

Panasonic®

INVERTER

- 
- Bedienungsanleitung und Kombi-Mikrowellen-Kochbuch •
 - Mode d'emploi et livre de recettes micro-ondes combinés •
 - Operating Instructions and Cookery Book for Microwave Oven with Grill and Convection •
 - Istruzioni •

NNL534

INVERTER



Inverter Technologie ist der Schlüssel

Die Inverter Technologie für Mikrowellenherde wurde durch eine Panasonic-Initiative über einen Zeitraum von 10 Jahren entwickelt. Es ist die Schlüsseltechnologie, um einen deutlich unterschiedlichen Typ von Mikrowellenherd herzustellen, der eine Anzahl von besonderen Qualitäten aufweist:

- Erstmals wird die Mikrowellenenergie linear geregelt. Durch dieses System wird ein Geschmacksverlust beim Auftauen und Kochen von Nahrungsmitteln vermieden.
- Es wird eine wirkungsvolle Umwandlung von elektrischer Energie in Mikrowellenenergie erreicht, wodurch der Leistungsverbrauch minimiert wird, ohne Verluste bei der Mikrowellenleistung in Kauf nehmen zu müssen.
- Durch die geringen Abmaße der Invertereinheit, die den momentan verwendeten sperrigen Transformator ersetzt, ist eine drastische Vergrößerung des Garraums selbst in einem Kompaktgerät möglich.
- Am Ende der Laufzeit des Produkts ist einfaches Recycling gewährleistet, da keine Transformatoren aus Eisen mehr verwendet werden.

Inhalt

BEDIENUNGSANLEITUNG:

Installation und Anschluss	2
Wichtige Hinweise	3
Wichtige Informationen	4
Schematische Darstellung	5
Bedienfeld	6
Zubehör	7
Betriebsmodi	7
Betriebs- und Bedienungsanleitung	8-9
Mikrowellenbetrieb	9
Grillbetrieb	10
Garen mittels Heissluft	11
Kombinationsbetrieb	12
Gewichtsautomatik zum Auftauen	13
Gewichtsautomatik zum Erwärmen, Garen oder Kombinationsgaren	13-15
Bräunungsteller	16
Gebrauch des Geräts mit Zeitvorwahl	17
Gebrauch des Geräts mit Ausgleichszeit/Signalwecker	17
Fragen und Antworten	18
Die Pflege Ihres Mikrowellenherds	19
Technische Daten	19

KOCHBUCH:

Inhaltsübersicht	20
Einleitung	21-29
Rezeptteil	30-46
Tabellen und Übersichten	47-55
Alphabetisches Rezeptverzeichnis	56

Installation und Anschluss

Prüfen des Mikrowellenherds

Mikrowellenherd auspacken, gesamtes Verpackungsmaterial entfernen und den Herd auf mögliche Beschädigungen wie Dellen, defekte Türriegel oder Sprünge in der Tür kontrollieren. Eventuelle Schäden unverzüglich Ihrem Händler mitteilen. Einen beschädigten Herd nicht installieren.

Hinweise zur Erdung

WICHTIG: ZU IHRER PERSÖNLICHEN SICHERHEIT MUSS DER HERD KORREKT GEERDET WERDEN.

Ist der Wechselstromanschluss nicht geerdet, so liegt es in der persönlichen Verantwortung des Kunden, eine korrekt geerdete Wandsteckdose installieren zu lassen.

Betriebsspannung

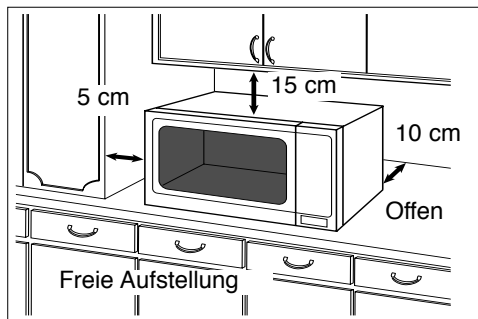
Die Spannung muss dem auf dem Herd angegebenen Wert entsprechen. Bei Verwendung einer höheren Spannung kann es zu Feuer oder anderen Schäden kommen.

Aufstellungsort

1. Herd auf eine flache und stabile, mehr als 85 cm vom Fußboden entfernte Oberfläche stellen.
2. Nach Installation des Geräts sollte eine Unterbrechung der Stromversorgung leicht zu bewerkstelligen sein (durch Herausziehen des Steckers oder Betätigen eines Trennschalters).
3. Für einen sicheren Betrieb muss rund um den Herd für genügend Luftzirkulation gesorgt sein.

Aufstellung auf der Arbeitsfläche:

- a. Über dem Herd 15 cm Freiraum lassen, 10 cm auf der Rückseite. Auf einer Seite muss 5 cm und auf der anderen Seite mehr als 40 cm Freiraum verbleiben.
- b. Schließt eine Seite bündig mit der Wand ab, so darf die andere Seite oder die Oberseite nicht blockiert sein.



4. Herd nicht in der Nähe eines elektrischen Herds oder eines Gasherds installieren.
5. Füße nicht abmontieren.
6. Dieser Herd eignet sich einzig für den Haushaltsgebrauch. Nicht im Freien verwenden.
7. Bei hoher Luftfeuchtigkeit den Gebrauch des Geräts vermeiden.
8. Das Stromkabel sollte die Außenfläche des Herds nicht berühren und nicht in Kontakt mit heißen Oberflächen kommen. Kabel nicht über Tischkante oder Arbeitsfläche herunterhängen lassen. Kabel, Stecker oder Herd nicht in Wasser eintauchen.
9. Lüftungsventile auf der Ober- und Rückseite des Herds nicht blockieren. Werden diese Öffnungen während des Gebrauchs blockiert, so kann es zu einer Überhitzung des Herds kommen. In diesem Fall ist das Gerät durch einen Überhitzungsschutz gesichert und erst nach ausreichender Abkühlung wieder betriebsbereit.

ACHTUNG

1. Die Türdichtungen und der Bereich um die Dichtungen herum sollten mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Die Türdichtungen und der Türdichtungsbereich sollten auf Beschädigungen kontrolliert werden. Im Falle eines Defekts den Herd nicht benutzen und den Schaden von einem durch den Hersteller geschulten Servicetechniker reparieren lassen.
2. Versuchen Sie nicht, Veränderungen oder Reparaturen an Tür, Bedienfeldgehäuse, Sicherheitsschaltern oder an einem anderen Teil des Herds vorzunehmen. Die äußere Verkleidung des Herds nicht entfernen: Sie verhindert das Austreten von Mikrowellenenergie.
Reparaturen sollten ausschließlich durch eine qualifizierte Fachperson vorgenommen werden.
3. Sind KABEL ODER STECKER des Geräts beschädigt, funktioniert es nicht richtig, ist es beschädigt oder fallengelassen worden, so benutzen Sie es nicht. Reparaturarbeiten sind unbedingt einem durch den Hersteller geschulten Servicetechniker zu überlassen.
4. Beschädigte Netzkabel müssen gegen das beim Händler erhältliche Spezialkabel ausgetauscht werden.
5. Kinder sollten den Herd ohne Überwachung durch Erwachsene nur dann benutzen, wenn sie entsprechend angewiesen wurden und zu einer sicheren Bedienung sowie zu einer Wahrnehmung der möglichen Gefahren imstande sind.
6. Keine Flüssigkeiten und Nahrungsmittel in versiegelten Behältern (z.B. Konserven) erhitzen, da diese platzen können.

Wichtige Hinweise

Gebrauch und Ausstattung des Geräts

1. Das Mikrowellengerät nur zur Nahrungsmittelzubereitung benutzen. Dieses Gerät ist speziell zum Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln konzipiert. Erhitzen Sie in keinem Fall Chemikalien oder andere Produkte.
2. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist.
3. Nicht versuchen, Kleidungsstücke, Zeitungen oder anderes Material im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
4. Im Garraum des Mikrowellengeräts dürfen keine Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Geräts eine Gefahr für die Umgebung darstellen.
5. Das Gerät darf OHNE LEBENSMITTEL IM GARRAUM NICHT IM MIKROWELLEN- ODER KOMBINATIONSMODUS betrieben werden. Andernfalls ist mit einer Beschädigung des Geräts zu rechnen. Abgesehen hiervon ist Punkt 1 unter, Bräunungsteller Anmerkungen (Seite D-16).
6. Kommt es zu einem Brand, oder tritt während des Mikrowellenbetriebes Rauch aus dem Gerät, ist die Gerätetür geschlossen zu halten und das Gerät abzuschalten. Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose, oder unterbrechen Sie die Stromversorgung an der Sicherung oder mit der Unterbrechungstaste.

Betrieb der Heizelemente

1. Vor erstmaligem Einsatz der Funktion HEISSLUFT, KOMBINATION oder GRILL wischen Sie im Garraum überschüssiges Öl ab, und lassen Sie den Herd ohne Lebensmittel oder Zubehör bei GRILL 1 10 Minuten laufen. Hiermit wird das Rostschutzöl verbrannt. Nur in diesem Fall wird der Herd ohne Inhalt betrieben.
2. Die Herdaußenflächen, Lüftungsschlitze im Gehäuse und die Herdtür werden bei HEISSLUFT, KOMBINATIONSBETRIEB und GRILLEN heiß. Seien Sie daher vorsichtig beim Öffnen oder Schließen der Tür und beim Einbringen oder Herausnehmen von Lebensmitteln oder Zubehör.
3. Der Herd verfügt über je ein Heizelement oben und auf der Rückseite des Geräts. Nach Einsatz der Funktionen HEISSLUFT, KOMBINATION oder GRILLEN sind diese Flächen sehr heiß. N.B. Dies gilt auch für das Herdzubehör.
4. Bei Einsatz des Herds werden die zugänglichen Geräteteile unter Umständen heiß. Lassen Sie Kinder nicht in die Nähe des Herds.

Automatischer Entlüftungsbetrieb

Ist das Mikrowellengerät bei Betrieb heiß, werden die elektrischen Komponenten durch den Lüfter gekühlt. Nach dem Abschalten läuft der Lüfter unter Umständen noch kurze Zeit. Dies ist keine Fehlfunktion; Sie können währenddessen die Gerätetür öffnen und das Lebensmittel herausnehmen.

Garraum-Lampe

Wenn die Garraum-Lampe ausgetauscht werden muss, wenden Sie sich an den Händler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben.

Zubehör

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

Glasdrehteller

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

Rollenring

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

Runder Rost

1. Der runde Rost wird zum Bräunen von kleineren Portionen benutzt und unterstützt die gleichmäßige Hitzeverteilung.
2. Beim KOMBINATIONSBETRIEB mit MIKROWELLE kein Metallgeschirr direkt auf dem Rost platzieren.
3. Rost nie ausschließlich im MIKROWELLENMODUS verwenden.

Fettpfanne

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

Bräunungsteller - Siehe Seite D-16.

Wichtige Informationen

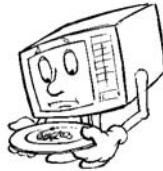
1) Kochzeiten

- Die im Kochbuch angegebenen Kochzeiten sind Richtwerte. Die effektive Kochzeit hängt von Zustand, Temperatur, Menge und Art des Kochgutes ab.
- Um ein zu starkes Garen zu vermeiden, mit den Mindestkochzeiten beginnen. Ist das Kochgut nicht genügend gar, so kann die Kochzeit immer ein wenig verlängert werden.

N.B.: Werden die empfohlenen Kochzeiten überschritten, können die Lebensmittel ungenießbar werden und im Extremfall sogar Feuer fangen und möglicherweise das Herdinnere beschädigen.

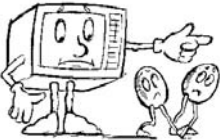
2) Geringe Mengen an Kochgut

- Werden sehr kleine Mengen an Kochgut oder Lebensmittel mit geringem Wassergehalt zu lange gekocht, so können sie verbrennen, austrocknen oder zu brennen anfangen. Beginnt etwas im Herd zu brennen, Tür geschlossen lassen, Herd ausschalten und Stecker aus Steckdose ziehen.



3) Eier

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



4) Haut einstechen

- Lebensmittel mit glatter, unporöser Haut wie Kartoffeln, Eidotter und Würste müssen vor dem Kochen mit MIKROWELLE eingestochen werden, um ein Platzen zu vermeiden.

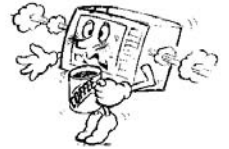


5) Fleischthermometer

- Zur Messung der Temperatur von Braten oder Geflügel das Fleisch erst aus dem Herd nehmen. Bei MIKROWELLE oder KOMBINATION kein herkömmliches Fleischthermometer benutzen, da es zu Funkenbildung kommen kann.

6) Flüssigkeiten

- Beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Ihrem Mikrowellenherd, etwa Suppen, Soßen und Getränken, kann es zu einer Überhitzung über den Kochpunkt hinaus kommen, ohne dass dies durch Sprudeln oder Bläschenbildung ersichtlich wäre.
 - a) Keine Gefäße mit geraden Seiten und engen Öffnungen verwenden.
 - b) Nicht überhitzen.
 - c) Die Flüssigkeit aufrühren, bevor sie in den Herd kommt, und erneut nach der halben Kochzeit.
 - d) Nach dem Erhitzen das Gefäß kurze Zeit im Herd belassen und vor dem Herausnehmen noch einmal vorsichtig aufrühren.



7) Papier/Kunststoff

- Beim Erhitzen von Lebensmitteln in Kunststoff- oder Papierbehältern immer wieder einen prüfenden Blick in den Herd werfen, da sich diese Behälter entzünden können, wenn sie überhitzt werden.
- Keine Produkte aus Recycling-Papier verwenden (z. B. Küchenrollen), wenn diese nicht ausdrücklich als mikrowellentauglich bezeichnet sind. Recycling-Papier kann Unreinheiten enthalten, die möglicherweise zur Funken- oder Feuerbildung während des Gebrauchs führen.
- Drahtverschlüsse von Bratbeuteln nehmen, bevor diese in den Herd gelegt werden.



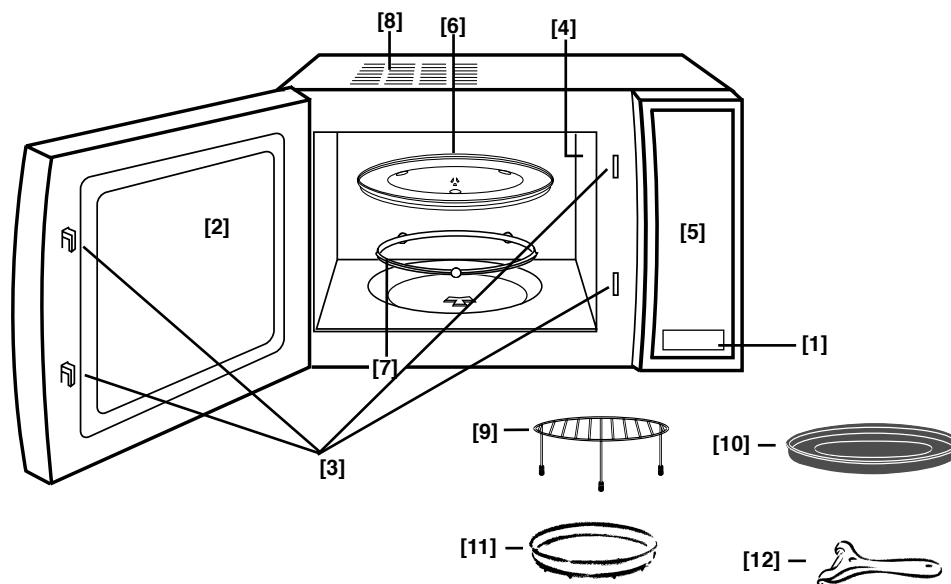
8) Zubehör/Folien

- Keine geschlossenen Dosen oder Flaschen erhitzen, da diese explodieren können.
- Metallbehälter oder Geschirr mit Metallrand sollten nicht im Mikrowellenmodus verwendet werden, da die Gefahr von Funkenbildung besteht.
- Aluminiumfolien, Fleischspieße oder Metallgegenstände müssen von den Herdwänden und von der Tür mindestens 2 cm entfernt sein, um Funkenbildung zu verhindern.

9) Babyflaschen/Gläser mit Babynahrung

- Aufsätze, Schnuller oder Deckel von Babyflaschen oder Babynahrungsgläsern entfernen, bevor sie in den Herd gestellt werden.
- Der Inhalt von Flaschen oder Babynahrungsgläsern muss aufgerührt oder geschüttelt werden.
- Vor dem Verzehr die Temperatur prüfen, um Verbrennungen zu verhindern.

Schematische Darstellung



[1] Garraumtür

Drücken Sie die Türtaste, um die Tür zu öffnen. Wird während des Garvorganges die Tür geöffnet, ist der Gerätebetrieb unterbrochen, das Programm bleibt jedoch erhalten. Wird die Tür wieder geschlossen und die Starttaste gedrückt, läuft der Garvorgang weiter ab.

Die Garraumbelichtung schaltet sich ein, wenn die Tür geöffnet wird.

[2] Sichtfenster

[3] Türsicherheitsverriegelungen

[4] Lüfter

[5] Bedienfeld

[6] Glasdrehsteller

[7] Rollenring

[8] Äußere Entlüftungsschlitze

[9] Grillrost

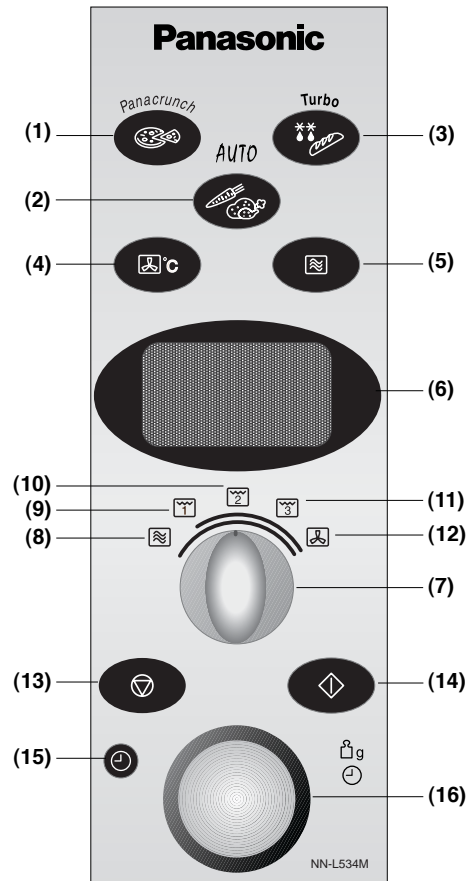
[10] Fettpfanne

[11] Bräunungsteller

[12] Griff für den Bräunungsteller

Bedienfeld

NN-L534







- | | | |
|---|---|--|
| (1) Taste für Gewichtsautomatik Panacrunch | (9) Grillen 1 | (14) Starttaste:
Durch Drücken der Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird während des Betriebs die Tür geöffnet oder die Stopp-/Löschtaste einmal betätigt, muss die Starttaste erneut gedrückt werden, damit das Gerät wieder arbeitet. |
| (2) Taste für Gewichtsautomatikprogramme | (10) Grillen 2 | (15) Taste für die Uhrzeit bzw. für die Zeitvorwahl/
Ausgleichszeit |
| (3) Taste für Gewichtsautomatik zum Auftauen und eingefrorenes Brot | (11) Grillen 3 | (16) Drehschalter für die Zeit- oder Gewichtseingabe |
| (4) Taste für Heisslufttemperaturauswahl | (12) Heissluft | |
| (5) Taste für Stromstärke für Mikrowellenbetrieb | (13) Stopp-/Löschtaste:
Vor dem Kochvorgang:
Durch einmaliges Drücken werden Ihre Eingaben gelöscht.
Während des Kochvorgangs:
Durch einmaliges Drücken wird der Betrieb unterbrochen. Durch zweimaliges Drücken werden alle Eingaben gelöscht, und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Uhrzeit. | |
| (6) Digitalanzeige/Anzeigenfeld | | |
| (7) Drehschalter zur Wahl der Betriebsarten | | |
| (8) Stromstärke für Mikrowellenbetrieb | | |

Akustisches Signal:

Wird auf eine Funktionstaste gedrückt, ertönt ein akustisches Signal. Ist dies nicht der Fall, ist die Eingabe nicht korrekt. Beim Zwei-/Drei-Phasen-Betrieb ertönt beim Wechsel der Phasen der Signaltone zweimal. Nach Ablauf eines Kochvorgangs ist das akustische Signal fünfmal zu hören.

Zubehör

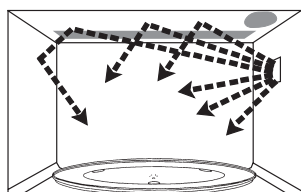
Aus der folgenden Tabelle ist die ordnungsgemäße Verwendung des Zubehörs im Mikrowellenherd zu ersehen.

	Glasdreheller	Fettpfanne	Grillrost	Bräunungsteller
Mikrowelle				
Mikrowelle	JA	NEIN	NEIN	JA
Grill	JA	JA	JA	JA
Heissluft	JA	JA	JA	JA
Kombination	JA	JA	JA	JA

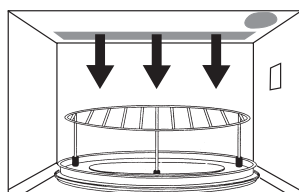
Betriebsmodi

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

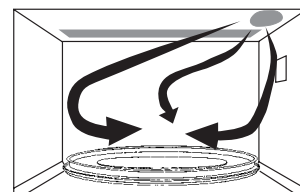
Mikrowelle



Grill

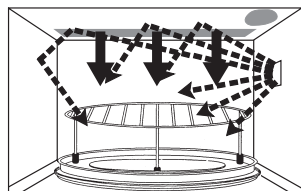


Heißluft

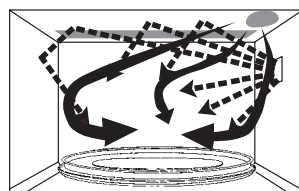


Kombination

Grill + Mikrowelle



Heißluft + Mikrowelle

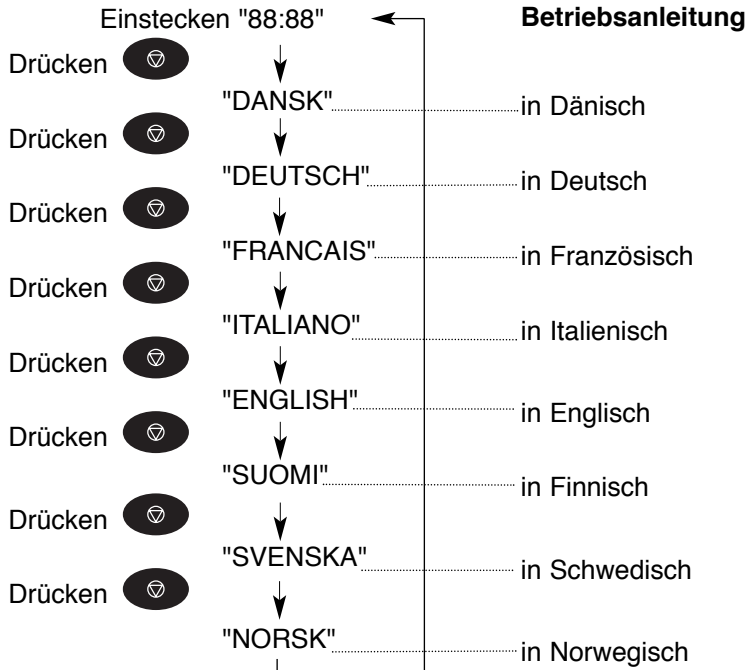


← - - - Mikrowelle
 ← Heizelemente

Betriebs- und Bedienungsanleitung

Deutsch

Betriebsanleitung:



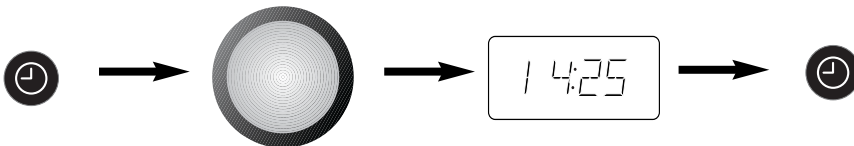
Dieses Modell verfügt über eine einzigartige "Betriebsanleitungs"-Funktion, die Sie durch die korrekte Benutzung Ihres Mikrowellenherds führt. Drücken Sie nach dem Einstecken des Herds einfach so oft die Starttaste, bis Ihre Sprache erscheint. Danach werden auf dem Anzeigefeld nach jedem Tastendruck die nächsten Schritte angezeigt, wodurch Fehlerquellen in der Bedienung weitgehend ausgeschaltet werden. Wenn Sie die Sprache ändern möchten, stecken Sie den Herd einfach aus und wiederholen den oben beschriebenen Vorgang.

