geschlossen stehen.

Lebensmittel	Menge	Zutaten	Leistung	Zeit in Min.
Rahm-Spinat	150 g	–	600 Watt	ca. 5
Lauch / Porree	200 g	2 EL Wasser, 1 TL Butter	600 Watt	ca. 7
Rosenkohl	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	ca. 12
Kohlrabi	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	11 - 12
Junge Brechbohnen	300 g	1 TL Butter, Salz, Bohnenkraut	600 Watt	ca. 12
Goldmais / Erbsen	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	7 - 8
Gemüse Allerlei	300 g	–	600 Watt	7 - 8
Blattspinat	300 g	–	600 Watt	ca. 11
Rahm-Spinat	300 g	–	600 Watt	8 - 10
Apfel-Rotkohl	450 g	–	600 Watt	13 - 14
Erbsen und Karotten	450 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	12 - 15
Junger Spinat	450 g	–	600 Watt	ca. 13
Paprikastreifen	500 g	–	600 Watt	ca. 13
Schwarzwurzeln	600 g	6 EL Brühe, 1 TL Butter	600 Watt	ca. 15
Rahm-Spinat	600 g	–	600 Watt	17 - 19
Gemüse plus	300 g	laut Herstellerangabe	600 Watt	8 - 10
Rahm-Gemüse	300 - 450 g	laut Herstellerangabe	600 Watt	9 - 13

Tabellen

Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK) Fisch

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühlten Fisch von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Der Fisch wird in einem mikrowellengeeigneten Gefäß mit Deckel zubereitet. Lassen Sie den Fisch nach Ende der Garzeit noch 5-10 Min. geschlossen stehen, um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 72°C zu erhalten.

Dickere Stücke Fisch benötigen unter Umständen mehr Zeit zum Kochen. Einige der hier angegebenen Lebensmittel und Speisen werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	200 - 300 g	900 Watt 600 Watt	3 - 4 3 - 5
2 Forellen	340 g	900 Watt 600 Watt	3 - 4 4 - 6
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	400 g	900 Watt 600 Watt	5 - 6 6 - 7
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	600 g	900 Watt 600 Watt	5 - 6 10 - 12
Fischfilet in Crèmesauce, z. B. von Iglo	250 g	900 Watt 600 Watt	3 - 4 6 - 7
Gefüllte Regenbogenforelle, z. B. von Costa	250 g	600 Watt	8 - 10
Schollenfilet-Röllchen, z. B. von Costa	320 g	600 Watt	10 - 11

Aufbacken von tiefgekühlten (TK) Brötchen (NN-V353/NN-V323)

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf fertiggebackene Brötchen (z. B. vom Bäcker) oder industriell vorgebackene Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Legen Sie die Brötchen zum Aufbacken zuerst mit der Oberseite nach unten auf den Rost und wenden Sie sie nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit.

Lebensmittel	Menge/Gewicht	1. Seite		2. Seite	
		Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.
Weizenbrötchen	2 - 4 Stück (à ca. 30 g)	Grillkombination Grill 1 + 100 Watt	2 - 3	Grill k 1	ca. 1
Vollkornbrötchen	2 Stück (à 40 - 50 g)	Grillkombination Grill 1 + 100 Watt	ca. 2	Grill k 1	ca. 1
	4 Stück (à 40 - 50 g)	Grillkombination Grill 1 + 100 Watt	ca. 3	Grill k 1	ca. 1
Croissants	2 - 4 Stück (à 40 - 50 g)	Grillkombination Grill 1 + 100 Watt	2 - 3	Grill k 1	ca. 1
Industriell vorgebackene Brötchen, z. B. von Hatting Bageri oder Harry	2 Stück (à 30 - 50 g)	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	3 - 4	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	ca. 2
	4 Stück (à 30 - 50 g)	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	3 - 4	Grillkombination Grill 2 + 100 Watt	2 - 3

Hinweis:

Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die erste Seite und erst nach Wenden für die zweite Seite ein.

Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK) -Produkten (NN-V353/NN-V323)

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf industriell vorgefertigte Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Es sind ausschließlich nur Tiefkühl-Produkte geeignet, die auch im Backofen zubereitet werden können. Nehmen Sie die Lebensmittel grundsätzlich aus der Verpackung. Falls erforderlich wenden Sie die Tiefkühl-Produkte nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit. Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehöranangaben. Einige der hier angegebenen Lebensmittel und Speisen werden im Zwei-Phasen-Kochvorgang zubereitet.

Industriell vorgefertigte TK-Produkte	1. Seite		2. Seite		Zubehör
	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.	
2 belegte Baguettes (ca. 250 g), z. B. von Iglo	1 900 Watt Grill k 2	3 - 4 4 - 6	–	–	Auf den Rost legen.
2 Knoblauch-Kräuter-Baguettes (ca. 150 g), z. B. von Iglo	1 600 Watt Grill k 3	ca. 3 2 - 3	–	–	Auf den Rost legen.
Pizza (300-400 g), z. B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer	1 600 Watt Grillkombination Grill 1 + 250 Watt	2-3 10-12	–	–	Auf den Rost legen.
Pizza (ca. 450 g), z. B. von Wagner	1 600 Watt Grill k 3	8-9 5-6	–	–	Auf den Rost legen.
Pommes frites (ca. 300 g), z. B. von McCain	1 600 Watt Grill k 3	ca. 6 8-10	Grill k 3	ca. 4	In eine flache, hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
Kroketten (ca. 450 g), z. B. von McCain	Grillkombination Grill 3 + 100 Watt	10-12	Grill k 3	ca. 7	In eine flache, hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
Röstis (ca. 450 g), z. B. von McCain	1 900 Watt Grill k 3	ca. 5 12 - 14	Grill k 3	8 - 9	Auf den Rost legen.
4 Schinkenrösti oder Kartoffelpuffer (240-300 g), z. B. von McCain	1 900 Watt Grill k 3	4-5 ca. 9	Grill k 3	ca. 7	Auf den Rost legen.
2 Cheeseburger, Chickenburger oder Fischburger (280-320 g), z. B. von Iglo	Grillkombination Grill 1 + 440 Watt	8-9	–	–	Auf den Rost legen.
1-2 Frühlingsrollen (150-300 g), z. B. von Dr. Oetker	Grillkombination Grill 1 + 440 Watt Grill k 3	ca. 6 2-3	Grill k 3	2-3	Auf den Rost legen.
2 Backcamemberts (ca. 150 g), z. B. von Alpenhain	1 600 Watt Grill k 3	ca. 1 ca. 8	Grill k 3	ca. 7	In eine flache, hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form legen und diese auf den Rost stellen.
2 Zwiebelkuchen oder Quiche Lorraine (ca. 300 g), z. B. von Dr. Oetker	1 900 Watt Grill k 3	4-5 ca. 3	–	–	Auf den Rost legen.
Lachsgratin (ca. 250 g), von Costa	1 600 Watt Grillkombination Grill 1 + 250 Watt	2-3 10-12	–	–	In eine mikrowellengeeignete, hitzebeständige Auflaufform geben und auf den Rost stellen.
Aufläufe oder Schlemmerfilet (400-450 g), z. B. von Delite, Dr. Oetker, Feinkost Käfer	1 600 Watt Grillkombination Grill 1 + 250 Watt	3-5 10-14	–	–	In eine mikrowellengeeignete, hitzebeständige Auflaufform geben und auf den Rost stellen.

Hinweis:

Bitte geben Sie die Leistung und Zeit zunächst nur für die erste Seite und erst nach dem Wenden für die zweite Seite ein.