Anmerkungen:

1. Um die Tagesuhrzeit zu verändern, wiederholen Sie die unten beschriebenen Schritte.
2. Die eingestellte Uhrzeit bleibt so lange erhalten, bis die Stromzufuhr unterbrochen wird.
3. Diese Anzeige ist eine 24-Stunden-Uhr.

Einstellen der Uhr:

Beispiel: Wenn Sie 14:25 Uhr einstellen wollen, verfahren Sie wie folgt:



- **Betätigen Sie die Taste für die Uhrzeit zweimal.**
 - ☛ Der Doppelpunkt blinkt.
- **Stellen Sie die Uhrzeit durch Drehen des Drehschalters für die Zeit-/Gewichtseingabe ein.**
 - ☛ Die Uhrzeit erscheint im Anzeigefeld, und der Doppelpunkt blinkt.
- **Betätigen Sie erneut die Taste für die Uhrzeit.**
 - ☛ Der Doppelpunkt hört auf zu blinken, und die Uhrzeit ist eingestellt.

Vorführmodus:

Dieser Modus dient zu Vorführungszwecken im Geschäft.

Einstellen:



- Uhr-/Zeitnehmertaste viermal drücken.

Ausschalten:



- Uhr-/Zeitnehmertaste viermal drücken.

Betriebs- und Bedienungsanleitung

Kindersicherung:

Nach Aktivierung der Kindersicherung kann keine Eingabe über das Bedienfeld erfolgen; die Tür kann jedoch geöffnet werden. Die Kindersicherung kann aktiviert werden, wenn ein Doppelpunkt bzw. die Uhrzeit im Anzeigefeld steht.

Einstellen:



x3

Ausschalten:



x3

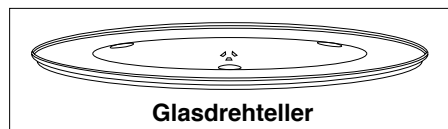
- Drücken Sie dreimal die Starttaste.
 - Die Uhrzeit erscheint nicht mehr im Anzeigefeld, ist aber nicht gelöscht. Im Anzeigefeld erscheint \.

- Drücken Sie dreimal die Stopp-/Löschtaste.
 - Die Uhrzeit erscheint wieder im Anzeigefeld.

Mikrowellenbetrieb

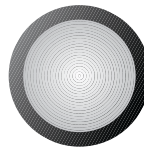
Das Mikrowellengerät besitzt 5 Mikrowellenleistungsstufen. Die Wattleistungen der einzelnen Leistungsstufen entnehmen Sie der nachfolgenden Tabelle.

Zubehör:



Mikrowellenleistungsstufe	Wattleistung
MIN/AUFTAUEN	270 W
MAX	1000 W
MITTEL	600 W
NIEDRIG	440 W
AUSQUELLEN	250 W

Mikrowelle



- Drehen Sie den Drehschalter zur Wahl der Betriebsarten auf die gewünschte Mikrowellenleistungsstufe.

- Wählen Sie die gewünschte Leistung durch Drücken der Taste für Stromstärke für Mikrowellenbetrieb.

einmal	1000 W (MAX)
zweimal	270 W (MIN/AUFTAUEN)
dreimal	600 W
viermal	440 W
fünfmal	250 W

- Stellen Sie die gewünschte Zeit mit Hilfe des Drehschalters für Zeit- oder Gewichtseingabe ein (MAXIMALE Leistung: max. 30 Min. Andere Leistungsstufen: max. 99 Min.). Der als nächstes durchzuführende Eingabeschritt START sowie die eingegebene Leistung und Zeit erscheinen abwechselnd im Anzeigefeld. Ebenso wird das Mikrowellensymbol angezeigt.
- **ACHTUNG: 1000 W Mikrowellenbetrieb werden automatisch eingestellt, wenn die Garzeit ohne Wattleistung eingegeben wird.**

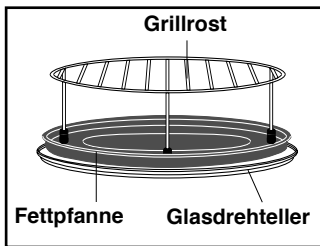
- Betätigen Sie die Starttaste.

Anmerkungen:

1. Sie können die Kochzeit bei Bedarf während des Gerätebetriebs verändern. Betätigen Sie den Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe, und verlängern bzw. verkürzen Sie die Zeit. Die Verlängerung bzw. Verkürzung erfolgt in 1-Minuten-Schritten bis zu 10 Minuten. Wird der Drehschalter auf Null gestellt, ist der Kochvorgang beendet.
2. Sie können die Mikrowellenstromstärke während des Kochvorgangs verändern. Drücken Sie hierzu die Taste für Mikrowellenleistung.

Grillbetrieb

Zubehör:

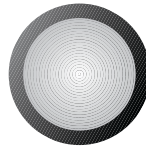


Das Gerät hat drei Grillstufen.

Leistungsstufe	Wattleistung
1 HOCH	1300 W
2 MITTEL	950 W
3 NIEDRIG	700 W



- Drehen Sie den Schalter zur Wahl der Betriebsarten auf "Grill".



- Stellen Sie mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (max. 99 Min.). Der als nächstes durchzuführende Eingabeschritt START sowie die gesetzte Zeit erscheinen abwechselnd im Anzeigefeld. Ebenso wird das Grillsymbol angezeigt.



- Betätigen Sie die Starttaste.

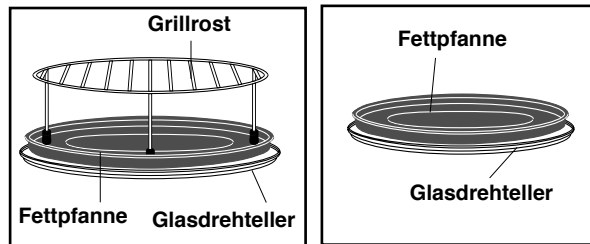
Anmerkungen:

1. Der Grillbetrieb startet nur, wenn die Gerätetür geschlossen ist.
2. Vorheizen des Grills ist nicht möglich.
3. Sie können die Grillzeit bei Bedarf während des Gerätebetriebs verändern. Betätigen Sie den Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe, und verlängern bzw. verkürzen Sie die Zeit. Die Verlängerung bzw. Verkürzung erfolgt in 1-Minuten-Schritten bis zu 10 Minuten. Wird der Drehschalter auf Null gestellt, ist der Grillvorgang beendet.

Garen mittels Heissluft

Diese Funktion ermöglicht Heisslufttemperaturen von sowie 100-220°C in Intervallen von 10°C. Zur raschen Auswahl der am häufigsten verwendeten Gartemperaturen beginnt die Temperaturskala bei 150°C, setzt sich bis 220°C fort und bietet dann und 100°C als Werte an.

Zubehör:



BEIM VORHEIZEN ZU BEACHTEN:

Beim Vorheizen sollte die Tür nicht geöffnet werden. Nach Erreichen der gewünschten Temperatur werden drei akustische Signale ausgegeben, und im Anzeigefenster erscheint "P". Wenn die Tür während des Vorheizens nicht geöffnet wurde, behält der Herd die gewählte Temperatur bei. Nach 30 Minuten schaltet sich der Herd automatisch aus, und im Anzeigefeld erscheint wieder die aktuelle Uhrzeit.

Garen mit Vorheizen:



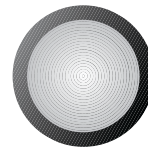
- Drehen Sie den Drehschalter zur Wahl der Betriebsarten auf "Heissluft".



- Wählen Sie die Heisslufttemperatur durch betätigen der Taste zur Auswahl der Heisslufttemperatur.



- Starten Sie den Vorheizvorgang durch Betätigen der Starttaste.



- Stellen Sie nach dem Vorheizen die zu garenden Lebensmittel in den Herd. Stellen Sie mit Hilfe des Drehschalters für Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (max. 9 Std., 90 Min.).



- Betätigen Sie die Starttaste.

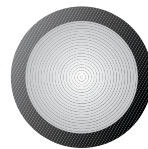
Garen ohne Vorheizen:



- Drehen Sie den Drehschalter zur Wahl der Betriebsarten auf "Heissluft".



- Wählen Sie die Heisslufttemperatur durch Betätigen der Taste zur Auswahl der Heisslufttemperatur.



- Stellen Sie mit Hilfe des Drehschalters für Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (max. 9 Std., 90 Min.).



- Betätigen Sie die Starttaste.

HINWEISE:

1. Bei einer gewählten Garzeit von unter einer Stunde wird die Zeit in Sekundenintervallen heruntergezählt.
2. Bei einer gewählten Garzeit von mehr als einer Stunde wird die Zeit bis "1H 00" (eine Stunde) in Minutenintervallen heruntergezählt. Danach werden im Anzeigefeld die Minuten angezeigt und in Sekundenintervallen heruntergezählt.
3. Sie können die Grillzeit bei Bedarf während des Gerätebetriebs verändern. Betätigen Sie den Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe, und verlängern bzw. verkürzen Sie die Zeit. Die Verlängerung bzw. Verkürzung erfolgt in 1-Minuten-Schritten bis zu 10 Minuten. Bei Einstellung auf Null wird der Garvorgang beendet.
4. Die gewählte Temperatur kann auch nach Betätigung der Starttaste abgerufen und geändert werden. Durch Betätigen der Taste zur Auswahl der Heisslufttemperatur wird die gewählte Temperatur im Anzeigefenster angezeigt. Sobald die Temperatur im Anzeigefenster sichtbar wird, kann sie mit Hilfe der Taste zur Auswahl der Heisslufttemperatur geändert werden.

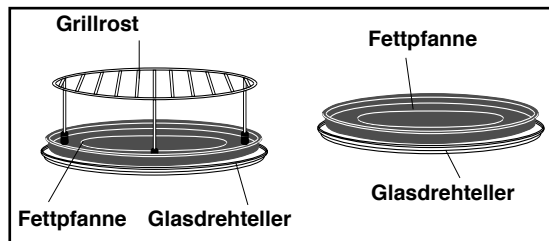
Kombinationsbetrieb

Es stehen Ihnen zwei Kombinationsprogramme zur Verfügung:

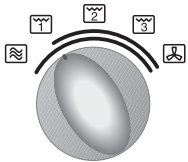
- 1) Grill 1, 2 oder 3 u. Mikrowelle 440 W, 250 W oder 100 W
- 2) Heissluft 100-220°C u. Mikrowelle 440 W, 250 W oder 100 W

Zubehör:

Heißluft oder Grill + Mikrowelle



1) GRILL U. MIKROWELLE

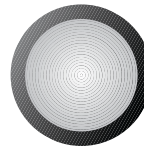


- Drehen Sie den Drehschalter zur Wahl der Betriebsarten auf "Grill" 1, 2 oder 3.



- Wählen Sie die Mikrowellenleistungsstufe durch Drücken der Taste für Mikrowellenleistung.

einmal	440 W
zweimal	250 W
dreimal	100 W



- Stellen Sie mit Hilfe des Drehschalters für Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (max. 9 Std., 90 Min.).



- Betätigen Sie die Starttaste.

2) HEISSLUFT U. MIKROWELLE



- Drehen Sie den Drehschalter zur Wahl der Betriebsarten auf "Heissluft".

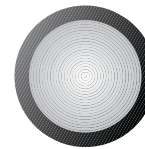


- Wählen Sie die Heisslufttemperatur durch Drücken der Taste zur Heisslufttemperaturauswahl 100-220°C.



- Wählen Sie die Mikrowellenleistungsstufe durch Drücken der Taste für Mikrowellenleistung.

einmal	440 W
zweimal	250 W
dreimal	100 W



- Stellen Sie mit Hilfe des Drehschalters für Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (max. 9 Std., 90 Min.).



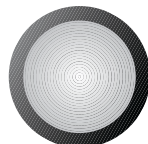
- Betätigen Sie die Starttaste.

BEIM VORHEIZEN ZU BEACHTEN:

1. Bei der Kombination Grill-Mikrowelle ist Vorheizen nicht möglich.
2. Bei den Kombinationen Heissluft-Mikrowelle, ist Vorheizen möglich. Drücken Sie nach Auswahl der Mikrowellenleistungsstufe bzw. der Heisslufttemperatur die Starttaste, und gehen Sie wie unter BEIM VORHEIZEN ZU BEACHTEN auf Seite D-11 beschrieben vor.

Gewichtsautomatik zum Auftauen

Mit dieser Ausstattung können Sie Lebensmittel nach Gewicht auftauen. Wählen Sie das gewünschte Programm, und geben Sie das Gewicht des Lebensmittels ein. Die Maßeinheit für Gewicht lautet Gramm. Für rasche Auswahl beginnt das Gewicht für die einzelnen Kategorien beim gängigsten Gewicht.



- Wählen Sie die gewünschte Gewichtsautomatik zum Auftauen; einmal für kleine Teile, zweimal für große Stücke, dreimal für Brot und Brötchen
- Geben Sie mit dem Drehschalter für die Zeit- und Gewichtseingabe das Gewicht des Lebensmittels ein.
Wenn Sie im Uhrzeigersinn drehen, wird das Gewicht in 10 g-Schritten aufwärts eingegeben. Wenn Sie entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, wird das Gewicht in 10 g-Schritten abwärts eingegeben.
- Drücken Sie die Starttaste.

Programm	Digitale Laufschrift	Gewicht	Lebensmittel
1 Kleine Teile	TEILE	150 - 1000 g	Kleine Fleischstücke, Koteletts, Hähnchenteile, Fisch. Lebensmittel nicht übereinander legen. Fleisch auf einen umgedrehten Teller legen. Bei Bedarf beim Auftauen abdecken. Große Mengen müssen bei Ertönen des akustischen Signals gewendet werden.
2 Große Stücke	GROSS	500 - 1500 g	Braten, ganze Hähnchen. Fleisch auf einen umgedrehten Teller legen. Bei Bedarf beim Auftauen abdecken. Bei Ertönen des akustischen Signals wenden.
3 Brot/ Brötchen	BROT	50 - 400 g	Zum Aufwärmen oder Bräunen von eingefrorenem Brot. Brot in der Fettpfanne auf den Rost und den Rost auf den Glasdrehteller stellen. Nach dem Aufwärmen kurz stehen lassen. Dieses Programm ist zum Toasten von Brotscheiben ungeeignet.

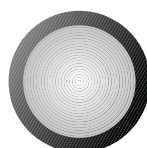
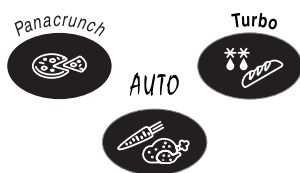
Anmerkungen:

1. Ist die Auftauzeit länger als 60 Minuten, dann wird die Zeit im Anzeigefeld in Stunden und Minuten angezeigt.
2. Die maximale Gewichtsbeschränkung wird durch die Größe und Form des Lebensmittels bedingt.

Anmerkung zu Programm 3
Vorsicht beim Herausnehmen von Brot und Brötchen aus dem Herd. Herd und Zubehör werden beim Auftauen heiß.

Gewichtsautomatik zum Erwärmen, Garen oder Kombinationsgaren

Mit Hilfe dieser Ausstattung bereiten Sie Ihre Lieblingsgerichte durch Einstellen des Gewichts zu. Der Herd bestimmt Mikrowellenleistungsstufe, Grillleistung, Heisslufttemperatur und Garzeit automatisch. Wählen Sie das gewünschte Programm und geben Sie das Gewicht des Lebensmittels ein. Die Maßeinheit für Gewicht lautet Gramm. Für rasche Auswahl beginnt das Gewicht für die einzelnen Kategorien beim gängigsten Gewicht.



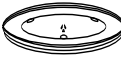








- Wählen Sie das gewünschte Gewichtsautomatikprogramm (siehe Seite D-14 - D-15).
- Geben Sie mit dem Drehschalter für die Gewichtseingabe das Gewicht des Lebensmittels ein.
Wenn Sie im Uhrzeigersinn drehen, wird das Gewicht in 10 g-Schritten aufwärts eingegeben. Wenn Sie entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, wird das Gewicht in 10 g-Schritten abwärts eingegeben. Die Aufforderung zum Starten erscheint im Anzeigefeld.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Anmerkungen:

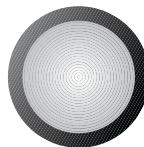
1. Ist die Erwärm- oder Garzeit länger als 60 Minuten, wird die Zeit im Anzeigefeld in Stunden und Minuten angezeigt.
2. Das empfohlene Gewicht und das Zubehör finden Sie in der Tabelle auf der folgenden Seite.

Gewichtsautomatik zum Erwärmen, Garen oder Kombinationsgaren

Programm	Digitale Laufschrift	Empfohlenes Gewicht	Zubehör	Hinweise/Tipps	
	Lebensmittel aufwärmen (1mal drücken)	FRISCH	200 - 1000 g		Zum Aufwärmen von vorgekochten Lebensmitteln direkt aus Kühl-/Gefrierschrank oder in Raumtemperatur. Lebensmittel in ein Gefäß von passender Größe geben. Gefäß mit einem Deckel oder mit Frischhaltefolie zudecken und auf den Glasdreheller stellen. Lebensmittel nach dem Aufwärmen umrühren und 3-5 Minuten stehen lassen.
	Tiefgefrorene Lebensmittel aufwärmen (2mal drücken)	FROST ❄️❄️ 💧💧	200 - 1000 g		Zum Aufwärmen von vorgekochten tiefgefrorenen Lebensmitteln (außer Suppe). Die Lebensmittel müssen vorgekocht und tiefgefroren sein. Aus der Verpackung nehmen und in ein Gefäß von geeigneter Größe geben. Gefäß mit einem Deckel oder mit Frischhaltefolie zudecken und auf den Glasdreheller stellen. Nach dem Aufwärmen umrühren und 2-3 Minuten stehen lassen.
	Gemüse garen (3mal drücken)	GEMUES	200 - 1000 g		Zum Garen von frischem Gemüse. Das vorbereitete Gemüse in ein Gefäß von geeigneter Größe geben. Bei frischem Gemüse 1 Esslöffel (15 ml) Wasser pro 100 g Gemüse dazugeben. Gefäß mit einem Deckel oder mit Frischhaltefolie zudecken.
	Frisch Fisch garen (4mal drücken)	FISCH	200 - 1000 g		Zum Garen von Frischfisch (ganzer Fisch, Filet, Steak). Dünnere Teile des Fisches abdecken und Fisch in ein Gefäß von geeigneter Größe legen. Gefäß mit einem Deckel oder mit Frischhaltefolie zudecken.
	Reis kochen (5mal drücken)	REIS	100 - 300 g		Zum Kochen von Reis. Die 2-3 fache Menge an Wasser beifügen. Nur das Gewicht des Reis eingeben. Gefäß mit einem Deckel oder mit Frischhaltefolie zudecken.
	Bramata-Mais/ Vollwert-Griess (6mal drücken)	GRIESS	500 - 1800 g		Zum Kochen von Bramata-Mais od. Vollwert-Griess. Gewicht von Mais/Griess und Wasser eingeben. Mais/Griess ohne Abdecken des Gefäßes zubereiten. Bei Ertönen des akustischen Signals umrühren.
	Schweinsbraten (7mal drücken)	SCHWEI	700 - 2000 g		Zum Zubereiten von Schweinebraten. Braten in Fettpfanne und auf Glasteller stellen. Bei Ertönen des akustischen Signals wenden. Nach dem Garen 10-15 Minuten ruhen lassen.
	Hähnchenteile, frisch (8mal drücken)	POULET	250 - 1500 g		Zum Braten frischer Hähnchenteile. Hähnchenteile direkt auf den Rost, auf Fettpfanne und auf den Glasteller stellen. Gleichmäßiges Garen wird durch gute Verteilung der Hähnchenteile erreicht. Nach der Hälfte der Kochzeit wenden. Nach dem Garen 5 Minuten stehen lassen.

Anmerkung:

Für das Programm ‚Schweinsbraten‘ muss der Herd vorgeheizt werden. Benutzen Sie die folgende Sequenz:



Wählen Sie das Programm Schweinsbraten (7mal drücken).

Drücken Sie zum Vorheizen die Starttaste.

Nach dem Vorheizen ertönt ein Piepton und ‚P‘ leuchtet im Display auf. Stellen Sie den Schweinsbraten in den Herd und stellen Sie das Gewicht ein.

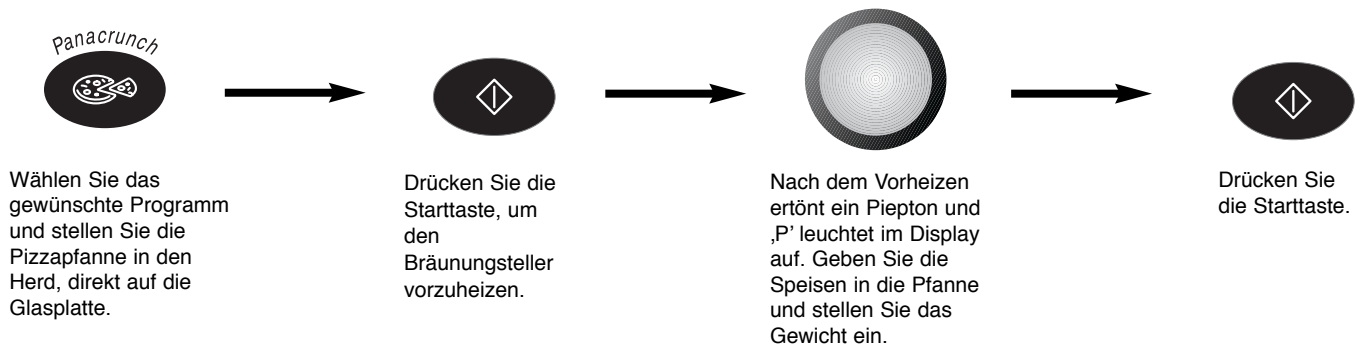
Drücken Sie die Starttaste.

Gewichtsautomatik zum Erwärmen, Garen oder Kombinationsgaren

Programm		Digitale Laufschrift	Empfohlenes Gewicht	Zubehör	Hinweise/Tipps
PANA-CRUNCH 	TK-Pizza (1mal drücken)	PIZZA	100 - 500 g		Zum Erhitzen, Knusprigmachen des Teigbodens und Bräunen des Belags einer Tiefkühlpizza. Pizza aus der Verpackung nehmen und auf den Bräunungsteller legen. Es ist von Vorteil wenn der Bräunungsteller 4 Min. bei voller Leistung vorgeheizt wird.
	TK-Kartoffelprodukte (2mal drücken)	KARTPR	200 - 500 g		Zum Aufwärmen, Knusprigmachen und Bräunen von Tiefkühlkartoffelprodukten. Kartoffelprodukte auf dem Bräunungsteller verteilen. Es empfiehlt sich nicht, die Produkte übereinander zu legen. Es ist von Vorteil wenn der Bräunungsteller 4 Min. bei voller Leistung vorgeheizt wird.

Anmerkung:

1. Für die obigen Programme ist ein Vorheizen der Pizzapfanne erforderlich. Benutzen Sie hierzu die folgende Sequenz.



Bräunungsteller

DAS KONZEPT

Bei einer Reihe von im Mikrowellengerät zubereiteten Lebensmitteln ist der Teig weicher und der Boden nicht so knusprig. Mit dem Bräunungsteller werden Pizzen, Quiches, Pasteten und andere Teigprodukte braun und knusprig.

Der Panasonic Bräunungsteller funktioniert wie folgt: Durch Absorption der Mikrowellen wird der Teller selbst erhitzt, und die Lebensmittel werden direkt durch Mikrowellen sowie durch Grill/Konvektion erhitzt. Der Boden des Bräunungstellers absorbiert Mikrowellen und wandelt diese in Hitze um. Diese Hitze wird von unten durch den Teller an das Lebensmittel weitergegeben. Der Hitzeeffekt wird durch die Anti-Haft-Beschichtung unterstützt.



ANWENDUNG DES BRÄUNUNGSTELLERS

- Um die besten Ergebnisse zu erzielen, ist es notwendig, dieses Zubehör vorzuheizen: direkt auf den Glasdrehteller stellen und bei 1000 W vier Minuten lang vorwärmen. Sollen Lebensmittel wie z. B. Würstchen oder Frikadellen zubereitet werden, dann fetten Sie den Bräunungsteller vor dem Vorheizen ein, um die Bräunung zu optimieren.
- Nehmen Sie den Bräunungsteller mit Topfhandschuhen oder dem Handgriff aus dem Gerät. Legen Sie das Lebensmittel auf den Bräunungsteller und stellen Sie den Teller sofort wieder in das Mikrowellengerät. Jede Zeitverzögerung kann das Garergebnis beeinflussen.
- Stellen Sie den Bräunungsteller auf den Glasdrehteller und bereiten Sie das Lebensmittel gemäß den Anweisungen auf Seite 15 zu.

ANMERKUNGEN:

1. Heizen Sie den Bräunungsteller maximal 8 Minuten vor.
2. Plazieren Sie den Bräunungsteller in der Mitte des Glasdrehtellers. Versichern Sie sich, dass der Bräunungsteller die Garraumwände nicht berührt. Fehlerhaftes Plazieren könnte Funkenbildung und damit eine Beschädigung des Garraums verursachen.
3. Setzen Sie den Bräunungsteller immer direkt auf den Glasdrehteller. Benutzen Sie in keinem Fall zusätzlich den Rost.
4. Wenn Sie mit dem heißen Bräunungsteller arbeiten, benutzen Sie immer Topfhandschuhe oder den Handgriff.
5. Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial des Lebensmittels, bevor Sie dieses zubereiten.
6. Plazieren Sie niemals hitzeempfindliches Material auf den heißen Bräunungsteller. Dieses könnte sich entzünden.
7. Der Bräunungsteller kann auch im Backofen verwendet werden.
8. Benutzen Sie den Bräunungsteller in der KOMBINATION GRILL/HEISSLUFT-MIKROWELLE, um beste Ergebnisse zu erzielen.

PFLEGE DES BRÄUNUNGSTELLERS

- ◆ Benutzen Sie auf dem Bräunungsteller keine scharfkantigen Gegenstände bzw. Messer, da sonst die Beschichtung beschädigt wird.
- ◆ Reinigen Sie den benutzten Bräunungsteller in heißem Seifenwasser und spülen Sie mit klarem heißem Wasser nach. Verwenden Sie weder Scheuermittel noch Kratzschwämme, da die Oberfläche sonst beschädigt werden könnte.
- ◆ Der Bräunungsteller ist für die Geschirrspülmaschine geeignet.



Gebrauch des Geräts mit Zeitvorwahl

Mit Hilfe der Taste für Uhrzeit/Zeitvorwahl können Sie Zeitvorwahl programmieren.



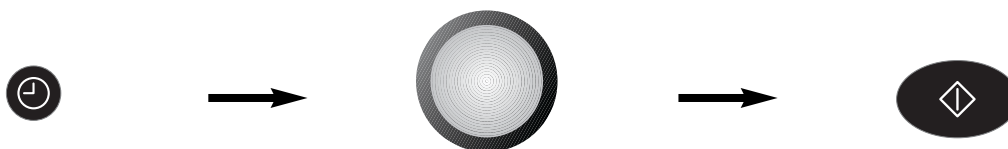
- Betätigen Sie einmal die Taste für die Uhrzeit/Zeitvorwahl.
- Geben Sie die entsprechende Vorwahlzeit mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe ein (max. 9 Std., 90 Min.).
- Betätigen Sie erneut die Taste für die Uhrzeit/Zeitvorwahl.
- Stellen Sie das gewünschte Garprogramm ein (siehe Seite D-9 - D-12).
- Stellen Sie die Garzeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Anmerkungen:

1. Beträgt die Zeitvorwahl mehr als eine Stunde, wird die Zeit minutenweise zurückgezählt. Wenn die Zeitvorwahl weniger als eine Stunde beträgt, wird sekundenweise zurückgezählt.
2. Die Zeitvorwahl kann nicht für die Automatikprogramme angewendet werden.

Gebrauch des Geräts mit Ausgleichszeit/Signalwecker

Mit Hilfe der Taste für Uhrzeit/Zeitvorwahl wird für das Mikrowellengerät eine Ausgleichszeit oder die Abgabe eines Signals programmiert.



- Betätigen Sie einmal die Taste für Uhrzeit/Zeitvorwahl.
- Geben Sie die gewünschte Zeit mit dem Drehschalter für die Zeit-/Gewichtseingabe ein (max. 9 Std., 90 Minuten).
- Betätigen Sie die Starttaste.

Anmerkungen:

1. Wird die Garraumtür während der Ausgleichszeit geöffnet, läuft die eingegebene Zeit weiter ab.
2. Die Ausgleichszeit kann während des Ablaufs durch Drehen des Drehschalters für die Zeit-/Gewichtseingabe in Intervallen von einer Minute um max. 10 Minuten verlängert bzw. verkürzt werden.

Fragen und Antworten

- F:** Warum lässt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten?
- A:** Lässt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten, dann überprüfen Sie folgendes:
1. Steckt der Netzstecker fest in der Steckdose? Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und warten Sie 10 Sekunden, bis Sie ihn wieder hineinstecken.
 2. Überprüfen Sie den Unterbrechungsschalter und die Netzsicherung. Setzen Sie den Unterbrechungsschalter zurück, oder ersetzen Sie die Netzsicherung, falls sie beschädigt ist.
 3. Sind Unterbrechungsschalter und Netzsicherung in Ordnung, stecken Sie den Netzstecker eines anderen Elektrogeräts in die gleiche Steckdose. Arbeitet das andere Gerät ordnungsgemäß, ist Ihr Mikrowellengerät defekt. Aреitet das andere Elektrogerät auch nicht, ist die Steckdose defekt. Handelt es sich um ein Problem mit dem Mikrowellengerät, wenden Sie sich an ein autorisiertes Service Center.
- F:** Das Mikrowellengerät verursacht Fernsehstörungen. Ist das normal?
- A:** Beim Betrieb des Mikrowellengeräts können Fernseh- und Radiostörungen auftreten. Es handelt sich um ähnliche Störungen, wie sie durch kleine Elektrogeräte wie Mixer, Staubsauger, Haartrockner usw. verursacht werden. Dies bedeutet nicht, dass Ihr Mikrowellengerät defekt ist.
- F:** Warum nimmt das Mikrowellengerät das gewünschte Programm nicht an?
- A:** Das Mikrowellengerät funktioniert nur, wenn die Eingabe richtig erfolgte. Es akzeptiert beispielsweise nur Einphasengaren (außer bei Zeitverzögerung); außerdem ist es nicht möglich, bei den Gewichtsautomatikprogrammen eine Zeitvorwahl zu programmieren.
- F:** Warum strömt manchmal warme Luft aus dem Mikrowellengerät?
- A:** Die erhitzten Lebensmittel erwärmen den Garraum. Diese warme Luft wird durch die zirkulierende Luftströmung aus dem Gerät nach außen befördert. In dieser erwärmten Luft sind keine Mikrowellen enthalten. Die Lüftungsöffnungen dürfen in keinem Fall während des Kochens abgedeckt werden.
- F:** "D" erscheint im Anzeigefeld; was bedeutet das?
- A:** Das Gerät ist für den Fachhandel mit einem DEMONSTRATIONSPROGRAMM ausgestattet. Betätigen Sie viermal die Tasten für die Uhrzeit, um diese Funktion zu löschen.
- F:** Kann im Mikrowellengerät ein herkömmliches Fleischthermometer verwendet werden?
- A:** Nur für den GRILL-/HEISSLUFTBETRIEB. Das Metall in einigen Thermometern verursacht unter Umständen Funkenbildung und sollte daher im MIKROWELLEN- und KOMBINATIONSBETRIEB nicht verwendet werden.
- F:** Warum sind während des KOMBINATIONSGARENS brummende und klickende Geräusche zu hören?
- A:** Die Geräusche sind bedingt durch das automatische Umschalten von MIKROWELLENLEISTUNG auf HEISSLUFT/GRILLEISTUNG während des Kombinationsbetriebs; dies ist normal.
- F:** Warum riecht das Mikrowellengerät unangenehm und erzeugt Rauch beim HEISSLUFT-, KOMBINATION- oder GRILLBETRIEB?
- A:** Nach mehrfachem Gebrauch empfiehlt es sich, das Gerät zu reinigen und danach im HEISSLUFTBETRIEB bei 220°C 20 Minuten ohne Lebensmittel, Glasdreheller und Rollenring laufen zu lassen. Hierdurch werden Lebensmittlrückstände und Ölreste verbrannt, die den Geruch und den Rauch verursachen.
- F:** Kann ich während des Garens oder Vorheizens im HEISSLUFTBETRIEB die eingestellte Temperatur überprüfen?
- A:** Ja. Betätigen Sie die Tasten für Heisslufttemperatúrauswahl; danach wird die Herdtemperatur zwei Sekunden lang im Anzeigefenster angezeigt.
- F:** Kann ich mit HEISSLUFT/GRILL problemlos meine Lieblingsgerichte kochen?
- A:** Ja. Sie können Ihre Lieblingsgerichte wie auf einem normalen Herd zubereiten. Lesen Sie im Kochbuch die empfohlenen Temperaturen und Garzeiten nach.

Die Pflege Ihres Mikrowellenherds

1. Schalten Sie das Gerät vor dem Reinigen aus.
2. Halten Sie den Garraum, die Türdichtungen und den Bereich um die Türdichtungen stets sauber. Entfernen Sie Spritzer von Speisen und Flüssigkeiten, die an den Garraumwänden, den Türdichtungen und dem Bereich um die Türdichtungen haften, mit einem feuchten Tuch und bei starker Verschmutzung zusätzlich mit einem milden Reinigungsmittel. Scharfe Reinigungs- und Scheuermittel sind nicht empfehlenswert. **VERWENDEN SIE IN KEINEM FALL BACKOFEN REINIGUNGSMITTEL.**
3. Das Gehäuse des Geräts sollte feucht abgewischt werden. Achten Sie darauf, dass kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze in das Geräteinnere gelangt, da das Gerät sonst Schaden nehmen könnte.
4. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie es mit einem weichen, trockenen Tuch. Verwenden Sie in keinem Fall scharfe Reinigungs- und bzw. Scheuermittel. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Geräts kommt, lassen Sie die Tür des Geräts beim Säubern geöffnet. Nach dem Säubern löschen Sie den Inhalt des Anzeigefensters mit der STOPP-/LÖSCHTASTE.
5. Wenn sich innen oder außen an der bzw. um die Herdtür Kondenswasser ansammelt, wischen Sie dieses mit einem weichen Tuch ab. Dieser Vorgang ist normal und kann bei Betrieb bei hoher Luftfeuchtigkeit auftreten.
6. Gelegentlich muss der Glasdrehteller herausgenommen und gesäubert werden. Waschen Sie den Teller in warmem Seifenwasser oder im Geschirrspüler.
7. Der Rollenring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden. Einfach den Boden mit heißem Wasser und einem milden Reinigungsmittel auswischen und mit einem sauberen Tuch trocknen. Der Rollenring kann mit mildem Seifenwasser gereinigt werden. Nach mehrmaligem Gebrauch schlagen sich Kochdämpfe nieder, doch sie beschädigen keinesfalls die Bodenfläche oder die Rollen des Rollenrings. Achten Sie darauf, dass Sie den Rollenring nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
8. Während des GRILL-, HEISSLUFT- oder KOMBINATIONSBETRIEBS können Spritzer von Speisen an den Garraumwänden haften. Wird das Gerät nicht regelmäßig gereinigt, kann es zur Raumentwicklung während des Betriebs kommen.
9. Ein Dampfreiniger darf nicht zur Reinigung verwendet werden.
10. Dieses Mikrowellengerät sollte nur von entsprechend ausgebildetem Servicepersonal repariert werden. Wenden Sie sich im Falle von Wartungen oder Reparaturen an einen autorisierten Händler.
11. Wird der Herd nicht in einem sauberen Zustand gehalten, kann dies zu einer Güteminderung der Oberflächen führen, was wiederum eine Beeinträchtigung der Lebensdauer des Geräts mit sich bringen und eventuell eine Gefahr für den Benutzer darstellen kann.
12. Die Luftabzüge immer freihalten. Überprüfen Sie, dass die Luftabzüge an der Ober-, Unter- und Rückseite des Geräts nicht durch Staub oder anderes Material verstopft werden. Wenn die Luftabzüge verstopft sind, kann dies zu Überhitzung führen und die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinträchtigen.

Technische Daten

Netzspannung:	230 V, 50 Hz	
Leistungsaufnahme:	Maximum	2000 W
	Mikrowelle	1300 W
	Grill	1350 W
	Heissluft	1350 W
Ausgangsleistung:	Mikrowelle	1000 W (IEC-60705)
	Grill	1300 W
	Heissluft	1300 W
Äußere Abmessungen:	510 (B) x 390 (T) x 304 (H) mm	
Garraumabmessungen:	359 (B) x 352 (T) x 217 (H) mm	
Nettogewicht:	13 kg	

Änderung der technischen Daten vorbehalten.

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

Vorwort

Das Kochbuch wurde für den Gerätetyp NN-L534 entwickelt. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles über Funktion, Einsatz und Anwendungsmöglichkeiten Ihres Mikrowellen-Kombinationsgerätes. Die Rezepte wurden im Panasonic-Kochstudio für Sie erprobt.

Viel Freude bei der Zubereitung der Speisen und guten Appetit wünscht Ihnen
das Panasonic-Kochstudio

INHALTSÜBERSICHT

Einleitung:

Die Vorteile der Mikrowelle	.21
Die Garzeit mit der Mikrowelle	.21
Die Automatikfunktion «Mikrowelle»	.22
Auftauen mit der Gewichtsautomatik	.22
Heissluft	.23
Grill	.23
Grilltabelle für Fleisch und Geflügel	.24
Kombination manuell	.24
Gratin	.24
Bräunungsteller	.25
Das passende Geschirr	.26-27
Schnelle Tipps	.28-29

Rezeptteil:

Vorspeisen	.30-31
Fisch	.32-33
Fleisch	.34-35
Geflügel	.36-37
Gratins und Aufläufe	.38-39
Gemüse	.40-41

Saucen	.42-43
Beilagen	.43-44
Kuchen, Cakes, Wähen und Gebäck	.45
Dessert	.46

Tabellen und Übersichten:

Erwärmtablette für Babynahrung	.47
Auftauen und Erwärmen von vorgekochten Lebensmittel	.47
Auftauen und Erwärmen von industriell vorgefertigten	
Gerichten	.48
Auftauen und Kochen von Gemüse	.49
Gartabelle für Beilagen und Getreide	.50
Auftauen im Mikrowellen-Kombinationsgerät	.53
Auftautabelle für Molkereiprodukte	.54
Auftautabelle für Obst	.55

Alphabetisches Rezeptverzeichnis	.56
----------------------------------	-----

- Alle Rezepte sind, falls nicht anders angegeben für 4 Personen bestimmt.
- Zeitangaben sind Richtwerte, evtl. Abweichungen nach oben und unten sind möglich.

Die Vorteile der Mikrowelle

Die Mikrowelle ist die schnellste und gesündeste Garmethode für viele Lebensmittel. Da die Mikrowelle direkt und ohne Umwege im Lebensmittel wirkt (das Geschirr wird kaum erwärmt, der Garraum bleibt kalt), ist die Mikrowelle auch eine ausgesprochen energiesparende Garmethode.

Es können sich beim Garen mit der Mikrowelle keine Röststoffe bilden. Die meisten Lebensmittel werden mit sehr geringen Wasser- und Fettzugaben zubereitet, wodurch Aroma, Farbe, Vitamine und Mineralstoffe besser erhalten bleiben. Auf Salz können Sie beim Mikrowellenkochen fast vollständig verzichten.

Das lange vitamin- und nährstoffzerstörende Warmhalten von Speisen entfällt, da Sie in wenigen Minuten eine vorgekochte Mahlzeit mit der Mikrowelle ohne Geschmacksverlust wiedererwärmen können.

Auch das Auftauen mit der Mikrowelle ist die schnellste und schonendste Art. Selbst unverhoffte Gäste können Sie im Nu mit Kuchen aus der Tiefkühltruhe überraschen.

Durch das Garen im Serviergeschirr entfällt auch der lästige Topfabwasch.

Die Garzeit mit der Mikrowelle

Die Garzeit wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Da wäre als erstes die Lebensmittelmenge zu nennen. Auf dem Herd brauchen z.B. Kartoffeln, wenn das Wasser kocht, immer ungefähr 20 Minuten bis sie gar sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie zwei Kartoffeln oder 2 Kilogramm garen. Beim Mikrowellengerät wirkt die Mikrowelle direkt ohne Umwege im Lebensmittel. D.h. also z.B. ohne ein Kochplatte vorzuheizen, gart in der Mikrowelle eine Kartoffel in nur 2 Minuten. Möchten Sie jetzt zwei Kartoffeln garen, benötigen Sie dafür im Mikrowellengerät 4 Minuten. Die Zeit hat sich also in Abhängigkeit von der Menge verdoppelt.

Als Faustregel gilt


DOPPELTE MENGE - FAST DOPPELTE ZEIT
HALBE MENGE - HALBE ZEIT

Eine weitere Rolle spielt die Speisenzusammensetzung. Fett und zuckerhaltige Speisen nehmen mehr Mikrowellen auf und werden dadurch schneller heiss als stark wasserhaltige Lebensmittel. Die Lebensmittelbeschaffenheit hat ebenfalls einen wichtigen Einfluss auf die Garzeit im Mikrowellengerät. Ein grosser Braten braucht eine längere Garzeit als die gleiche Menge Fleisch kleingeschnetzelt. Kleinere Stücke garen schneller als grössere, daher z.B. Gemüse und Kartoffeln immer in gleichgrosse Stücke schneiden. Da die Ausgangstemperatur ebenfalls die Garzeit beeinflusst, brauchen z.B. Speisen mit Kühlschranktemperatur etwas länger zum Erwärmen als Speisen mit Zimmertemperatur.




Mikrowelle - **NN-L534**

Sie können bei Mikrowellen-Kombinationsgeräten unterschiedliche Leistungsstufen einstellen, wie auch bei der Herdplatte, damit Sie Ihr Gerät auch wirklich zum Kochen einsetzen können. Die unterschiedlichen Leistungsstufen sind bedienungsfreundlich und übersichtlich anhand von Symbolen auf den Geräten abgebildet. Bei diesem manuellen Kochen mit der Mikrowelle wählen Sie die Leistungsstufe (z.B. volle Leistung = 1000 Watt), geben die erforderliche Kochzeit ein und betätigen die Starttaste.

Folgende Leistungsstufen zeichnen dieses Panasonic Mikrowellen-Kombinationsgerät aus:

1000 Watt	Kochen, Ankochen, Tellergerichte erhitzen.
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen. Fertiggerichte erhitzen.
440 Watt	Speisen fertigkochen, empfindliche Lebensmittel kochen, Schokolade schmelzen.
270 Watt 	Fleisch, Fisch, Obst, Kuchen auftauen.
250 Watt	Ausquellen von Reis, Nudeln, Griess.
100 Watt	Auftauen von empfindliche Lebensmitteln, z.B. Rahmtorte, Hefeteig gehenlassen.

Bedienung:

1. Lebensmittel im mikrowelleneeigneten Geschirr auf den Glasteller in das Gerät geben.
2. Drehschalter auf Position Mikrowelle  stellen.
3. Mikrowellenleistung  wählen.
4. Zeit eingeben.
5. Starttaste  betätigen.

Zubehör:



Die Automatikfunktionen «Mikrowelle»

Das Gerät hat zusätzlich zum manuellen Bedienungsfeld bei dem eine Leistung (z.B. 1000 Watt) bzw. Betriebsart (z.B. Grill) gewählt und eine Garzeit eingegeben wird, unterschiedliche Tasten für Automatikfunktionen. Gemeinsam ist diesen Automatikfunktionen, dass keine Eingaben von Leistung, Temperatur oder Zeit notwendig ist. Sie wählen lediglich das Programm, geben das Gewicht ein und betätigen die Starttaste. Die Kochzeit wird aufgrund des eingegebenen Gewichtes ermittelt.