Alphabetisches Rezeptregister

A

Aprikosenknödel 30

B

Bratapfel Tips und Tricks
Birnengratin mit Haselnüssen 30

C

Chicorée-Fisch-Auflauf 24
Chili con carne 25

E

Eierstich Tips und Tricks
Einmachen, Marmelade Tips und Tricks
Erbsencrèmesuppe 22

F

Fischgulasch 24
Fischterrinen 21
Fruchtgrütze 30
Fruchtsauce, Süße 29

G

Gambas in Knoblauch-Sahne-Sauce 21
Gebackene Kräuterheringe 25
Gemüsegratin mit Schafskäse 23
Gemüse mit Kürbiskernen 22
Gratinierte Hähnchenbrust mit Spinat 27
Gratinierter Lauch 28
Gratinierte Schnitzel mit Roquefort 26

H

Hackbraten, Überbackener 26
Hackfleischsauce 29
Hähnchenbrust mit Spinat, Gratinierte 27
Helle Sauce 29
Hollandaise Sauce 29
Honighähnchen mit Champignons 27
Hühnerfrikassee 27

K

Käse-Eier Tips und Tricks
Kalbsklößchenragout 22
Kartoffelsuppe 22
Kartoffel-Möhren-Gratin 28
Kasseler in Apfelsauce 25
Kräuterheringe, Gebackene 25

L

Lachssteak in Zitronensauce 24
Lasagne mit Pute und Pfirsich 23
Lauch, Gratinierter 28

M

Makkaroni-Hack-Auflauf 23
Marmelade Einkochen Tips und Tricks
Milchreis 30
Möhrensoufflé mit Kressesauce 21

P

Putenbrust mit Pilzen 27

Q

Quarksoufflé 30

R

Rahmkartoffeln 28
Rollbraten mit Käse-Kräuter-Füllung 26
Rosenkohlauflauf 23
Rührei Tips und Tricks

S

Sauce, Helle 29
Sauce Hollandaise 29
Schellfisch mit Bleichsellerie 24
Schnitzel mit Roquefort, Gratinierte 26
Schokoladenpudding
(aus Puddingpulver) Tips und Tricks
Schweinefilet in pikanter Sauce 26
Seelachsfilet mit Kohlrabi 25
Semmelknödel 28
Süße Fruchtsauce 29

U

Überbackener Hackbraten 26

V

Vanillepudding (aus Puddingpulver) ... Tips und Tricks
Vanillesauce 29
Vanillesoße (aus Soßenpulver) Tips und Tricks

Z

Zucchini-soufflé 21

STREICHFÄHIGE BUTTER:

Kühlschrankschmelzharte Butter (250 g) wird bei 250 Watt in 30 - 60 Sek. streichfähig.

BUTTER SCHMELZEN:

100 g Butter in einem kleinen Schälchen mit Deckel bei 440 Watt in 1-2 Min. schmelzen lassen.

SPEISEEIS CREMIG MACHEN:

Um sehr hartes Speiseeis (500 ml) besser aus der Verpackung lösen zu können, erwärmen Sie es kurz bei 250 Watt in 1-2 Min.

MANDELN HÄUTEN:

50 g Mandeln mit 5 EL Wasser bei 900 Watt in ca. 2 Min. zum Kochen bringen, noch etwa 2 Min. stehenlassen und anschließend häuten.

MANDELN BRÄUNEN:

50 g gehobelte Mandeln in ein kleines Schälchen geben und bei 600 Watt in 4-5 Min. bräunen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

... ODER AUCH ZUM RÖSTEN FÜR Z.B.:

60 g Pinienkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., 50 g Kokosraspel bei 600 Watt in 2 - 3 Min., 50 g Sesamsamen bei 600 Watt in ca. 6 Min., 50 g Sonnenblumenkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., 50 g Brotwürfel (Croutons) mit 30 g Butter (bei 440 Watt in 0,5 - 1 Min. geschmolzen) bei 900 Watt in ca. 4 Min.

Alles zwischendurch mehrmals umrühren.