Kochen

Die Programme Gemüse und Fisch sind Kochautomatiken. Als Geschirr empfiehlt sich hitzebeständiges Glasgeschirr, z.B. Jenaer, Schott, Pyrex mit dem passenden Deckel. Sie sollten die Gefässgrösse entsprechend der Speisemenge wählen. Um einwandfreie Kochergebnisse zu erzielen, sollten Sie sich an die angegebenen Mindest- und Höchstgewichte halten. Bei faserarmem Gemüse wird keine Flüssigkeit hinzugefügt. Bei faserhaltigem Gemüse wie z.B. Kohl, Spargel, Schwarzwurzeln, Fenchel etc. sollten Sie jedoch 2 EL Wasser pro 100 g Gemüse berechnen. Bei Gschwelli wird die Schale mit einer Gabel eingestochen. Sie werden lediglich waschfeucht gegart, während bei Salzkartoffeln pro 100 g 1 EL Wasser zugefügt wird. Kartoffeln sollten zum Kochen eine einheitliche Grösse haben.

Auftauen mit der Gewichtsautomatik

Um beim Auftauen ein bestmögliches Ergebnis zu gewährleisten, sollten die Lebensmittel möglichst flach und gleichmässig bei mindestens -18°C eingefroren und gelagert werden. Vor dem Auftauen wird das Lebensmittel aus der Verpackung genommen. Beim Auftauen von Fleisch, Fisch und Geflügel sollte der Saft abtropfen können. Dazu wird der Auftauuntersatz (wenn vorhanden) oder ein umgedrehter Teller auf den Glasdrehsteller gelegt und darauf legen Sie das Lebensmittel.

Näheres zum Auftauen finden Sie auch auf der Seite 47-49. Beim Auftauen mit der Gewichtsautomatik sind Ausgleichszeiten von 15-60 Minuten (je nach Menge, Art und Beschaffenheit der Lebensmittel) einzuplanen. Nach dieser Ausgleichs- oder auch Stehzeit kann das Lebensmittel weiterverarbeitet werden. Kleine Fleischstücke sollten Sie nach der Auftauzeit auseinandernehmen und bei Hackfleisch den verbleibenden Eiskern auseinanderbröseln.

Folgende Lebensmittel können Sie mit der Gewichtsautomatik auftauen:

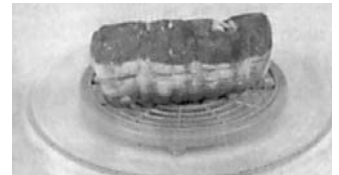
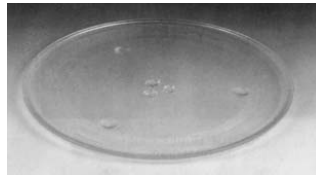
- Flache Fleischstücke wie z.B. Steak, Kotelett, Gulasch, Spiessli
- Hackfleisch, Innereien, Braten
- Geflügel, Wild, Fisch

TIPP: Lebensmittel, die nicht für die Gewichtsautomatik zum Auftauen vorgesehen sind, können natürlich auch in Ihrem Panasonic Mikrowellen-Kombinationsgerät aufgetaut werden, und zwar anhand der in diesem Buch auf Seite 46-48 vorhandenen Tabellen durch manuelle Eingabe der Auftauleistung und der benötigten Zeit.

Bedienung:

1. Lebensmittel auf umgedrehten Teller auf dem Glassteller in das Gerät geben.
2. Programm Auftauen wählen.
3. Gewicht oder Zeit eingeben.
4. Starttaste \diamond betätigen.

Zubehör:







Heissluft

Bei der Heissluft wird die durch die Heizelemente erzeugte Hitze mit Hilfe eines Ventilators, der sich in der Rückwand des Gerätes befindet, ständig umgewälzt und somit gleichmässig verteilt.

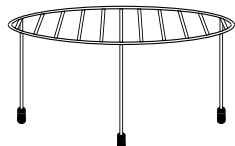
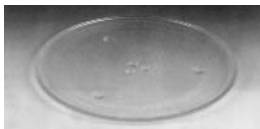
Die Heissluft eignet sich besonders gut zum Backen allgemein. Dazu wird das Gerät vorgeheizt.

Nach Eingabe der Backzeit betätigen Sie lediglich die Starttaste.

Bedienung:

1. Drehschalter auf Position Heissluft  stellen.
2. Gewünschte Temperatur wählen mit  °C .
3. Starttaste  betätigen.
4. P erscheint in der Digitalanzeige (für Preheat = vorheizen).
5. Nach Erreichen der eingestellten Temperatur blinkt das P.
6. Tür öffnen. Backform hineingeben.
7. Backzeit eingeben.
8. Starttaste  betätigen.

Zubehör:





Grill

Beim Grillieren mit Ihrem Panasonic Mikrowellen-Kombinationsgerät bleibt die Tür geschlossen. Dies bedeutet eine geringere Geruchsbelästigung in Ihrer Küche sowie einen geringeren Energieverbrauch.

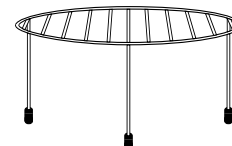
Wird die Heizschlange im oberen Bereich des Garraumes in Betrieb gesetzt, erhitzt sie sich und gibt eine intensive Wärme ab.

Der Grill ist besonders in Kombination mit Mikrowelle, z.B. zum Bräunen von Aufläufen geeignet. Zahlreiche Beispiele hierfür finden Sie im Rezeptteil.

Bedienung:

1. Grillposition wählen  .
2. Grillzeit eingeben.
3. Starttaste  betätigen.

Zubehör:



Grilltabelle für Fleisch und Geflügel

Einstellung: Grill 1 

Lebensmittel	Zeit		Zubehör
	1. Seite	2. Seite	
Steak x2 (450 g)	10 Minuten	5-10 Minuten	Glasteller, Grillrost
Koteletts x4 (450 g)	12 Minuten	9 Minuten	
Spiessli x2 (240g)	10 Minuten	5 Minuten	
Hamburger x4 (240 g)	10 Minuten	10 Minuten	
Grillwürstchen x6 (200 g)	7 Minuten	5 Minuten	
Pouletschenkel x4 (400 g)	12-13 Minuten	12-13 Minuten	
Huhntrommelstöcke (450 g)	13-15 Minuten	13-15 Minuten	






Bei einem anschliessenden zweiten Grillvorgang verkürzt sich die Grillzeit, da bereits eine gewisse Temperatur im Gerät vorhanden ist. Es empfiehlt sich, bereits 1-2 Min. vor Ende der Grillzeit die Bräunung des Grillgutes zu überprüfen.

Kombination manuell


Die Kombination von geringen Mikrowellenleistungen mit der Heissluft empfiehlt sich zum Kombinationsbacken. Für Braten und Geflügel eignet sich die Heissluft kombiniert mit Mikrowelle, um eine rundum knusprige Bräunung zu erzielen. Für Aufläufe, die eine Bräunung von oben benötigen, wird die Mikrowelle mit dem Grill kombiniert. Zahlreiche Rezeptbeispiele für unterschiedliche Kombinationsmöglichkeiten finden Sie im Rezeptteil.

Für die manuelle Kombination gehen Sie wie folgt vor:

Bedienung:

1. Drehschalter auf Position Grill 1,2,3  oder Heissluft .
2. Falls Sie Heissluft mit Mikrowelle kombinieren wollen, müssen Sie jetzt die Temperatur mit  °C eingeben.
3. Mit  die gewünschte Mikrowellen-Leistung wählen.
4. Zeit eingeben.
5. Starttaste  betätigen.

Bedienung:

1. Lebensmittel mit Glasteller und fettpfanne in das Gerät geben.
2. Programm wählen, z.B. Schwein, Gewicht eingeben.
3. Starttaste  betätigen.

Automatik-Programme

Zu den Automatikprogrammen müssen Sie das Gewicht des Lebensmittels eingeben.

Aufgrund der Gewichtsangabe rechnet das Gerät die erforderliche Kochzeit.

Kombination mit Gewichtsangabe

Programm	Lebensmittel	Menge
Schwein	Schweinschals, Schweinerollbraten, Schweineschulter, Schinkenbraten	700-2000 g
Geflügel	Hähnchen, Ente, Truthahnkeulen, Wildgeflügel, gefülltes Geflügel	250-1500 g

Um einwandfreie Garergebnisse zu erzielen, sollten Sie sich an die angegebenen Mindest- und Höchstgewichte der einzelnen Programme halten.

Bräunungsteller

Der Bräunungsteller auf den Glasdrehteller legen und bei 1000 W Mikrowellen-Leistung 4 Minuten vorheizen.

Die nachfolgenden Zeiten sind Richtwerte und beziehen sich auf tiefgefrorene Speisen (-18°C) oder direkt aus dem Kühlschrank kommende Speisen (+5°C).

Lebensmittel	Gewicht	Zubereitung
Pizza gefroren, vorgebacken	300 g	Verpackung entfernen und direkt auf den heißen Bräunungsteller legen Kombination Grill 1 + 100 W, ca. 7 - 10 Min.
Pizza-Brot	450 g	Kombination Grill 1 + 250 W, ca. 5 Min. danach ca. 7 - 10 Min. Grill
Frühlingsrolle	2 Stk., 180 g 4 Stk., 360 g	Kombination Grill 1 + 100 W, ca. 10 Min. Kombination Grill 1 + 250 W, ca. 5 Min. danach ca. 5 Min. Grill1 Nach der halben Garzeit wenden
Geflügel Pouletstücke, tiefgefroren	500 g 1 kg	Verpackung entfernen und direkt auf den heißen Bräunungsteller legen, mit der Hautseite nach oben 1000 W Mikrowelle, 8 Min., Kombination Grill 1 + 100 W, ca. 20 Min. 1000 W Mikrowelle 17 Min., Kombination Grill 1 + 100 W, ca. 20 Min. Stücke nach der Hälfte der Zeit wenden
Tiefgefrorene Kartoffel-Produkte Kartoffel-Schnitze	200 g	Kartoffeln auf den vorgeheizten Bräunungsteller legen Kombination Grill 1 + 250 W, ca. 10 Min., danach ca. 5 - 10 Min. Grill 1 Nach der Hälfte der Kochzeit wenden
Pommes Frites	400 g	Kombination Grill 1 + 440 W, ca. 10 Min., danach ca. 5 - 10 Min. Grill 1
Tiefgefrorene Hörnchen (Gipfeli) 40 g/Stk.	4 Stk.	Bräunungsteller nicht vorheizen Kombination Grill 1 + 250 W, ca. 3-5 Min. evtl. 2 Min. Grill 1
Rührteigkuchen (Muffins) 40 g/Stk.	2 Stk. 10 Stk.	Bräunungsteller nicht vorheizen Kombination Grill 1 + 100 W, ca. 5 Min., danach ca. 3 Min. Grill 1 Kombination Grill 1 + 250 W, ca. 8 Min., danach ca. 3 Min. Grill 1

Das passende Geschirr ...

JA

....beim Mikrowellenbetrieb

NEIN



- Hitzebeständiges Glas (z.B. Jenaer, Pyrez, usw.)
- Glaskeramik (z.B. Arcoflam)
- Hitzebeständiger Kunststoff, Bratfolie, Mikrowellenfolie
- Hitzebeständiges, glasiertes Keramikgeschirr oder Römertopf

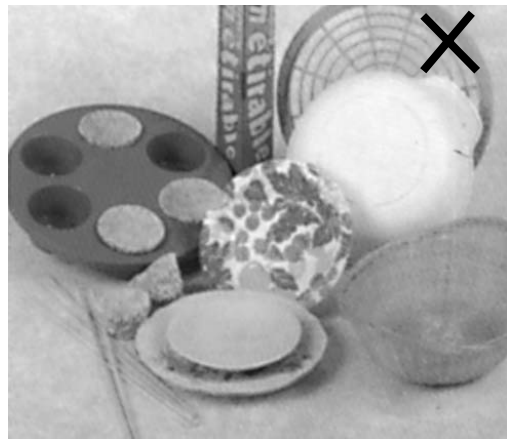
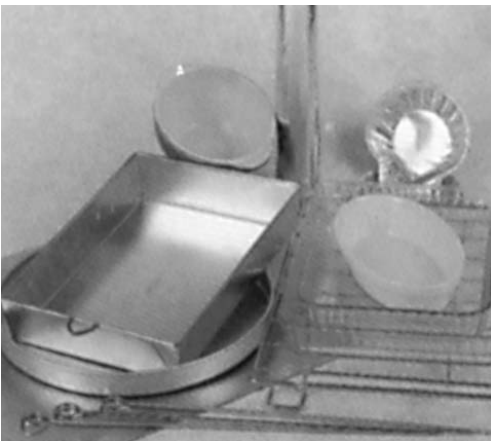


Töpfe, Pfannen, Krüge mit Metallring, Geschirr mit Golddekor, Bleikristall, dünne zerbrechliche Gläser, nicht hitzebeständiger Kunststoff, mit Wachs überzogene Kartonteller und verschlossene Gefäße (z.B. mit Schraubverschluss).

JA

....im Grill
....im Heissluft-Grill

NEIN

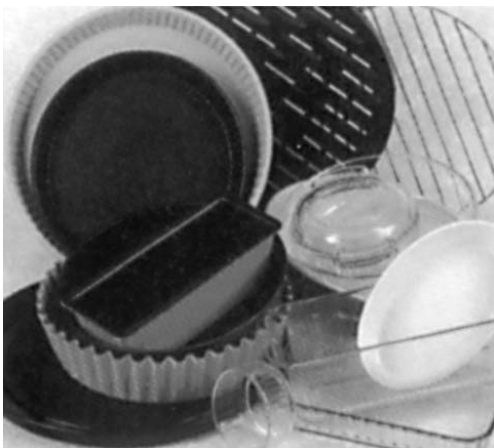


Das passende Geschirr ...

JA

...beim Kombinationsbetrieb

NEIN



- Alles aus hitzebeständigem Glas, Keramik und Glaskeramik.
- Alle Bleche und Gitter, die mit dem Gerät geliefert werden.
- Metallcontainer (z.B. von Fertiggerichten), die nicht höher als 3 cm sind.
- Normale Backformen (z.B. Cakeformen, Springformen).



- Keramikgeschirr mit Gold- oder Silberdekoration.
- Nicht hitzebeständiges Material.

JA

...mit Heissluft

NEIN



Schnelle Tipps

STREICHFÄHIGE BUTTER:

Kühlschrankschmelzharte Butter wird bei 250 W in 30-60 Sek. streichfähig.

BUTTER SCHMELZEN:

100 g Butter in einem kleinen Schälchen mit Deckel bei 440 W in 1-1,5 Min. schmelzen lassen.

SCHOKOLADE SCHMELZEN:

In kleine Stücke brechen und bei 440 W pro 100 g in 2-2,5 Min. schmelzen lassen (weisse Schokolade evtl. etwas länger). Zwischendurch mehrmals umrühren.

GELATINE SCHMELZEN:

6 Blatt Gelatine nach Herstellerangabe einweichen. Tropfnass in ein kleines Schälchen geben und bei 250 W in 20-30 Sek. schmelzen lassen.

KALTE FLÜSSIGKEITEN ERWÄRMEN:

z.B. Bier oder Rotwein, bei 250 W in 1-2 Min.

FRISCHEN SALAT AUF VERZEHRTEMPERATUR:

Ca. 500 g frischen gemischten, vorbereiteten Salat (aus dem Kühlschrank) in eine Salatschüssel geben und bei 250 W ca. 1,5 Min. erwärmen. Der Geschmack entfaltet sich so besser.

SALATSAUCEN ERWÄRMEN:

Ca. 125 ml zubereitete Marinade bzw. Salatsauce in einem Schälchen bei 250 W ca. 30 Sek. erwärmen.

KÄSE AUF VERZEHRTEMPERATUR:

Geben Sie Käse vor dem Servieren kurz in das Mikrowellengerät. Der Geschmack wird dadurch intensiviert, z.B.: 200 g Brie bei 250 W ca. 40 Sek., 400 g Tilsiter bei 250 W 30-40 Sek.

RÄUCHERFISCH AUF VERZEHRTEMPERATUR:

z.B. 150-450 g geräucherten Fisch vor dem Servieren bei 250 W in 0,5-2,5 Min. erhitzen. Der Räucherfisch entfaltet so sein volles Aroma.

FISCHGERUCH VERMEIDEN:

Stellen Sie beim Garen von Fisch bzw. Fischgerichten ein halbes Glas Essig mit auf den Drehteller. So vermeiden Sie die Geruchsbelastung.

TORTENGUSS HERSTELLEN:

Den Tortenguss nach Päckchenangabe in einem kleinen Schälchen oder einem Messbecher anrühren und bei 1000 W in 2-2,5 Min. aufkochen lassen, bis er klar aussieht. Zwischendurch einmal durchrühren.

SPEISEEIS CREMIG MACHEN:

Um sehr hartes Speiseeis besser aus der Verpackung nehmen zu können, erwärmen Sie es kurz. 500 ml bei 250 W in 1-2 Min. 1000 ml in 2-3 Min.

ZUCKER KARMELISIEREN:

3 EL Zucker mit 1 EL Wasser in einem hitzebeständigen Schälchen gut vermischen und bei 1000 W in 2 Min. karmelisieren lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

MANDELN HÄUTEN:

50 g Mandeln mit 3 EL Wasser bei 1000 W in 2 Min. zum Kochen bringen, dann noch etwa 2 Min. stehenlassen und anschliessend häuten.

MANDELN BRÄUNEN:

50 g gehobelte Mandeln in ein kleines Schälchen geben und bei 1000 W in ca. 2-3 Min. bräunen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

...ODER AUCH ZUM RÖSTEN FÜR Z.B.:

60 g Pinienkerne bei 1000 W in 3-4 Min., 50 g Kokosraspel bei 1000 W in 2 Min., 50 g Sesamsamen bei 1000 W in 4-5 Min., 100 g Sonnenblumenkerne bei 1000 W in 2-3 Min., 100 g Brotwürfel (Croutons) mit 40 g Butter (bei 1000 W 30 Sek. geschmolzen) bei 1000 W in ca. 3 Min. Alles zwischendurch einige Male durchrühren.

KOHLBLÄTTER LÖSEN:

Einen Weisskohl (geputzt ca. 2000 g) unter fließend Wasser abspülen, auf einen Teller geben und bei 1000 W, 8 Min. erhitzen. So lassen sich die äusseren Blätter leichter ablösen. Zum Abnehmen der nächsten Schicht den Kohlkopf nochmals bei 1000 W ca. 2 Min. erhitzen.

KERNOBST ENTSTEINEN:

300-500 g halbreife Kirschen, Pflaumen oder ähnliches in einer Schale bei 250 W ca. 2 Min. erhitzen, um das Fruchtfleisch besser vom Kern lösen zu können.

ZITRUSFRÜCHTE ERGIEBIGER AUSPRESSEN:

Die Früchte werden zuerst auf der Arbeitsfläche leicht gerollt und dann im Mikrowellengerät erwärmt, z.B. 1 Zitrone bei 250 W ca. 30 Sek.

TROCKENOBST EINWEICHEN:

200 g getrocknetes Obst mit ca. 1/4 l Flüssigkeit in eine Schale geben und bei 1000 W in 2-4 Min. erhitzen. Die Früchte haben dann genügend Flüssigkeit aufgenommen, um weiter verarbeitet werden zu können.

KRISTALLISIERTEN HONIG VERFLÜSSIGEN:

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

PANIERMEHL HERSTELLEN:

2-3 Brötchen bei 1000 W in ca. 2-3 Min. erhitzen und anschliessend zerkleinern.

HEISSE KOMPRESSEN:

Eine gleichmässig mit Wasser durchtränkte, leicht ausgedrückte Kompresse (z.B. Geschirrhandtuch) wird auf einen Teller gelegt und bei 1000 W in 1-2 Min. erhitzt. Zwischendurch evtl. kontrollieren, damit sie nicht zu heiss wird.

TELLER VORWÄRMEN:

Vier angefeuchtete Teller übereinander in das Mikrowellengerät stellen und bei 1000 W in 1-2 Min. erhitzen.

HEFETEIG GEHENLASSEN:

Teig aus 500 g Mehl bei 100 W in ca. 5 Min. gehenlassen.

BLANCHIEREN VON GEMÜSE:

500 g vorbereitetes Gemüse und 50 ml Wasser in einer Glasform bei 1000 W, 4 Min. blanchieren. Anschliessend wie gewohnt in Eiswasser tauchen.

FRÜHSTÜCKSSPECK AUSLASSEN:

4 Scheiben Bacon zwischen 2 Blatt Küchenpapier bei 1000 W in 1-2 Min. auslassen.

LECKERE KNABBERSTANGEN FÜR DEN WEINABEND:

8 italienische Grissini-Stangen mit je einer Scheibe Speck umwickeln und zwischen 2 Blatt Küchenpapier bei 1000 W, 2-3 Min. erhitzen.

SCHNELLES KÄSEGEBÄCK:

1 Käse-Scheiblette in 9 kleine Vierecke teilen, mit grossem Abstand auf den mit Backpapier belegten Drehteller legen und bei 1000 W ca. 2 Min. erhitzen.

POPCORN HERSTELLEN:

2 EL Popcorn-Mais und 2 TL Butter in eine kleine Schüssel geben und mit Deckel bei 600 W in 3 Min. zu Popcorn werden lassen. Beliebig mit Salz oder Zucker bestreuen.

BRATÄPFEL:

1 Apfel (ca. 200 g) waschen, das Kerngehäuse ausstechen und z.B. mit Rosinen füllen. Auf einen Teller setzen und bei 1000 W in ca. 2 Min. garen.

GLÜHWEIN:

Rotwein mit Zimt und Zucker nach Geschmack, 2 Gewürznelken und 1 Zitronenscheibe in ein hitzebeständiges Grogglas mit Stössel geben und bei 1000 W in 1-1,5 Min. erhitzen.

Vorspeisen

Vorspeisen

Die kleine Auswahl an Vorspeisen soll lediglich als Anregung dienen. Besonders alle Arten von Suppen lassen sich einfach im Mikrowellengerät zubereiten. Rühren Sie die Suppen nach dem Kochen einmal gut durch, damit sich die Temperaturen ausgleichen können. Sie können die Suppen auch schon am Vortag zubereiten und vor dem Servieren wieder erhitzen. Eine Suppentasse benötigt je nach Ausgangstemperatur bei voller Leistung ca. 1-2 Min. Aber auch Fleisch und Fleischterrinen, die herkömmlich für lange Zeit im Wasserbad gekocht werden müssen, lassen sich leicht und schnell im Mikrowellengerät bei kleiner Leistung zubereiten.

Marinierte Pouletbrüstchen an Vinaigrette

Kochzeit: ca. 6 Min.

Zutaten

4 Pouletbrüstli
 Salz, Pfeffer
 1 Zwiebel, gehackt
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 1 EL Senf
 1 Bd. Schnittlauch, geschn.
 4 EL Essig
 5 EL Öl
 Streuwürze
 2 Essiggurken

Zubereitung

Pouletbrüstli mit Haushaltspapier abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller legen, zudecken und mit dem Programm «Fisch» (Gewichtsangabe) pochieren. Für die Sauce Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Schnittlauch, Essig, Öl und Streuwürze gut verrühren. Gurken in Würfeli schneiden und begeben. Die Pouletbrüstli schräg aufschneiden und anrichten. Sauce darübergeben. Lauwarm als Vorspeise oder kleines Nachtessen servieren.

Pizza-Brötli

Kochzeit: ca. 8 Min.

Zutaten

1 Baguette
 4 Sardellenfilets
 30 g streichfähige Butter
 wenig Petersilie, Basilikum
 2 Tomaten
 8 Käsescheiben
 Salz, Pfeffer

Zubereitung

Baguette schräg in Scheiben schneiden. Sardellen fein hacken, mit Butter gut vermischen, leicht salzen. Sardellen-Butter auf die Brotscheiben streichen. Kräuter fein hacken. Tomaten in Scheiben schneiden, auf einer Seite in die Kräuter drücken, leicht salzen und pfeffern und mit der Kräuterseite nach unten auf das Brot legen. Mit den Käsescheiben belegen und mit dem Grill 1☑ 5-8 Min. überbacken.

Vorspeisen

Gemüseterrine

Kochzeit: ca. 20-22 Min.

Zutaten

300g Rüebli in Stängeli
 150 g Broccoliröschen
 150 g farbige Peperonistreifen
 15 g getrocknete Morcheln
 1 EL Sherry
 3 dl Rahm
 5 Blatt Gelatine eingeweicht
 Salz, Pfeffer, Streubouillon

Zubereitung

Rüeblistängeli mit 2 EL Wasser in ein Geschirr geben, zudecken und mit Programm Gemüse und Gewichtsangabe kochen. Broccoliröschen mit 2 EL Wasser mit Programm Gemüse und Gewichtsangabe kochen. Peperoni in ein Geschirr geben, zudecken und bei 600 Watt 3-4 Min. kochen. Eingeweichte Pilze gut ausdrücken und zusammen mit dem Sherry in ein Geschirr geben, zudecken und bei voller Leistung 3-4 Min. dünsten. Gemüse gut trocknen und lagenweise in eine Terrinenform schichten. Rahm in ein hohes Geschirr geben, mit Salz, Pfeffer und Streuwürze abschmecken.

Bei voller Leistung 2-3 Min. aufkochen. Gelatine aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und in den heißen Rahm geben. Gut miteinander mischen. Flüssigkeit über das Gemüse geben, zudecken und mindestens eine Nacht lang kühl stellen. Nachher Terrine stürzen und in Tranchen geschnitten auf Teller anrichten. Dazu eine Schnittlauch- oder Kresserahmsauce servieren.

Indische Curry-Erbsensuppe

Kochzeit: ca. 14 Min.

Zutaten

1 Zwiebel, gehackt
 1 EL Butter
 250 g grüne Erbsen, tiefgekühlt
 1-2 EL Curry
 4 dl Hühnerbouillon
 1 dl Rahm geschlagen
 1 EL Mandelblättchen

Zubereitung

Zwiebeln und Butter in eine Schüssel geben, zudecken und bei voller Leistung 2 Min. andämpfen. Erbsen, Curry und Bouillon dazugeben. Schüssel decken und bei voller Leistung 8¹/₂ Min. aufkochen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Rahm unter die Suppe ziehen. Mandeln auf einen Teller geben, bei voller Leistung 3-4 Min. rösten, vor dem Servieren auf die Suppe streuen.

Fisch

Fisch

Fisch eignet sich hervorragend zum Kochen im Mikrowellengerät. Wie auch in anderen Lebensmitteln bleiben die Nährstoffe und der Eigengeschmack erhalten, da der Fisch ohne Fettzusatz und mit wenig oder gar keiner Flüssigkeit in eigenen Saft gekocht werden kann.

Sie können bei kleinen Mengen den in den Rezepten angegebenen frischen Fisch durch tiefgefrorenen ersetzen. Planen Sie auch immer eine kurze Standzeit ein, damit die Fische gleichmässig warm sind.

Durch die kurze und schonende Kochzeit im Panasonic Mikrowellen-Gerät bleibt das empfindliche Fischfleisch besonders zart und saftig.

Fischfilet «Dézaley»

Kochzeit: ca. 8-9 Min.

Zutaten

400 g Fischfilets
 Salz, Pfeffer weiss
 Petersilie, Dill, Estragon geh.
 1 Zwiebel, gehackt
 1 dl Rahm
 1 EL Tomatenpüree
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 1 KL weisse Saucenpaste
 1 EL Butter

Zubereitung

Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Kräuter bestreuen, kurz marinieren lassen. Butter, Zwiebeln, Fische und Wein in eine Form geben, zudecken und mit dem Programm «Fisch» (Gewichtsangabe) dämpfen. Sud in eine kleine Schüssel ableeren, Rahm, Tomatenpüree, Knoblauch und Saucenpaste zum Sud geben. Sauce bei voller Leistung 2-3 Min. aufkochen, dann über den Fisch verteilen.

Crevetten mit Dill-Pernod-Sauce

Kochzeit: ca. 10 Min.

Zutaten

600 g Crevetten
 Salz, Pfeffer, Zitronensaft
 1/2 KL Worcester-Sauce
 1 EL Dill
 2 EL Butter
 1 Zwiebel, gehackt
 1 dl Weisswein
 2 EL Pernod
 1 dl Rahm
 2 KL weisse Saucenpaste

Zubereitung

Crevetten mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Worcester-Sauce und Dill würzen. Kurz marinieren lassen. Butter und Zwiebel zusammen in eine Schüssel geben, zudecken und bei voller Leistung 3 Min. dämpfen. Crevetten begeben, Wein und Pernod dazugiessen und zugedeckt mit dem Programm «Fisch» (Gewichtsangabe) garen. Anschliessend die Crevetten aus dem Sud nehmen. Rahm und Saucenpaste mit dem Sud verrühren, und bei voller Leistung 3 Min. aufkochen.

Fisch

Seeteufelfilet mit Gewürzkruste

Kochzeit: ca. 6 Min.

Zutaten

4 Seeteufelfilets à 130 g
 Salz, Pfeffer, Zitronensaft
 3 EL Butter
 2 EL Paniermehl
 1/2 Bd. Estragon, gehackt
 1/2 Bd. Petersilie, gehackt
 1 Knoblauchzehe, gepresst

Zubereitung

Butter in eine Form geben und bei voller Leistung 1 Min. zergehen lassen. Paniermehl, Estragon, Petersilie und Knoblauch zur Butter geben, gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Seeteufelfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln, der Länge nach 1/2 cm tief einschneiden. Gewürzpanade gleichmässig in die Vertiefung füllen. Fischfilets in ein Geschirr legen, zudecken und mit dem Programm «Fisch» (Gewichtsangabe) dämpfen.

Indische Seelachs-Tranchen

Kochzeit: ca. 8-10 Min.

Zutaten

400 g Seelachstranchen
 1/2 Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 1 Zwiebel, gehackt
 1 Apfel, geraffelt
 1 EL Kokosflocken
 1 KL Curry
 1 Tomate, gewürfelt
 2 EL Sauer-Halbrahm
 Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Fische in 2 cm dicke Tranchen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Glasform ausbuttern, die Fische hineinlegen und alle Zutaten bis und mit Tomaten darüber verteilen. Mit dem Programm «Fisch» (Gewichtsangabe) dämpfen. Vor dem Servieren den Sauer-Halbrahm darüber verteilen.

Fleisch

Fleisch

Auch Fleisch können Sie im Mikrowellengerät kochen. Besonders zart und saftig bleiben Schweinefleisch, Geräuchertes, Lamm und Hackfleischgerichte.

Für Rindfleisch ist die Mikrowelle nicht so empfehlenswert, da es aufgrund der Fleischstruktur meistens trocken und zäh wird. Eine Ausnahme bildet sehr zartes Fleisch wie Roastbeef oder Filet mit kurzer Garzeit.

Möchten Sie kurzgebratene Fleischstücke wie Schnitzel oder Steaks im Mikrowellengerät nicht nur garen sondern auch bräunen, sollten Sie eine Bräunungsschale verwenden oder das Fleisch grillieren. Das Bräunungsgeschirr wird einige Minuten bei voller Leistung ins Mikrowellengerät gestellt. Der Boden des Geschirrs kann Mikrowellen aufnehmen und sich dadurch erhitzen.

Wie beim herkömmlichen Kochen sollten grosse Fleischstücke vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen. So kann sich der Fleischsaft sammeln und der Braten noch etwas nachgaren.

Gewürzrippli mit Äpfeln

Kochzeit: 35-40 Min.

Zutaten

- 1 kg Rippli ohne Knochen
- 1 EL Honig
- 2 EL Dijon-Senf
- 2 KL Koriander, gemahlen
- 2 KL Curry
- 1/2 KL Nelkenpulver
- 2 Zwiebeln
- 1/4 l Cidre
- 500 g Äpfel (Boskop)
- 2 EL Saucenpaste, braun
- 60 g Pinienkerne
- 10 g Butter

Zubereitung

Das Fleisch mit der Fettseite nach unten in eine Glasform geben und bei voller Leistung 7 Min. angaren. Aus Honig, Senf und Gewürzen eine Paste herstellen und die Fettseite des Ripplis damit bestreichen. Die Zwiebel würfeln und mit der Hälfte des Cidre zum Fleisch geben.

Mit Deckel bei halber Leistung 20-22 Min. garen. Nach der Garzeit das Fleisch in Alufolie gewickelt warm halten. Die Äpfel waschen, achteln, entkernen, mit dem restlichen Cidre in die Form geben und bei voller Leistung 4-6 Min. garen. Apfelspalten herausnehmen, Saucenpaste in den Fond rühren und bei voller Leistung 1 Min. erhitzen. Pinienkerne und Butter in einem kleinen Schälchen bei voller Leistung 3-4 Min. rösten. Äpfel und Pinienkerne in die Sauce geben und zu dem in Scheiben geschnittenen Fleisch servieren.

Krautwickel

Kochzeit: 30-31 Min.

Zutaten

- 1 grosser Weisskohlkopf
- 10 g Butter
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 375 g gemischtes Hackfleisch
- 1 altbackenes Brötchen, eingeweicht
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 20 g Butter
- 1/8 l Hühnerbouillon
- 1 EL braune Saucenpaste
- 4-6 EL Rahm

Zubereitung

Den Kohlkopf von den äusseren Blättern befreien, den Strunk abschneiden und den ganzen Kohlkopf unter das fliessende Wasser halten. Noch waschfeucht in eine Glasform setzen und zugedeckt mit dem Programm «Gemüse» (Gewichtsangabe) blanchieren. Anschliessend vorsichtig 4 grosse, äussere Kohlblätter abziehen. Die Blattansätze flachdrücken. Zwiebelwürfel mit der Butter in einem kleinen Schälchen bei voller Leistung 2 Min. dünsten. Aus Hackfleisch, ausgedrücktem Brötchen, Ei, gedünsteten Zwiebelwürfeln und den Gewürzen einen pikanten Fleischteig herstellen. Die Fleischmasse auf die Kohlblätter verteilen, die Seiten darüberklappen und die Blätter vom dicken Ende her aufrollen. Mit Küchengarn zusammenbinden. Butter bei voller Leistung 1 Min. erhitzen. Die Krautwickel hineinlegen und bei voller Leistung 5 Min. offen andünsten. 1/8 l Hühnerbouillon angiesen und mit dem Programm «Gemüse» (Gewichtsangabe) garen. Die Krautwickel auf eine Platte legen. Fäden entfernen und zugedeckt zur Seite stellen. Den Fond mit Wasser auf 1/4 l auffüllen und die Saucenpaste hineinrühren. Bei voller Leistung 2 Min. aufkochen. Mit Rahm verfeinern und nach Belieben abschmecken.

Fleisch

Schmetterlingskoteletts gratiniert

Garzeit: ca. 25 - 30 Min.

Zutaten



4 Schmetterlingskoteletts
(à ca. 150 g)
Salz, Pfeffer
150 g Champignons
100 g Kirschtomaten
1 B. Kräuter-Crème fraîche
(125 g)
1 Becher Sahne (200 ml)
1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)
1 TL Dijon-Senf, scharf
1 EL Tiefkühl-Petersilie
1 EL Tiefkühl-Dill
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Koteletts würzen und in eine Auflaufform geben. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die gewaschenen Kirschtomaten halbieren und mit den Champignons auf dem Fleisch verteilen.

Crème fraîche, Sahne, Schmelzkäse und Senf verrühren. Petersilie, Dill und Gewürze zufügen und vermengen.

Die Soße über das Fleisch geben und abgedeckt einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Anschließend auf die fettpfanne stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination  1  440 Watt in 25 - 28 Min. gratinieren.



Roastbeef Italienisch

Garzeit: ca. 47 Min.

Zutaten

800 g Roastbeef
Salz, Pfeffer, Oregano
2 EL Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Möhren
100 g Bleichsellerie
125 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt
1 Dose Tomaten
(Einwaage 240 g)
2 - 3 EL Crème fraîche

Zubereitung

Die Fettseite des Roastbeefs einritzen. Das Fleisch mit Gewürzen einreiben und mit der Fettseite nach unten in eine mit Öl ausgepinselte flache Glasform geben. Das Roastbeef ohne Abdeckung mit der Kombination  2 und  250 Watt in ca. 20-25 Min. garen und bräunen.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein hacken.

Gemüse putzen, Möhren raspeln und Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden.

Das Fleisch nach $\frac{2}{3}$ der Garzeit wenden. Gemüse, Rotwein und Lorbeerblatt zufügen und zu Ende garen. Anschließend das Roastbeef in Alufolie gewickelt ca.

10 Min. ruhen lassen. Tomaten zum Gemüse geben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 8-10 Min. erhitzen. Mit Crème fraîche verfeinern und zum Fleisch servieren.

Geflügel

Geflügel

Geflügel lässt sich auf vielseitige Art und Weise zubereiten. Auch in Ihrem Panasonic Mikrowellengerät können Sie die leckersten Geflügelgerichte zubereiten. Eine knusprige, braune Haut erhalten Sie mit Backofen- oder Kombibetrieb oder unter dem Grill. Beim Kochen von Geflügel muss keine Flüssigkeit beigegeben werden, wodurch der Geschmack des Poulets besonders intensiv bleibt.

Entenbrüstchen an Orangensauce

Kochzeit: ca. 13 Min.

Zutaten

2 EL Öl
 2 Entenbrüstchen à ca. 300 g,
 ohne Fettschicht
 Fleischgewürz
 1 Zwiebel, fein gehackt
 1 Orange, Schale
 2 Orangen, frisch gepresst
 1 dl braune Sauce
 16 Orangenfilets als Garnitur

Zubereitung

Entenbrüstchen mit Fleischgewürz würzen und einölen. Entenbrüstchen auf den Rost legen, mit «Grill 1» ca. 8-10 Min. anbraten, wenden und nochmals ca. 8-10 Min. fertigbraten.

Zwiebeln und Orangenzeste ins Geschirr geben, zudecken und bei voller Leistung 2 Min. dünsten. Mit Orangensaft ablöschen und die braune Sauce dazugeben. Umrühren und zusammen bei voller Leistung 2-3 Min. aufkochen. Sauce gut würzen. Entenbrust in dünne Tranchen schneiden und gleichmässig auf Teller verteilen. Sauce darübergeben und mit den Orangenfilets ausgarnieren.

Truthahnschenkel

Kochzeit: ca. 35 Min.

Zutaten

1 Truthahnschenkel (ca. 1,3 kg)
 Salz, Pfeffer, Paprika, Senf
 2 EL Öl
 1/8 l Hühnerbouillon
 1/8 l Weisswein
 1/8 l Rahm
 1 EL braune Saucenpaste
 Madeira
 Thymian

Zubereitung

Truthahnschenkel mit Salz, Pfeffer, Paprika, Senf und Öl einreiben. Legen Sie den Schenkel auf die Fettpfanne und diese auf den Glasdrehteller. Mit der Kombination 440 Watt + 220°C ca. 30 Min. Nach der Hälfte der Garzeit wenden. Nach Ablauf der Kochzeit Schenkel in Alufolie wickeln und ca. 10 Min. ruhen lassen. Währenddessen für die Sauce Bratenfond, Bouillon, Weisswein, Rahm, Saucenpaste, Madeira und Thymian gut mischen und bei voller Leistung 3 Min. aufkochen. Sauce zum aufgeschnittenen Fleisch servieren.

Geflügel

Pouletbrüstli an Zitronenrahmsauce

Kochzeit: 9-10 Min.

Zutaten

4 Pouletbrüstli
2 EL Sojasauce
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 EL Mehl
1 EL Öl
1 EL Zitronensaft
4 EL Weisswein
1 dl Saucenrahm
1/2 Bd. Schnittlauch

Zubereitung

Pouletbrüstli mit Haushaltspapier gut trocknen, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Öl einreiben. Die Pouletbrüstli auf das Gitter legen und mit «Grill 1» ca. 5-6 Min. anbraten, wenden und nochmals 4 Min. fertigbraten. Pouletbrüstli in Alufolie wickeln und warm stellen.

In einer Glasschale Zitronensaft, Saucenrahm und Weisswein bei voller Leistung 2-3 Min. aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pouletbrüstli auf Teller legen, Sauce darübergeben und mit Schnittlauch bestreuen.

Poulet-Curry

Kochzeit: 10-13 Min.

Zutaten

30 g Butter
1 Zwiebel, gehackt
2 KL Curry
600 g Pouletbrust, geschnetzelt
Salz, Pfeffer
3/8-1/2 l Hühnerbouillon
3 EL Mango-Chutney

Zubereitung

Butter mit Zwiebeln und Curry in eine Glasform geben, zugedeckt bei voller Leistung 3 Min. dünsten. Das geschnetzelte Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer leicht würzen und dazugeben. Geschlossen bei voller Leistung 4 Min. dünsten, zwischendurch einmal umrühren.

Für die Mehlbutter das Mehl und die Butter miteinander verkneten. Die Bouillon zum Fleisch geben. Das Mango-Chutney und die Mehlbutter ebenfalls dazugeben und darin glattrühren. Bei voller Leistung 3-5 Min. aufkochen. Mit Sojasauce und Sauerrahm abschmecken.

Mehlbutter:

2 gehäufte EL Mehl (30 g)
20 g Butter
1 KL Sojasauce
2 EL Sauerrahm

Gratins und Aufläufe

Gratins und Aufläufe

Ob salzig oder süß auch Gratins und Aufläufe lassen sich im Mikrowellengerät zubereiten. Sie sind schneller und energiesparender zubereitet als auf herkömmliche Art und Weise. Auch Gratins und Aufläufe sollten Sie nach der Kochzeit noch 5-10 Min. ruhen lassen.

Zutaten

6 Kartoffeln, geschält
2 dl Rahm
1 dl Milch
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz, Pfeffer, Streuwürze
Muskat
Reibkäse

Kartoffel-Gratin

Kochzeit: ca. 20 Min.

Zubereitung



Die Kartoffeln im 2 mm dicke Scheiben schneiden und ziegelartig in eine bebutterte Gratinform legen. Aus Milch, Rahm, Knoblauch und den Gewürzen einen Guss machen und über die Kartoffeln gießen, mit Käse bestreuen.

Mit der Kombination 440 Watt + 220°C  15-17 Min garen.

Moussaka

Kochzeit: 17-18 Min.

Zubereitung

Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In ein Gefäß legen, zudecken und mit dem Programm «Gemüse» (Gewichtsangabe) garen. Zwiebeln und Knoblauch mit Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Tomatenpüree und etwas Rahm vermengen. Tomaten in Scheiben schneiden. Abwechselnd Auberginen, Hackfleisch, Tomaten und Käsescheiben in eine bebutterte Gratinform schichten. Jede Tomatenschicht mit Kräuter der Provence bestreuen. Rahm mit Eiern und Gewürzen verquirlen und über den Gratin leeren. Mit der Kombination 250 Watt  + 190°C  15-20 Min garen.

Zutaten

500 g Auberginen
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
400 g gemischtes Hackfleisch
Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenpüree
4 Tomaten (400 g)
Kräuter der Provence
200 g Käse in Scheiben
2 dl Rahm
3 Eier
Salz, Pfeffer

Gratins und Aufläufe



Cannelloni mit Spinat

Garzeit: ca. 31 - 35 Min.

Zutaten

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
10 g Butter
200 g Rinderhackfleisch
200 g körniger Frischkäse
1 kl. Ds. Tomatenmark (70 g)
Salz, Pfeffer, Paprika
100 g Cannelloni-Nudeln
300 g TK-Blattspinat
1 Ds. Tomaten (Einwaage 240 g)
1 B. Rahm (200 ml)
100 g Parmesan, gerieben

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauchzehe mit Butter bei 1000 Watt in ca. 2 Min. dünsten. Hackfleisch, Frischkäse und Tomatenmark zufügen, vermengen und mit Gewürzen abschmecken. Cannelloni damit füllen und in eine gefettete Auflaufform legen. Spinat in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt 8 - 10 Min. erhitzen und zwischen die Nudeln schichten. Tomaten mit Flüssigkeit und Rahm dazugeben, würzen und mit Käse bestreuen. Cannelloni ohne Abdeckung bei 1000 Watt ca. 8 Min. angaren und anschließend mit dem Gewichtsautomatik Programm Gratin oder mit der Kombination  200 °C und  600 Watt in 22 -25 Min. überbacken.

Gemüse

Gemüse

Für Gemüse ist die Mikrowelle die schnellste und schonenste Kochtechnik. Das Gemüse wird mit wenig Wasser gekocht, so dass die Nährstoffe auf bestmögliche Art erhalten bleiben. Faserarmes, wasserhaltiges Gemüse, wie z.B. Zucchini, Tomaten, Lauch, Broccoli usw. können ohne Wasser gekocht werden. Stark faserhaltiges Gemüse, wie z.B. Rübli, Knollensellerie, Blumenkohl usw. braucht pro 100 g ca. 1 EL Wasser und um das Austrocknen zu vermeiden, wird das vorbereitete Gemüse am Besten mit einem feuchtem Blatt Haushaltspapier, das direkt auf das Gemüse gelegt wird, zugedeckt. Sehr feste Gemüse, wie alle Arten von Kabis brauchen pro 100 g ca. 2 EL Wasser. Aufgrund der harten Struktur sparen Sie beim Kochen jedoch kaum Zeit.

Generell wird Gemüse zugedeckt, das heisst mit einem Deckel oder mit Klarsichtfolie, ausser bei der Grillfunktion. Im Mikrowellengerät bleiben Farbe und Geschmack vom Gemüse wunderbar erhalten, so dass nur sehr wenig gewürzt werden muss und auf Salz sogar verzichtet werden kann.

Broccoli mit gerösteten Mandeln

Kochzeit: ca. 11 Min.

Zubereitung

Broccoli waschen, rüsten und in Röschen teilen. Mit den Gewürzen in ein Geschirr geben, zudecken und mit dem Programm «Gemüse» (Gewichtsangabe) weichkochen. Butter und Mandeln in eine kleine Schüssel geben und bei voller Leistung 3-4 Min. rösten. Über den gekochten und abgetropften Broccoli streuen.

Zutaten

500 g Broccoli
Salz, Pfeffer
1/2 EL Butter
1/2 EL Mandeln

Fenchel mit Käsesauce

Kochzeit: ca. 12 Min.