TROCKENOBST EINWEICHEN:

200 g getrocknetes Obst mit ca. 250 ml Flüssigkeit in eine Schale geben und bei 900 Watt in 3 - 4 Min. erhitzen. Die Früchte haben dann genügend Flüssigkeit aufgenommen, um weiterverarbeitet werden zu können.

KRISTALLISIERTEN HONIG VERFLÜSSIGEN:

500 g Honig bei 440 Watt in 3 - 4 Min. wieder verflüssigen.

TELLER VORWÄRMEN:

Vier angefeuchtete Teller übereinander in das Mikrowellengerät stellen und bei 900 Watt in 1-2 Min. erhitzen.

HEFETEIG GEHENLASSEN:

Teig aus 500 g Mehl bei 100 Watt 5 - 7 Min. gehenlassen.

BLANCHIEREN VON GEMÜSE:

500 g vorbereitetes Gemüse und 50 ml Wasser in einer Glasform mit Deckel bei 900 Watt ca. 5 Min. blanchieren. Anschließend wie gewohnt in Eiswasser tauchen.

SCHOKOLADE SCHMELZEN:

100 g Schokolade in kleine Stücke brechen und bei 440 Watt in 2 - 3 Min. schmelzen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

GELATINE SCHMELZEN:

6 Blatt Gelatine nach Herstellerangabe einweichen. Tropfnaß in ein kleines Schälchen geben und bei 250 Watt in ca. 1 Min. schmelzen lassen.

TORTENGUSS:

Den Tortenguß nach Päckchenangabe in einem kleinen Schälchen oder einem Meßbecher anrühren und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen, bis er klar aussieht. Zwischendurch einmal durchrühren.

ZUCKER KAREMELLISIEREN:

3 EL Zucker mit 1-2 EL Wasser in einem hitzebeständigen Schälchen gut vermischen und bei 600 Watt in 3 - 4 Min. karemelisieren lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

SCHOKOLADENPUDDING / VANILLEPUDDING:

1 Paket Puddingpulver nach Angabe mit 500 ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 900 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals kräftig rühren.

VANILLESOSSE:

1 Paket Vanille-Soßenpulver mit 300 ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 600 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch umrühren.

BRATAPFEL:

1 Apfel (ca. 200 g) waschen, das Kerngehäuse ausstechen und z. B. mit Rosinen füllen. Auf einen Teller setzen und bei 600 Watt in ca. 5 Min. garen.

MARMELADE EINKOCHEN:

500 g Früchte waschen, putzen und evtl. kleinschneiden. Mit 200 g Gelierzucker Extra in einer Glasform geschlossen bei 900 Watt in 9 - 10 Min. erhitzen und aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren. In Gläser füllen und wie gewohnt verschließen.

KÄSE-EIER:

Zwei Eier in ein Trinkglas gleiten lassen und das Eigelb mit einer Nadel mehrmals einstechen. Würzen, mit Kräutern und einer dicken Schicht geriebenem Käse bestreuen. Bei 440 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.

RÜHREI:

4 Eier mit 8 EL Milch, Kräutern und Gewürzen verquirlen. Bei 440 Watt in ca. 7 Min. stocken lassen. Zwischendurch umrühren und mit einer Gabel zerpfücken.

EIERSTICH:

Zwei Eier mit 8 EL Milch, Salz und Muskat verquirlen und in zwei leicht gefettete Tassen geben. Bei 440 Watt in ca. 4 Min. stocken lassen. Anschließend stürzen und in kleine Würfel schneiden.

GLÜHWEIN:

Rotwein mit Zimt und Zucker nach Geschmack, 2 Gewürznelken und 1 Zitronenscheibe in ein hitzebeständiges Grogglas mit Stößel geben und bei 900 Watt in 1-2 Min. erhitzen.

Matsushita Electric UK
Wyncliffe Road
Pentwyn Industrial Estate
Cardiff, CF23 7XB. UK



E 00036C60GP
M0903-0
Printed in the UK