Zubereitung

Den Fenchel putzen und waschen. Den Fenchelgrün aufbewahren. Die Fenchelknollen vierteln und mit der Rundung nach unten in eine Glasform legen. Würzen mit Salz und zugedeckt mit dem Programm «Gemüse» (Gewichtsangabe) garkochen. Den Fenchel herausnehmen, auf eine Platte legen und mit Alufolie zudecken. Milch und Saucenpaste in die Flüssigkeit geben, umrühren und bei voller Leistung 2 Min. aufkochen. Den Käse in die Sauce legen und nochmals bei voller Leistung 1 Min. schmelzen lassen. Die Sauce über die Fenchelknollen geben und mit Fenchelgrün garnieren.

Zutaten

650 g Fenchel
1/4 l Wasser
Salz
6 EL Milch
1 KL weisse Saucenpaste
1 Ecke Gala-Käse

Gemüse

Spargel

Kochzeit: ca. 12 Min.

Zutaten

500-600 g Spargel
1/8 l Wasser
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
einige Butterflöckchen

Zubereitung

Die Spargeln gründlich schälen, die Enden grosszügig abschneiden und in eine Glasform geben. Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben, zudecken und mit dem Programm «Gemüse» (Gewichtsangabe) garkochen. Butterflöckchen obenaufgeben und servieren.

Zucchini-Peperoni-Gemüse

Kochzeit: ca. 8 Min.

Zutaten

2 EL Öl
1 Zwiebel, gehackt
600 g Zucchini
250 g rote Peperoni
Salz, weisser Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Zucchini waschen, Endstücke entfernen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Peperoni putzen, waschen und in mundgerechte Streifen schneiden. Öl und Zwiebeln in eine Glasform geben und bei voller Leistung 2 Min. dünsten. Zucchinischeiben und Peperonistreifen mit den Gewürzen zu den Zwiebeln geben. Alles gut vermengen und geschlossen mit dem Programm «Gemüse» (Gewichtsangabe) garen. Mit Petersilie bestreuen.

Saucen

Saucen

Saucen lassen sich ohne anzubrennen schnell und einfach im Mikrowellengerät zubereiten. Sie sollten während der Kochzeit häufig durchgerührt werden.

Saucen mit eiweiss- und fettreichen und damit empfindlichen Zutaten, wie z.B. Käse, Rahm und Ei, werden bei einer geringen Leistungsstufe (440 W oder 250 W) gekocht. Das gilt auch für Saucen, die Sie sonst umständlich im Wasserbad auf dem Herd herstellen. Auch eine Mehlschwitze lässt sich im Mikrowellengerät sehr einfach zubereiten. Alle Zutaten werden gut miteinander verrührt, bei voller Leistung zum Kochen gebracht und bei 440 W zu Ende gegart.

Zutaten

40 g Mehl
30 g Butter
1/4 l heisse Bouillon
1/4 l Milch
Salz, weisser Pfeffer
1 Prise Zucker

Sauce Béchamel

Kochzeit: ca. 4-6 Min.

Zubereitung

Mehl, Butter, Bouillon und Milch in eine Glasform geben. Alles gut durchrühren. Bei voller Leistung 2-3 Min. ankochen. Zwischendurch kräftig durchrühren. Dann bei 440 W 2-3 Min. weiterkochen. Noch einmal durchrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

TIP:

Für eine Kräutersauce rührt man 4-6 EL gehackte, gemischte Kräuter in die Sauce. Für eine Käsesauce kann eine Ecke Schmelzkäse oder 40 g geriebener Emmentaler in die heisse Sauce gerührt werden. Für eine Currysauce rührt man Currypulver nach Geschmack ein.

Sauce Hollandaise

Kochzeit: ca. 5-7 Min.

Zubereitung

Butter in einer kleinen Glasform bei voller Leistung in 1 Min. zerlassen. Eigelb, Wasser und Zitronensaft in eine zweite Glasform geben und bei 250 W 3-4 Min. erhitzen, zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Die abgekühlte Butter esslöffelweise unter die Eigelbmasse rühren. Mit den Gewürzen abschmecken und noch einmal bei 250 W 1-2 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig durchrühren. Sofort servieren: Passt zu gedünstetem Gemüse, wie z.B. Blumenkohl, Broccoli oder Spargel.

TIP:

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

Saucen

Hackfleischsauce

Kochzeit: ca. 12-15 Min.

Zutaten

30 g Margarine
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe
500 g Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer
1 Dose Tomatenmark (140 g)
1 Dose Tomaten (Einwaage 240 g)

Zubereitung

Margarine, Zwiebelwürfel und die gepresste Knoblauchzehe in eine Glasform geben. Bei voller Leistung 3-4 Min. dünsten. Das Hackfleisch, die Gewürze, Tomatenmark und die zerschnittenen Tomaten mit der Flüssigkeit zu dem Zwiebel-Knoblauchgemisch geben. Alles gut durchrühren und bei voller Leistung 9-11 Min. ohne Deckel kochen lassen. Zwischendurch umrühren. Servieren zu Nudelgerichte, z.B. Spaghetti.

Beilagen

Beilagen

Sie haben natürlich auch die Möglichkeit, Reis und Kartoffeln in Ihrem Mikrowellengerät zuzubereiten. Neue «Gschwelli» sticht man mehrmals mit einer Gabel ein und kocht sie ohne Wasser. Bei älteren Kartoffeln, gibt man etwas Wasser hinzu. Kleine Mengen werden durchgehend bei höchster Stufe gegart, grössere Mengen werden bei voller Leistung angekocht und dann bei einer geringeren Leistung zu Ende gekocht. Bei Salzkartoffeln berechnen Sie pro 100 g Kartoffeln 1 EL Wasser. Um ein gutes Garergebnis zu gewährleisten, sollten die Kartoffeln möglichst gleich gross sein.

Beilagen wie Nudeln und Reis benötigen eine Quellzeit. Deshalb wird bei voller Leistung angekocht und bei reduzierter Leistung weitergegart. Viel Zeit spart man allerdings nicht, denn die Kochzeit ist nicht wesentlich kürzer als beim konventionellen Verfahren. Im Mikrowellengerät gegarter Reis wird aber wunderbar körnig. Lassen Sie ihn nach dem Kochen noch 5-10 Minuten geschlossen stehen.

Safranrisotto

Kochzeit: ca. 20 Min.

Zutaten

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Butter
150 g Vialone-Reis
1 dl Weisswein
4 dl Hühnerbouillon
Pfeffer, Muskat
1 Beutel Safran
etwas geriebenen Käse

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Butter zusammen in eine Schüssel geben und bei voller Leistung zugedeckt 2 Min. dünsten. Reis, Wein, Bouillon und Gewürze begeben, gut mischen, zudecken und bei voller Leistung 5 Min. dann bei 440 W während 15 Min. garkochen. Vor dem Servieren einige Minuten stehen lassen (nachquellen). Eventuell geriebenen Käse begeben.

Beilagen

Kartoffel-Lauchgemüse mit Waadtländer Saucisson

Kochzeit: ca. 12 Min.

Zutaten

1 EL Butter
 1 Zwiebel, gehackt
 50 g Speckwürfeli
 500 g Lauch
 500 g Kartoffeln
 1 dl Weisswein
 1 dl Bouillon
 Salz, Pfeffer, Muskat
 1 Waadtländer-Saucisson
 etwas Rahm
 etwas Kümmel

Zubereitung

Butter, Zwiebeln und Speckwürfeli in eine Schüssel geben, zudecken und bei voller Leistung 3 Min. dämpfen. Lauch waschen, rüsten und in 3 cm lange Stücke schneiden, Kartoffeln rüsten und in Würfeli schneiden. Beides zu den Zwiebeln geben. Wein, Bouillon und Gewürze begeben und gut mischen. Saucisson enthäuten, auf das Gemüse legen, zudecken und das Ganze mit dem Programm «Gemüse» (Gewichtsangabe) weichkochen. Vor dem Servieren 5 Min. stehen lassen. Am Schluss mit Rahm verfeinern, eventuell mit Kümmel bestreuen.


«Ofetori» mit Raclettekäse

Kochzeit: ca. 15 Min.

Zutaten

1 P. Instant-Kartoffelstock
 1/2 l Milchwasser
 20 g Butter
 150 g Speckwürfeli
 3-4 Scheiben Raclettekäse
 Pfeffer, Salz, Muskat

Zubereitung

Milch-Wasser bei voller Leistung ca. 4 Min. erhitzen. Kartoffelflocken und Butter begeben, gut umrühren und mit Pfeffer und Muskat würzen. Speckwürfeli zwischen Haushaltspapier bei voller Leistung ca. 3 Min. rösten. Auf den Kartoffelstock verteilen. Raclettekäse darauflegen. Stellen Sie das Gefäss auf den Grillrost und überbacken Sie mit  1 für 7-14 Min.

Kuchen, Cakes, Wähen und Gebäck

Kuchen, Cakes, Wähen und Gebäck

Unsere Rezepte sollen nur als Anregung dienen, denn selbstverständlich können Sie praktisch alle Backrezepte in Ihrem Mikrowellen-Kombinationsgerät backen.

Denken Sie bitte beim Backen daran, dass für ein optimales, gleichmässiges Backergebnis, die Backform direkt auf den Drehteller gestellt wird.

Es empfiehlt sich, beim Backen mit Heissluft, das Gerät mit dem Drehteller vorzuheizen. Backwaren aus Kuchen-, Blätter- oder Pizzateig müssen mit Heissluft zubereitet werden.

Früchte-Muffins mit Streuseln

Zutaten

Streusel

50 g Butter

75 g Mehl

30 ml Zucker

15 ml (1 EL) Mixed Spice

(Gewürzmischung)

200 g Mehl

3 ml (1/2TL) doppelkohlenstoffsaures

Natron

10 ml (2 TL) Backpulver

1 Prise Salz

75 g Zucker

75 g Butter

200 ml Buttermilch

1 mittelgroßes Ei, verquirlt

175 g frische oder gefrorene


Beeren (Himbeeren oder

Blaubeeren sind ideal)

Für 12 Muffins Backform: 2 Muffin-Backbleche mit je 6 Mulden, 12 Muffin-Papierförmchen

Zubehör: Emailblech + Drahtrost

Zubereitung


Für die Streusel Butter 10-20 Sekunden lang bei 1000 W zerlassen. Die anderen Streuselzutaten dazugeben und zu einem weichen Teig verarbeiten. Kühl stellen. Mehl, Natron, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben. Zucker darunterrühren. Butter für die Muffins $\frac{1}{2}$ - 1 Minute lang bei  1000 W zerlassen. Etwas abkühlen lassen, dann Buttermilch und Ei unterrühren.

Buttermilchmischung vorsichtig in die Mehlmischung rühren.

Obst vorsichtig darunterheben.

Mischung gleichmäßig auf die 12 Muffin-Förmchen verteilen.

Auf jedem Muffin eine kleine Portion Streuselteig verteilen.

Je 6 Muffins auf der Fettpfanne, bei  180°C für 22 Minuten backen, bis die Muffins braun, und gut aufgegangen sind.

Dessert

Dessert

Alle Desserts, die mit Bindemittel wie Puddingspulver, Speisestärke oder Mehl zubereitet werden, sollten während der Kochzeit mehrmals durchgerührt werden.

Erdbeeren-Rhabarbercrème

Kochzeit: 10-12 Min.

Zutaten

1 Bd. Rhabarber, ca. 750 g
 500 g tiefgefrorene Erdbeeren
 4 EL Maizena
 1/8 l Weisswein
 4 EL Zucker
 4 EL Cointreau

Zubereitung

Rhabarber putzen, waschen und 1 cm dicke Scheiben schneiden. Erdbeeren mit den Rhabarbern in eine Glasform geben, zudecken und mit dem Programm «Gemüse» (Gewichtsangabe) garen. Mit dem Mixstab des Handrührgerätes pürieren. Maizena, Wein und Zucker verrühren, zu den Früchten geben und zugedeckt bei voller Leistung 3 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einmal umrühren. Nach der Garzeit ca. 5 Min. ruhen lassen. Danach mit dem Cointreau abschmecken.

Milchreis

Kochzeit: 16 Min.

Zutaten

4 Portionen

200g Reis
 1 Liter Magermilch
 oder halbentrahmte Milch
 1 Teelöffel Salz

2 Portionen

(100g)
 (1/2 Liter)
 (1/2 Teelöffel)

Zubereitung

1. Reis, Milch und Salz in ein hohes mikrowellensbeständiges Geschirr geben.
2. Mit Griessprogramm kochen. Programm wählen, Gewicht von Reis und Milch eingeben.
3. Nach dem akustischen Signal umrühren.
4. Wenn das Programm fertig ist nochmals umrühren.

Erwärmtablette für 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 in der Mitte des Glasdrehtellers. Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung gut durchgerührt bzw. geschüttelt werden, damit ein Temperatenausgleich stattfinden kann.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit	Hinweise/Tipps
Fertigbrei	1 Glas (190-220 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	40-50 Sek.	
Milchfläschchen	120 g/ml	250 Watt	1 Min. 20 Sek.	
Milchfläschchen	180 g/ml	250 Watt	2 Min.	

Auftauen und Erwärmen von vorgekochten Lebensmitteln

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit	Hinweise/Tipps
Eintopf	600 g	600 Watt	17-20 Min.	Formgerecht einfrieren. In einer Glasform geschlossen auftauen und erwärmen. Zwischendurch umrühren.
	1200 g	600 Watt	25-30 Min.	
Fleisch mit Sauce	400 g	600 Watt	10-15 Min.	Formgerecht einfrieren. In einer Glasform geschlossen auftauen und erwärmen. Auftauzeit je nach Grösse des Fleisches. Zwischendurch umrühren.
Gulasch	300 g	600 Watt	10-12 Min.	Formgerecht einfrieren. In einer Glasform geschlossen auftauen und erwärmen. Zwischendurch umrühren.
Gemüse	300-450 g	600 Watt	10-13 Min.	Formgerecht einfrieren. In einer Glasform geschlossen auftauen und erwärmen. Zwischendurch umrühren.
	600-900 g	600 Watt	17-22 Min.	

Auftauen und Erwärmen von industriell vorgefertigten Gerichten

Lebensmittel	Menge	Kombination	Zeit	Hinweise/Tipps
TK-Gerichte, die gegart oder vorgegart tiefgekühlt sind z.B. - Cannelloni - Lasagne - Kartoffel- und Nudelaufläufe	400 g	 220°C und 440 Watt	22-24 Min.	Aus der Verpackung nehmen. In einer passenden Glasform mit dem Fettpfanne auf dem Glasteller offen auftauen und überbacken.
- Schlemmerfilet	300-400 g	220°C und 250 Watt	18-20 Min.	Aus der Verpackung nehmen. In einer passenden Glasform mit dem Fettpfanne auf dem Glasteller offen auftauen und überbacken.
TK-Gerichte (vorgegart), Aufbacken im Backofen z.B. - Kartoffelzubereitung wie Röstis, Kartoffeltaschen, Knusperecken - Kroketten	300-400 g	 220°C und 250 Watt	14-16 Min.	Aus der Verpackung nehmen und mit dem Rost auf dem Glasteller aufbacken. (Kroketten direkt auf den Glasteller geben).
TK-Baguettes, belegt	200-400 g	 220°C und 250 Watt	4-8 Min.	(Ofen vorheizen) Aus der Verpackung nehmen und mit dem Fettpfanne auf dem Glasteller aufbacken.
TK-Pizza	300-400 g	Grill 1  und 250 Watt	8-10 Min.	Aus der Verpackung nehmen und mit dem Rost auf dem Glasteller aufbacken.

Auftauen und Kochen von Gemüse

Lebensmittel	Menge	Zutaten	Leistung/Zeit
Broccoli	300 g	1 TL Butter, Salz	600 W, 12-15 Min.
Rosenkohl	300 g	1 TL Butter, Salz	600 W, 12-13 Min.
Blumenkohl	600 g	1 TL Butter, Salz, Muskat	600 W, 19-21 Min.
Kohlrabi	300 g	1 TL Butter, Salz	600 W, 11-13 Min.
Bohnen	300 g	1 TL Butter, Salz, Bohnenkraut	600 W, 11-12 Min.
Rotkohl	450 g	1 TL Butter, Salz	600 W, 15-17 Min.
Spinat	600 g	—	600 W, 20-22 Min.
Maiskolben	450 g	1 TL Butter, Salz, 125 ml Wasser	600 W, 16-18 Min.
Goldmais	300 g	—	600 W, 6-7 Min.
Ratatouille	300 g	—	600 W, 10 Min.

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühltes Gemüse von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Das Gemüse wird in einem geschlossenen Gefäß zubereitet. Es ist empfehlenswert, das Gemüse nach der Garzeit umzurühren und noch 5 Minuten geschlossen ausserhalb des Gerätes stehenzulassen.

Gartabelle für Beilagen und Getreide

Lebensmittel	Menge	Flüssigkeits- zugabe	Leistung/Zeit	Zubereitung und Hinweise
Salzkartoffeln	800 g	8 EL Wasser	600 W, 10-11 Min.	Kartoffeln schälen und in gleichgrosse Stücke schneiden. Mit Wasser und Salz geschlossen garen. Nach der Garzeit die Flüssigkeit sofort abgessen.
	400 g	4 EL Wasser	600 W, 5-6 Min.	
Pellkartoffeln	800 g	—	600 W, 10-11 Min.	Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. Ohne Wasser geschlossen garen.
	400 g	—	600 W, 5-6 Min.	
Nudeln (z.B. Makkaroni)	250 g	1 l Wasser	600 W, 9-11 Min. und 600 W, 3-5 Min. und 250 W, 3-5 Min.	Wasser und Salz in eine grosse Glasform geben und mit Deckel zum Kochen bringen, Nudeln zufügen, umrühren und offen aufkochen lassen. Durchrühren und bei kleiner Leistung zu Ende garen.
	125 g	500 ml Wasser	600 W, 5-7 Min. und 600 W, 2-4 Min. und 250 W, 2-4 Min.	
Parboiled Reis	200 g	400 ml Wasser	600 W, 4-5 Min. und 250 W, 15 Min.	Mit Wasser und Salz geschlossen garen.
	100 g	200 ml Wasser	600 W, 2-3 Min. und 250 W, 10 Min.	
Nurreis	200 g	400 ml Wasser	600 W, 4-5 Min. und 250 W, 18 Min.	Über Nacht im Kochwasser einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen weichkochen.
	100 g	200 ml Wasser	600 W, 2-3 Min. und 250 W, 15 Min.	
Wilder Reis	200 g	400 ml Wasser	600 W, 4-5 Min. und 250 W, 20 Min.	Mit Wasser und Salz geschlossen garen.
	100 g	200 ml Wasser	600 W, 2-3 Min. und 250 W, 20 Min.	
Weizen/Gerste	200 g	400 ml Wasser	600 W, 4-5 Min. und 250 W, 10-15 Min.	Die Getreidekörner über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	200 ml Wasser	600 W, 3 Min. und 250 W, 10-15 Min.	

Gartabelle für Beilagen und Getreide (Fortsetzung)

Lebensmittel	Menge	Flüssigkeits- zugabe	Leistung/Zeit	Zubereitung und Hinweise
Grünkern/ Dinkel, Hafer	200 g	300 ml Wasser	600 W, 4-6 Min.	Die Getreidekörner über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	150 ml Wasser	600 W, 2-4 Min.	
Kichererbsen	200 g	600 ml Wasser	600 W, 10 Min. und 250 W, 40 Min.	Kichererbsen über Nacht einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	300 ml Wasser	600 W, 5-6 Min. und 250 W, 20 Min.	
Roggen	200 g	400 ml Wasser	600 W, 4-5 Min. und 250 W, 20 Min.	Die Getreidekörner über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	200 ml Wasser	600 W, 2-3 Min. und 250 W, 20 Min.	
Linsen	250 g	500 ml Wasser	600 W, 6-7 Min. und 250 W, 17 Min.	Linsen mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	125 g	250 ml Wasser	600 W, 3 Min. und 250 W, 17 Min.	
Rote Linsen	250 g	500 ml Wasser	600 W, 6-7 Min. und 250 W, 5-10 Min.	Linsen mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	125 g	250 ml Wasser	600 W, 3 Min. und 250 W, 5 Min.	
Grüne geschälte Erbsen	200 g	500 ml Wasser	600 W, 7-8 Min. und 250 W, 10-15 Min.	Die Erbsen über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	250 ml Wasser	600 W, 4-5 Min. und 250 W, 10-15 Min.	
Gerstengrütze	200 g	400 ml Wasser	600 W, 3 Min. und 600 W, 4-5 Min.	Die Gerstengrütze in eine Glasform geben und offen andünsten. Flüssigkeit hinzufügen und geschlossen garen lassen.
	100 g	200 ml Wasser	600 W, 1-2 Min. und 600 W, 3 Min.	

Gartabelle für Beilagen und Getreide (Fortsetzung)

Lebensmittel	Menge	Flüssigkeits- zugabe	Leistung/Zeit	Zubereitung und Hinweise
Amaranth	200 g	400 ml Wasser	600 W, 7 Min. und 250 W, 25 Min.	Amaranth mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	200 ml Wasser	600 W, 5 Min. und 250 W, 20 Min.	
Buchweizen	200 g	400 ml Wasser	600 W, 4-5 Min. und 250 W, 10 Min.	Buchweizen mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	200 ml Wasser	600 W, 2-3 Min. und 250 W, 10 Min.	
Buchweizen- grütze	250 g	750 ml Wasser	600 W, 3 Min. und 600 W, 8 Min.	Die Buchweizengrütze in eine Glasform geben und offen andünsten, Wasser hinzufügen und geschlossen garen lassen.
	125 g	375 ml Wasser	600 W, 2-3 Min. und 600 W, 3-4 Min.	
Gerstenkorn	200 g	400 ml Wasser	600 W, 4-5 Min. und 250 W, 5 Min.	Die Gerstengraupen über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	200 ml Wasser	600 W, 2-3 Min. und 250 W, 5 Min.	
Perlgraupen	125 g	500 ml Wasser	600 W, 5-6 Min. und 250 W, 25 Min.	Perlgraupen mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	65 g	250 ml Wasser	600 W, 3 Min. und 250 W, 20 Min.	
Quinoa	200 g	400 ml Wasser	600 W, 6-7 Min. und 250 W, 25 Min.	Quinoa mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	200 ml Wasser	600 W, 5 Min. und 250 W, 18 Min.	
Dinkel	200 g	400 ml Wasser	600 W, 8 Min.	Dinkel mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	200 ml Wasser	600 W, 3-4 Min.	
Hirse	250 g	500 ml Wasser	600 W, 6-7 Min. und 250 W, 20 Min.	Hirse mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	125 g	250 ml Wasser	600 W, 3 Min. und 250 W, 20 Min.	

Die Zeitangaben können nur Anhaltswerte sein. Es ist empfehlenswert, alle Beilagen und Getreide nach der Garzeit noch ca. 5-10 Minuten geschlossen, ausserhalb des Gerätes, stehen zu lassen.

Auftauen im Mikrowellen-Kombinationsgerät


Wer Tiefkühlkost auftauen will, ist mit dem Mikrowellen-Kombinationsgerät 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 besonders grössere Stücke nicht bis in den Kern aufgetaut werden, da die äusseren Schichten dann bereits angaren könnten.

Auch beim Auftauen trifft die Faustregel zu:

**DOPPELTE MENGE - FAST DOPPELTE ZEIT
HALBE MENGE - HALBE ZEIT**

In den Tabellen finden Sie auch die Zeitangaben für die Ausgleichszeit. Diese Ausgleichszeit ist gleichbedeutend mit einer Stehzeit und beinhaltet einen Temperatenausgleich durch Wärmeleitung von aussen (aufgetaut) nach innen (gefroren). Während der Ausgleichszeit befindet sich das Lebensmittel im ausgeschalteten Gerät oder ausserhalb des Mikrowellen-Kombinationsgerätes.

Lässt sich das gefrorene Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, so tauen Sie es bei  1000 W im Mikrowellen-Kombinationsgerät an.

Überlegtes Einfrieren gewährleistet einfaches Auftauen:

Achten Sie darauf, dass Sie die für Ihren Haushalt bestimmten Portionen einfrieren. Frieren Sie formgerecht ein, denn die Portionen müssen ja nachher auch in Ihre Schüsseln passen.

Beim Auftauen von Fleisch, Fisch und Geflügel sollte der Saft abtropfen können. Dazu ist eine umgedrehte Untertasse auf einem Teller ideal. Beim Auftauen befindet sich der Glasdrehteller im Gerät.

Tauen Sie Fleisch, Fisch, Wild, Geflügel, Brot und Backwaren mit der Gewichtsautomatik auf.

Den 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.

Auftautabelle für Molkereiprodukte

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit	Ausgleichszeit	Zubehör	Hinweise/Tips
Käseaufschnitt	125-150 g	** ☾☾ 270 W	2x0,5 Min.	10-15 Min.	Teller	Einmal wenden, während der Ausgleichszeit die Scheiben trennen.
Käse am Stück	400 g	** ☾☾ 270 W	2x2,5 Min.	15-20 Min.	Teller	Einmal wenden.
Quark	250 g	** ☾☾ 270 W	2x5 Min.	10-15 Min.	Schale	Verpackung entfernen. Den Quark zum Auftauen in ein Gefäß geben.
	500 g	** ☾☾ 270 W	2x8,5 Min.	15-20 Min.		
Butter	125 g	** ☾☾ 270 W	2x2,5 Min.	—	Teller	Verpackung entfernen, auf einen Teller geben und an den Rand des Glasdreh Tellers stellen.
	250 g	** ☾☾ 270 W	2x3 Min.	—		
Rahm	200-250 g	** ☾☾ 270 W	2x3 Min.	5-10 Min.	Schale	Alufolie vollständig entfernen od. Rahm in eine Schüssel füllen. Kann geschlagen werden, wenn noch Eisstückchen vorhanden sind.

Auftautabelle für Obst

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit	Ausgleichszeit	Zubehör	Hinweise/Tips
Erdbeeren	250 g	** ☾☾ 270 W	2x4 Min.	10-15 Min.	Schale	einmal umrühren
Heidelbeeren	300 g	** ☾☾ 270 W	2x5 Min.	5-10 Min.	Schale	einmal umrühren
Himbeeren	250 g	** ☾☾ 270 W	2x3,5 Min.	5-10 Min.	Schale	einmal umrühren
Johannisbeeren	500 g	** ☾☾ 270 W	2x7 Min.	5-10 Min.	Schale	einmal umrühren
Brombeeren	250 g	** ☾☾ 270 W	2x3,5 Min.	10-15 Min.	Schale	einmal umrühren
Kirschen Pflaumen Aprikosen	500 g	** ☾☾ 270 W	2x7 Min.	10-15 Min.	Schale	einmal umrühren
Gem. Früchte	500 g	** ☾☾ 270 W	2x8 Min.	10-15 Min.	Schale	einmal umrühren

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

B Broccoli mit gerösteten Mandeln	40	M Marinierte Pouletbrüstchen an Vinaigrette	30
C Crevetten mit Dill-Pernod-Sauce	32	Milchreis	46
Cannelloni mit Spinat	39	Moussaka	38
E Entenbrüstchen an Orangensauce	36	O «Ofetori» mit Raclettekäse	44
Erdbeeren-Rhabarbercrème	46	P Pizza-Brötli	30
F Fenchel mit Käsesauce	40	Pouletbrüstli an Zitronenrahmsauce	37
Fischfilet «Dézaley»	32	Poulet-Curry	37
Früchte-Muffins mit Streuseln	45	R Roastbeef Italienisch	35
G Gemüseterrine	31	S Safranrisotto	43
Gewürzripli mit Äpfeln	34	Sauce Béchamel	42
H Hackfleischsauce	43	Sauce Hollandaise	42
I Indische Curry-Erbensuppe	31	Schmetterlingskoteletts gratiniert	35
Indische Seelachs-Tranchen	33	Seeteufelfilet mit Gewürzkruste	33
K Kartoffel-Gratin	38	Spargel	41
Kartoffel-Lauchgemüse mit		Schmetterlingskoteletts gratiniert	35
Waadtländer Saucisson	44	T Truthahnschenkel	36
Krautwickel	34	Z Zucchini-Peperoni-Gemüse	41



La technologie à inverseur a la réponse

Une initiative Panasonic travaille depuis plus de 10 ans au développement de la technologie à inverseur pour fours à micro-ondes. Cette technologie essentielle permet aujourd'hui de produire des fours à micro-ondes véritablement différents, offrant plusieurs fonctions uniques :

- Elle a ainsi permis de produire le premier four à micro-ondes capable de réguler linéairement la quantité d'énergie haute-fréquence utilisée. Ce nouveau système de diffusion des ondes permet de cuire et de décongeler des aliments sans affecter leur goût.
- Elle assure la conversion efficace de l'énergie électrique en énergie haute-fréquence, réduisant ainsi la consommation d'énergie sans affecter la puissance du four.
- Elle permet l'utilisation d'un volume considérablement plus important, même dans un four de dimensions compactes, grâce à la petite taille du circuit inverseur qui remplace les transformateurs encombrants actuellement utilisés.
- L'élimination des encombrants transformateurs en fer facilite finalement un recyclage plus écologique des fours à micro-ondes à la fin de leur vie utile.

Table des matières

MODE D'EMPLOI:

Installation et branchement	2
Consignes de sécurité	3
Informations importantes	4
Schéma descriptif	5
Panneau de commandes	6
Accessoires	7
Méthodes de cuisson	7
Commandes et procédures d'utilisation	8-9
Cuisson et décongélation aux micro-ondes	9
Cuisson au gril	10
Cuisson en chaleur tournante	11
Cuisson combinée	12
Décongélation automatique	13
Programmes de cuisson automatique en fonction du poids	13-15
Plateau à pizza	16
Cuisson différée	17
Minuterie	17
Questions et réponses	18
Entretien de l'appareil	19
Spécifications techniques	19

LIVRES DE RECETTES:

Sommaire	20
Introduction	21-29
Partie recettes	30-46
Tableaux et vues d'ensemble	47-55
Index Alphabétique des Recettes	56

Installation et branchement

Vérifiez l'état du four à micro-ondes

Déballez le four et débarrassez-le de l'ensemble du matériel d'emballage. Examinez soigneusement l'appareil afin de détecter toute déformation, défaut du système de fermeture de la porte ou défaut de la porte elle-même. Prévenez immédiatement votre revendeur si l'appareil est endommagé. N'installez pas un four à micro-ondes endommagé.

Instructions pour la mise à la terre

IMPORTANT : POUR VOTRE SECURITE, IL EST TRES IMPORTANT QUE CET APPAREIL SOIT CORRECTEMENT MIS A LA TERRE.

Si la prise murale n'est pas mise à la terre, il incombe au client de la faire remplacer par une prise murale correctement mise à la terre.

Précaution concernant la tension d'alimentation

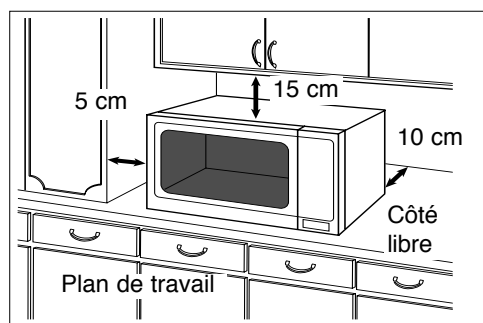
Utilisez la tension indiquée sur le four à micro-ondes. Si vous utilisez une tension supérieure à celle spécifiée, l'appareil risque de provoquer un incendie ou d'autres dégâts.

Mise en place du four

1. Placez le four sur une surface plane et stable à plus de 85 cm au-dessus du sol.
2. Une fois le four installé, il suffit, pour isoler l'appareil de la source électrique, de débrancher la prise ou d'utiliser un disjoncteur.
3. Pour garantir une utilisation optimale du four, veillez à ce qu'il soit suffisamment ventilé.

Si vous placez l'appareil sur un plan de travail :

- a. Laissez un espace de 15 cm en haut du four, de 10 cm à l'arrière, de 5 cm d'un côté du four et d'au moins 40 cm de l'autre côté.
- b. Si vous placez le four au raz du mur, veillez à ce que l'autre côté ou le dessus du four soit totalement libre.



4. Ne placez pas le four à proximité d'une cuisinière au gaz ou électrique.
5. Ne retirez pas les pieds du four.
6. Ce four est destiné uniquement à usage domestique. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
7. N'utilisez pas le four dans une pièce dont le taux d'humidité est très élevé.
8. Evitez tout contact entre le cordon d'alimentation et l'extérieur de l'appareil et éloignez-le de toute surface chaude. Ne le laissez pas pendre sur le bord d'une table ou d'un plan de travail. Evitez de mouiller le cordon d'alimentation, la prise ou le four.
9. N'obstruez pas les ouvertures d'aération situées en haut et à l'arrière du four de manière à éviter toute surchauffe du four. Un dispositif thermique de sécurité protège le four en cas de surchauffe. S'il s'enclenche, le four ne pourra fonctionner à nouveau qu'après refroidissement.

AVERTISSEMENT

1. Nettoyez les joints d'étanchéité de la porte à l'aide d'un linge humide. Vérifiez si l'appareil ne présente pas de défauts au niveau des joints d'étanchéité. Si c'est le cas, ne l'utilisez plus avant que ceux-ci aient été réparés par un technicien agréé par le fabricant.
2. Ne tentez jamais de modifier, d'ajuster ou de réparer la porte, le boîtier du panneau de commandes, les commutateurs de verrouillage de sécurité ou tout autre élément du four. Ne retirez pas le panneau arrière du four, car il sert de protection contre les micro-ondes émises par le four. **Confiez exclusivement les réparations à du personnel qualifié.**
3. N'utilisez pas l'appareil si la PRISE ou le CORDON D'ALIMENTATION est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est abîmé ou tombé. Il est dangereux de confier la réparation de l'appareil à une personne autre qu'un technicien formé par le fabricant.
4. Si le câble d'alimentation de cet appareil est endommagé, remplacez-le par le câble spécial fourni exclusivement par le fabricant.
5. N'autorisez pas les enfants à se servir du four sans surveillance, sauf si vous leur avez donné au préalable les instructions adéquates leur permettant de l'utiliser dans des conditions de sécurité optimales et s'ils sont parfaitement conscients des dangers qu'entraînerait une mauvaise utilisation de celui-ci.
6. Les aliments et les liquides ne doivent pas être chauffés dans des récipients fermés hermétiquement car ceux-ci risquent d'exploser.

Consignes de sécurité

Utilisation du four

1. Utilisez le four exclusivement à des fins culinaires. Ce four est spécialement conçu pour réchauffer ou cuire des aliments. Ne l'utilisez pas pour réchauffer des produits chimiques ou tout autre produit non alimentaire.
2. Vérifiez si les ustensiles et les plats utilisés conviennent aux fours à micro-ondes.
3. Ne tentez pas de sécher des journaux, des vêtements ou tout autre matériau dans votre four à micro-ondes, car ceux-ci pourraient s'enflammer.
4. Ne placez dans le four aucun objet autre que ses accessoires et ce même si vous ne l'utilisez pas, car celui-ci pourrait être fortuitement mis en route.
5. N'utilisez jamais le four en mode MICRO-ONDES ou COMBINE SANS Y PLACER PREALABLEMENT DES ALIMENTS. Sinon vous risquez d'endommager l'appareil. Cette interdiction ne s'applique pas au point 1 de la section utilisation des résistances ni au préchauffage du plateau à pizza.
6. Si vous constatez la présence de fumée ou de flammes dans le four, appuyez sur la touche Arrêt/Annulation et laissez la porte fermée de manière à étouffer les flammes. Débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au niveau du fusible ou du disjoncteur.

Utilisation des résistances

1. Avant d'utiliser les modes CONVECTION, COMBINE ou GRIL pour la première fois, essayez l'huile présente dans le four, puis faites chauffer l'appareil en mode GRIL 1 pendant 10 minutes. Cette opération permet de brûler l'huile de protection. Il s'agit là du seul cas où le four peut être utilisé à vide.
2. Les parois extérieures du four, les ouvertures d'aération présentes sur le boîtier et la porte du four s'échauffent lorsque vous utilisez les modes CONVECTION, COMBINE et GRIL. Prenez garde de ne pas vous brûler en ouvrant et en refermant la porte ou en manipulant les aliments et les accessoires.
3. Le four est doté de deux résistances situées dans sa partie supérieure et arrière. Lorsque vous utilisez les modes CONVECTION, COMBINE et GRIL, ces résistances sont brûlantes.
N.B : Les différents accessoires du four sont également très chauds.
4. Les parties accessibles du four peuvent s'échauffer lorsque vous utilisez le gril. Maintenez les enfants à l'écart du four.

Utilisation du ventilateur

En mode Micro-ondes/Préchauffage, le ventilateur s'enclenche afin de refroidir les composants électriques. Une fois la cuisson terminée, le ventilateur peut continuer à fonctionner quelques instants. Cela est parfaitement normal et vous pouvez retirer les mets cuisinés pendant que le ventilateur tourne.

Lampe du four

Si vous devez remplacer la lampe du four, adressez-vous à votre revendeur.

Accessoires

Le four est fourni avec toute une série d'accessoires. Utilisez-les toujours conformément aux instructions.

Plateau tournant en verre

1. Utilisez le four uniquement si l'anneau à roulettes et le plateau tournant en verre sont en place.
2. N'utilisez jamais un autre plateau tournant en verre que celui spécialement conçu pour votre four.
3. Si le plateau tournant est chaud, attendez qu'il refroidisse pour le nettoyer ou le plonger dans l'eau.
4. Le plateau tournant en verre peut pivoter dans les deux sens.
5. Si les aliments ou le plat disposés sur le plateau tournant en verre touchent les parois du four et l'empêchent de tourner, celui-ci pivote automatiquement dans la direction inverse. C'est normal.
6. Ne cuisez pas d'aliments à même le plateau tournant en verre.

Anneau à roulettes

1. Nettoyez régulièrement l'anneau à roulettes et le plancher du four afin de réduire les nuisances dues aux bruits ainsi que l'accumulation de particules de nourriture.
2. Utilisez toujours l'anneau à roulettes avec le plateau tournant en verre pour la cuisson des aliments.

Trépied métallique

1. Le trépied métallique facilite le brunissement des petits plats et favorise la circulation de la chaleur.
2. En mode COMBINE avec MICRO-ONDES, ne mettez jamais de contenant métallique en contact direct avec le trépied métallique.
3. N'utilisez pas le trépied métallique en mode MICRO-ONDES uniquement.

Plateau noir

1. Le plateau noir s'utilise en mode Gril, Chaleur tournante et Combiné.
N'utilisez pas le plateau noir en mode Micro-ondes uniquement.
2. Le plateau noir doit être placé sur le plateau tournant en verre ou le trépied métallique.

Plateau à pizza - Voir page Fr-16

Informations importantes

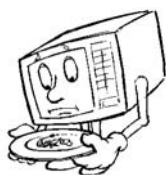
1) Temps de cuisson

- Les temps de cuisson indiqués dans le manuel de cuisson sont approximatifs. Ils dépendent des conditions, de la température, de la quantité de nourriture, ainsi que du type de récipient utilisé.
- Commencez toujours par le temps de cuisson minimum. Si un plat n'est pas assez cuit, vous pourrez toujours le remettre dans le four pour terminer la cuisson.

N.B. : Tout dépassement du temps de cuisson recommandé entraînera la perte des aliments. Dans des cas extrêmes, ceux-ci peuvent même s'enflammer et endommager l'intérieur du four.

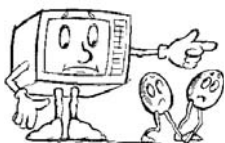
2) Petites quantités de nourriture

- Si vous cuisez trop longtemps de petites quantités de nourriture ou des aliments peu riches en eau, ceux-ci peuvent se consumer, s'enflammer ou se dessécher. Si les éléments du four s'enflamment, maintenez la porte fermée, mettez le four en position Arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.



3) Oeufs

- Ne préparez pas des oeufs à la coque ou des oeufs cuits durs en mode MICRO-ONDES. Ils risquent d'exploser sous l'effet de la pression.



4) Enveloppe imperméable

- Les aliments à peau ou à enveloppe imperméable tels que les pommes de terre, les jaunes d'oeufs et les saucisses doivent être piqués avant d'être cuits dans le FOUR A MICRO-ONDES afin d'éviter qu'ils n'éclatent.



5) Thermomètre à viande

- Utilisez un thermomètre à viande pour vérifier le degré de cuisson des rôtis et des volailles uniquement lorsque ceux-ci ont été retirés du four. Il est déconseillé d'utiliser un thermomètre à viande conventionnel si vous utilisez les modes MICRO-ONDES et COMBINE afin d'éviter les étincelles.

6) Liquides

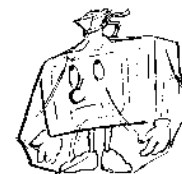
- Lorsque vous réchauffez des liquides, notamment de la soupe, des sauces et des boissons dans votre four à micro-ondes, ils peuvent dépasser le point d'ébullition sans que vous remarquiez l'apparition des bulles. Cela peut entraîner un débordement soudain du liquide chaud. Pour éviter cet inconvénient, respectez les règles suivantes :



- a) Evitez d'utiliser des récipients à bords droits dont les goulots sont étroits.
- b) Ne surchauffez pas les liquides.
- c) Mélangez le liquide avant de le verser dans le récipient et répétez cette opération à mi-cuisson.
- d) Une fois le liquide réchauffé, laissez-le reposer un court instant dans le four, puis mélangez-le de nouveau avant de retirer précautionneusement le récipient du four.

7) Papier/plastique

- Si vous réchauffez des aliments dans des barquettes en plastique ou en papier, surveillez régulièrement la cuisson, car ces matériaux ont tendance à s'enflammer en cas de surchauffe.
- N'utilisez aucun papier recyclé (par exemple du papier essuie-tout), sauf s'il est stipulé qu'il convient aux fours à micro-ondes. En effet, les papiers recyclés contiennent des impuretés qui peuvent provoquer des étincelles ou s'enflammer en cours de cuisson.
- Avant de placer un sac dans le four, retirez les fils de fer de fermeture.



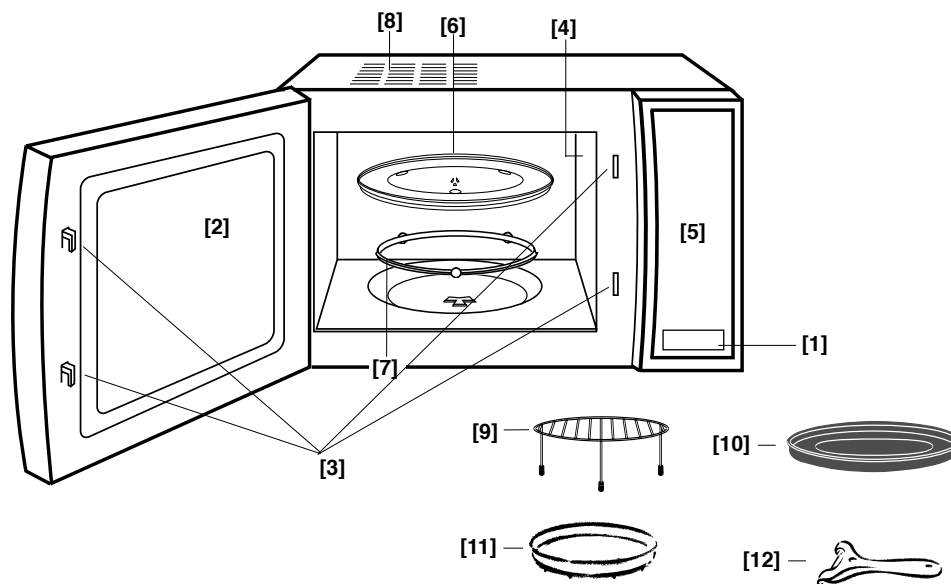
8) Ustensiles/Papier aluminium

- Ne réchauffez pas des canettes ou des bouteilles fermées, car celles-ci pourraient exploser.
- Evitez d'utiliser des récipients et des plats métalliques dans votre four à micro-ondes. En effet, ils peuvent provoquer des étincelles.
- Si vous utilisez du papier aluminium, des broches ou des barquettes métalliques, la distance entre ces matériaux et les parois du four doit être de 2 cm minimum afin d'éviter les étincelles.

9) Biberons et aliments pour bébés

- Enlevez toujours la partie supérieure, la tétine ou le couvercle des biberons ou des petits pots pour bébés avant de les placer dans le four.
- Mélangez ou agitez le contenu des biberons et des petits pots.
- Vérifiez toujours la température des aliments avant de les proposer à l'enfant afin d'éviter qu'il se brûle.

Schéma descriptif



[1] Touche d'ouverture de la porte

Appuyez sur cette touche pour ouvrir la porte. Si vous ouvrez la porte du four pendant qu'il est en marche, il s'arrête de fonctionner sans toutefois que les instructions de programmation soient annulées. Pour poursuivre la cuisson, refermez la porte, puis appuyez sur la touche Marche.

L'intérieur du four s'éclaire dès que vous ouvrez la porte.

[2] Fenêtre du four

[3] Système de verrouillage de sécurité de la porte

[4] Ouverture d'aération du four

[5] Panneau de commandes

[6] Plateau tournant en verre

[7] Anneau à roulettes

[8] Ouvertures d'aération externes du four

[9] Trépied métallique

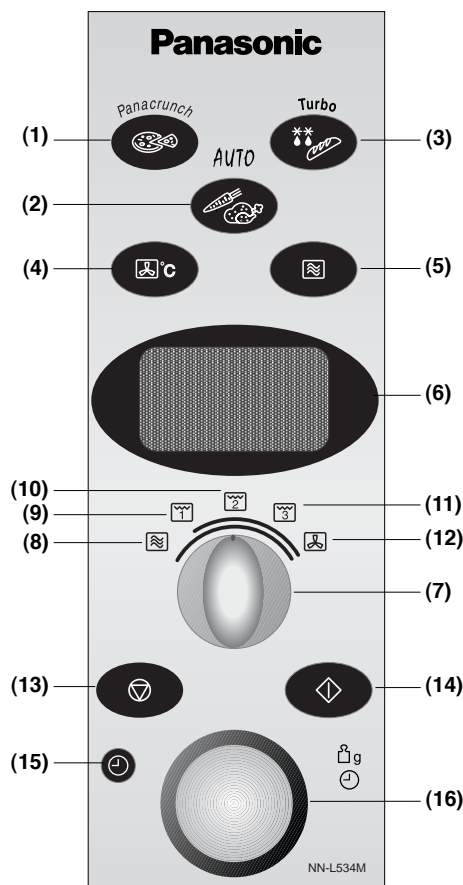
[10] Plateau noir

[11] Plateau à pizza

[12] Poignée

Panneau de commandes

NN-L534



- (1) Cuissons Panacrunch automatiques en fonction du poids
- (2) Cuissons automatiques en fonction du poids
- (3) Décongélation automatique en fonction du poids et Pain congelé
- (4) Sélecteur de température de convection
- (5) Sélecteur de puissance micro-ondes
- (6) Fenêtre d'affichage
- (7) Sélecteur de mode

- (8) Puissance micro-ondes
- (9) Puissance Gril 1
- (10) Puissance Gril 2
- (11) Puissance Gril 3
- (12) Convection
- (13) Touche Marche/Arrêt :
Avant la cuisson :
 Appuyez une fois sur cette touche pour effacer les instructions.
Pendant la cuisson :
 Appuyez une fois sur cette touche pour interrompre momentanément le programme de cuisson.

Appuyez une nouvelle fois pour annuler toutes vos instructions et afficher l'heure.

- (14) Touche marche :
 Appuyez une fois sur cette touche pour allumer le four. Si vous ouvrez la porte ou si vous appuyez une seule fois sur la touche Arrêt/Annulation, vous devez à nouveau appuyer sur la touche Marche pour poursuivre la cuisson.
- (15) Touche Horloge/Minuterie
- (16) Touche Durée/Poids

Signal sonore :
 Un signal sonore retentit chaque fois que vous appuyez sur un bouton. Si ce n'est pas le cas, cela signifie que l'instruction est refusée. Deux signaux sonores sont émis entre chaque étape de programmation et cinq lorsque la cuisson est terminée.

Accessoires

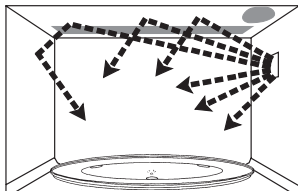
Le tableau suivant vous permettra d'utiliser correctement les accessoires du four.

	Plateau de verre	Plateau noir	Trépied métallique	Plateau à pizza
Micro-ondes	OUI	NON	NON	OUI
Gril	OUI	OUI	OUI	OUI
Convection	OUI	OUI	OUI	OUI
Combiné	OUI	OUI	OUI	OUI

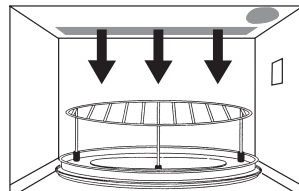
Méthodes de cuisson

Les illustrations ci-dessous sont fournies à titre d'exemples d'accessoires. Ils peuvent varier en fonction de la recette ou du récipient utilisé. Consultez le livre de cuisine pour de plus amples informations.

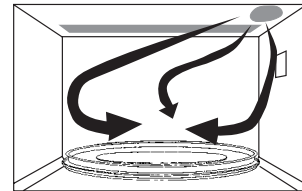
Micro-ondes



Gril

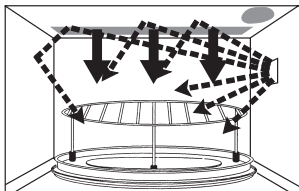


Chaleur tournante

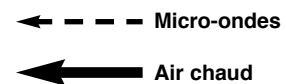
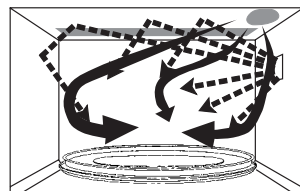


Combiné

Gril + Micro-ondes

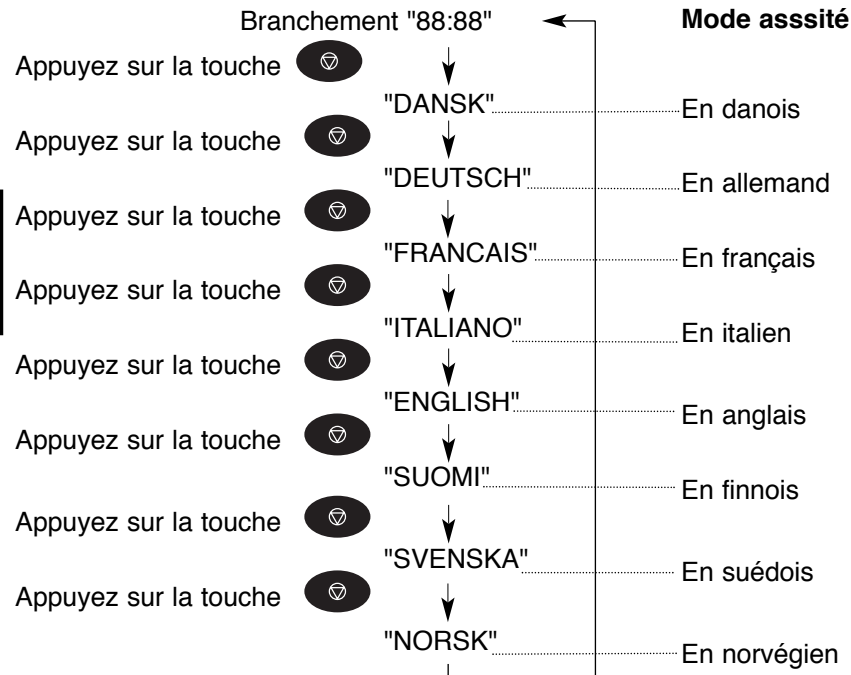


Chaleur tournante + Micro-ondes



Commandes et procédures d'utilisation

Mode assisté :



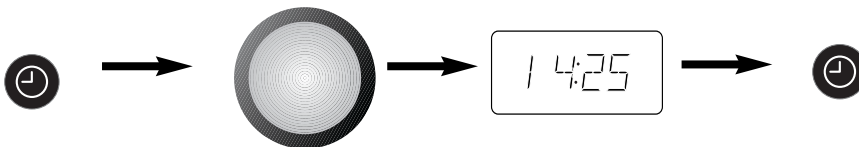
Ces modèles ont une fonction unique. Cet appareil est équipé d'un mode assisté unique qui vous aide à l'utiliser. Après avoir branché le four, appuyez sur la touche Marche (START) à plusieurs reprises, jusqu'à ce que la langue souhaitée soit sélectionnée.

Au fur et à mesure que vous appuyez sur les touches, l'affichage fait apparaître l'instruction suivante pour vous éviter de commettre des erreurs.

Si, pour une raison quelconque, vous souhaitez changer de langue, débranchez le four et répétez cette procédure.

Réglage de l'heure :

Exemple : Pour régler l'heure sur 14h25



• Appuyez deux fois sur la touche Horloge/Minuterie.

• Les deux points (:) commencent à clignoter.

• Spécifiez l'heure en tournant le bouton Durée/Poids.

• L'heure apparaît sur l'affichage tandis que les deux-points (:) clignotent.

• Appuyez sur la touche Horloge/minuterie.

• Les deux-points (:) cessent de clignoter et l'heure est mémorisée.

REMARQUES :

1. Pour remettre l'horloge à l'heure, répétez la procédure ci-dessus.
2. L'heure est affichée en permanence, sauf en cas de panne de secteur.
3. Cette horloge utilise le format d'affichage sur 24 heures.

Mode Démo :

Ce mode est destiné aux salles d'exposition des détaillants.

Pour l'activer :



• Appuyez à quatre reprises sur le bouton Horloge.

Pour le désactiver :



• Appuyez à quatre reprises sur le bouton Horloge.

Commandes et procédures d'utilisation

Verrouillage de sécurité enfant :

Ce système rend les commandes du four inutilisables, à l'exception de la porte qui peut toujours être ouverte. Vous pouvez régler le verrouillage de sécurité enfant lorsque l'heure ou les deux-points (:) sont affichés.

Pour l'activer :  x 3

Pour le désactiver :  x 3

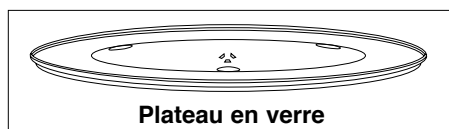
- Appuyez trois fois sur la touche Marche.
 - L'heure disparaît de l'affichage (mais n'est cependant pas effacée).
 - Le symbole \ est affiché.

- Appuyez trois fois sur la touche Arrêt/Annulation.
 - L'heure apparaît de nouveau sur l'affichage.

Cuisson et décongélation aux micro-ondes

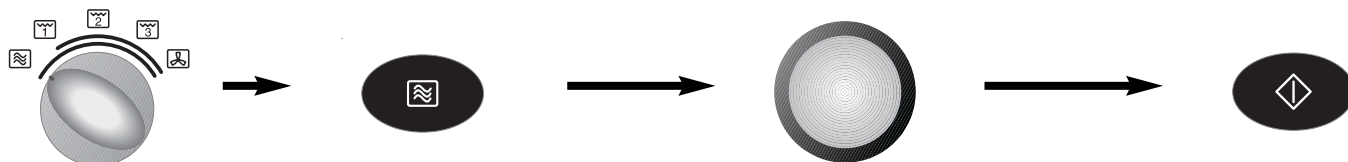
Votre four propose 5 niveaux de puissance différents de micro-ondes. Le tableau ci-dessous indique la puissance en watts approximative correspondant à chaque niveau.

Accessoires utilisés :



Niveau de puissance	Watts
Puissance MINIMALE (DÉCONGÉLATION)	270 W
Puissance MAXIMALE (FORT)	1000 W
Puissance MOYENNE	600 W
Puissance à feu DOUX	440 W
Puissance MIJOTAGE	250 W

Puissance micro-ondes



- Tournez le sélecteur de mode sur Puissance micro-ondes.
- Sélectionnez le niveau de puissance en appuyant sur le sélecteur de puissance micro-ondes.
 - 1 pression 1000 W
 - 2 pressions 270 W (MIN/DECONGELATION)
 - 3 pressions 600 W
 - 4 pressions 440 W
 - 5 pressions 250 W
- Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton Durée/Poids (Puissance maximale : 30 minutes maximum Autres puissances : 99 minutes maximum). L'affichage fait apparaître successivement l'invite de démarrage, le niveau de puissance et la durée de cuisson sélectionnée. Le symbole des micro-ondes s'affiche également.
- **ATTENTION : La puissance micro-ondes 1000 W est automatiquement sélectionnée si une durée de cuisson est spécifiée sans sélection de niveau de puissance.**
- Appuyez sur la touche Marche.

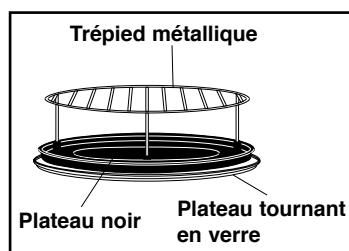
REMARQUES :

1. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le bouton Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous tournez le bouton sur la position zéro (0), la cuisson prend fin.
2. Vous pouvez éventuellement aussi modifier le le niveau de puissance micro-ondes pendant la cuisson. Pour cela, tournez le sélecteur de puissance micro-ondes.

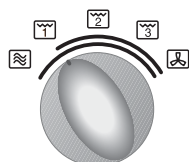
Cuisson au gril

Vous disposez de 3 puissances de gril.

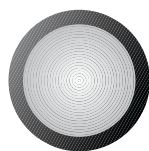
Accessoires utilisés :



Niveau de puissance	Watts
1 FORT	1300 W
2 MOYEN	950 W
3 DOUX	700 W



- Tournez le sélecteur de mode sur la puissance de gril désirée.



- Réglez la durée de cuisson à l'aide du sélecteur Durée/Poids (99 minutes max.). L'afficheur fait clignoter la touche Marche ainsi que la durée choisie. Le symbole du gril s'affiche aussi.



- Pressez sur la touche Marche.

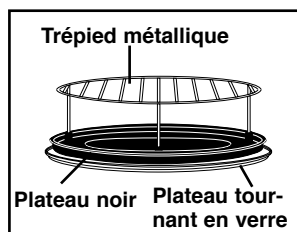
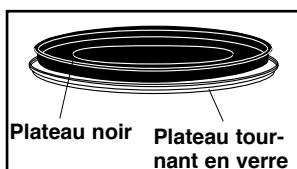
REMARQUES :

1. Le gril ne fonctionne que lorsque la porte du four est fermée.
2. Le gril ne peut pas être préchauffé.
3. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le sélecteur Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous ramenez le sélecteur sur la position zéro (0), la cuisson prend fin.

Cuisson en chaleur tournante

Cette fonction offre un choix de températures de convection de 100 à 220°C par pas de 10°C. Pour une sélection rapide des températures les plus utilisées pour la cuisson, les températures commencent à partir de 150°C jusqu'à 220°C et ensuite 100°C.

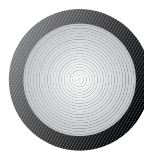
Accessoires utilisés :



REMARQUE SUR LE PRECHAUFFAGE

N'ouvrez pas la porte du four pendant le préchauffage. Une fois le préchauffage terminé, le four émet 3 signaux sonores et la lettre "P" clignote dans la fenêtre d'affichage. Si la porte du four n'est pas ouverte après le préchauffage, la température sélectionnée est maintenue dans le four. Après 30 minutes, le four s'arrête automatiquement et l'heure est à nouveau affichée.

Cuisson avec préchauffage :



- Tournez le sélecteur de mode sur Convection.

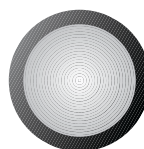
- Sélectionnez la température de convection en appuyant sur le sélecteur de température de convection.

- Appuyez sur le bouton Marche pour commencer le préchauffage.

- Après le préchauffage, ouvrez la porte et introduisez l'aliment. Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton Durée/Poids (9 heures, 90 minutes maximum).

- Appuyez sur la touche Marche.

Cuisson sans préchauffage :



- Tournez le sélecteur de mode sur Convection.

- Sélectionnez la température de convection en appuyant sur le sélecteur de température de convection.

- Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton Durée/Poids (9 heures, 90 minutes maximum).

- Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUES SUR LA CUISSON :

1. Lorsque le temps de cuisson est inférieur à une heure, le décompte se fait en secondes.
2. Lorsque le temps de cuisson dépasse une heure, le décompte se fait en minutes, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une heure ("1H 00"). Ensuite, les minutes sont indiquées et le décompte se fait en secondes.
3. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le bouton Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous réglez le bouton sur zéro (0), la cuisson prend fin.
4. Après avoir appuyé sur la touche Marche, la température sélectionnée peut être rappelée et modifiée. Appuyez une fois sur le sélecteur de température de convection pour indiquer la température dans la fenêtre d'affichage. Lorsque la température s'affiche, vous pouvez modifier la température en appuyant sur le sélecteur de température de convection.

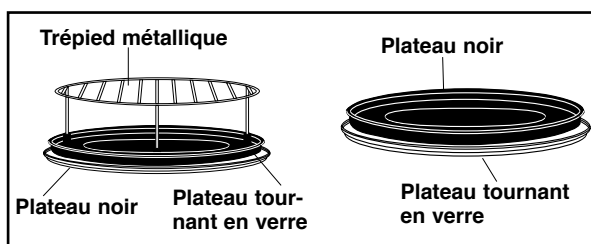
Cuisson combinée

Le mode de cuisson combinée comprend 2 réglages :

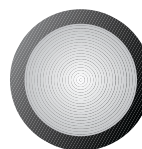
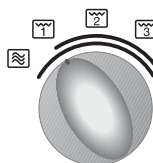
- 1) Gril + Micro-ondes 440 W, 250 W ou 100 W
- 2) Convection 100 - 220°C + Micro-ondes 440 W, 250 W ou 100 W

Accessoires utilisés :

Convection ou Gril + Micro-ondes



1) GRIL + MICRO-ONDES



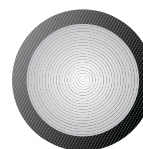
- Tournez le sélecteur de mode sur Puissance Gril.

- Sélectionnez le niveau de puissance micro-ondes en appuyant sur le sélecteur de puissance micro-ondes.
- | | |
|-------------|-------|
| 1 pression | 440 W |
| 2 pressions | 250 W |
| 3 pressions | 100 W |

- Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton Durée/Poids (9 heures, 90 minutes maximum).

- Appuyez sur la touche Marche.

2) CONVECTION + MICRO-ONDES



- Tournez le sélecteur de mode sur Convection.

- Sélectionnez la température de convection en appuyant sur le sélecteur de température de convection 100 à 220°C.

- Sélectionnez le niveau de puissance micro-ondes en appuyant sur le sélecteur de puissance micro-ondes.
- | | |
|-------------|-------|
| 1 pression | 440 W |
| 2 pressions | 250 W |
| 3 pressions | 100 W |

- Réglez la durée de cuisson à l'aide du bouton Durée/Poids (9 heures, 90 minutes maximum).

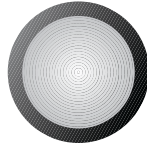
- Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUES SUR LE PRÉCHAUFFAGE :

1. En mode Gril + Micro-ondes, la fonction de préchauffage n'est pas disponible.
2. En mode Convection + Micro-ondes, il est possible de préchauffer le four. Appuyez sur la touche Marche après avoir sélectionné le niveau de puissance Micro-ondes ou la température de convection et suivez les instructions de la rubrique intitulée Remarques sur le préchauffage, page Fr-11.

Décongélation automatique

Cette fonction vous permet de décongeler des aliments congelés en fonction de leur poids. Sélectionnez la catégorie d'aliment et spécifiez son poids. Le poids est programmé en grammes. Pour accélérer la sélection, l'affichage indique d'abord le poids le plus fréquemment utilisé avec chaque catégorie d'aliment.



• Sélectionnez le programme de décongélation automatique désiré.

- 1 pression pour les petites quantités
- 2 pressions pour les quantités les plus importantes
- 3 pressions pour le pain et petits pains

• Sélectionnez le poids de l'aliment congelé à l'aide du bouton Durée/Poids.

Tournez le bouton vers la droite pour augmenter le poids par pas de 10g.

Tournez le bouton vers la gauche pour le diminuer par pas de 10g.

• Appuyez sur la touche Marche.

Programme	Mode assis-té	Poids	Aliments appropriés
1 Petits morceaux	STEAK ❄️❄️	150 - 1000 g	Viande hachée, côtelette, morceaux de poulet, poisson. Disposez les aliments sur une seule couche. Disposez la viande sur une soucoupe retournée sur une assiette. Si nécessaire, protégez les aliments lors de la congélation. Mélangez à mi-cuisson si vous cuisez de grandes quantités.
2 Grands morceaux	ROTI ❄️❄️	500 - 1500 g	Rôtis, poulets entiers. Disposez la viande sur une soucoupe retournée sur une assiette. Si nécessaire, protégez les aliments lors de la congélation. Retournez la viande au signal sonore.
3 Pain et petits pains	PAIN ❄️❄️	50 - 400 g	Pour réchauffer ou brunir du pain congelé. Placez le pain congelé directement sur le trépied métallique, sur le plateau noir, sur le plateau en verre. Une fois la cuisson terminée, laissez reposer. Ce programme ne doit pas être utilisé pour faire griller des tranches de pain.

REMARQUES :

1. Quand la durée de décongélation est supérieure à 60 minutes, elle est affichée en heures et minutes.
2. La forme et la taille de l'aliment déterminent le poids maximal que le four peut traiter.

Remarques sur le Programme 3

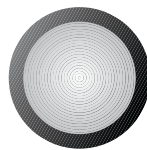
Veillez à ne pas vous brûler en sortant le pain et les petits pains du four. En effet, le four et ses accessoires restent chauds après la décongélation des aliments.

Programmes de cuisson automatique en fonction du poids

Cette fonction vous permet de cuire la plupart de vos aliments préférés en spécifiant le poids uniquement. Le four détermine automatiquement le niveau de puissance des micro-ondes, la puissance du gril et la durée de cuisson. Sélectionnez la catégorie d'aliment et spécifiez son poids. Le poids est programmé en grammes. Pour accélérer la sélection, l'affichage indique d'abord le poids le plus fréquemment utilisé avec chaque catégorie d'aliment.



AUTO



• Sélectionnez le programme de cuisson automatique en fonction du poids désiré. Voir pages Fr-14 - Fr-15.

• Spécifiez le poids de l'aliment à l'aide du bouton Durée/Poids.











Tournez le bouton vers la droite pour augmenter le poids par pas de 10g. Tournez le bouton vers la gauche pour le diminuer par pas de 10g. L'invite de démarrage apparaît ensuite sur l'affichage.

• Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUES :

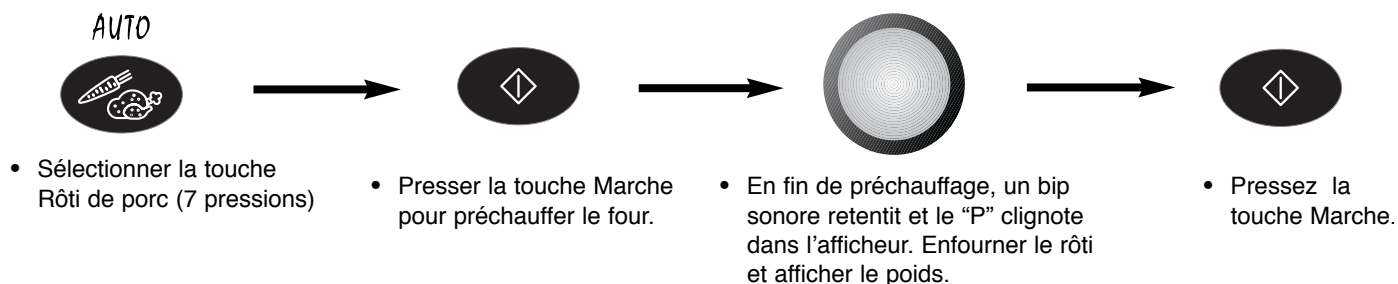
1. Quand la durée de cuisson est supérieure à 60 minutes, elle est affichée en heures et minutes.
2. Pour plus d'informations sur le poids et les accessoires à utiliser, consultez les tableaux des pages suivantes.

Programmes de cuisson automatique en fonction du poids






Catégorie	Mode assisté	Poids recommandé	Accessoires	Instructions	
	Réchauffage d'un plat frais (1 pression)	FRAIS	200 - 1000 g		Pour réchauffer des aliments précuits, à température ambiante ou réfrigérée. Placez-les dans un plat/récipient de taille adéquate. Couvrez le plat à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire, puis placez-le sur le plateau tournant en verre. Mélangez après la fin de cuisson et laissez reposer recouvert pendant 3 à 5 minutes.
	Réchauffage d'un plat surgelé (2 pressions)	SURGEL 	200 - 1000 g		Pour réchauffer un plat surgelé précuit (excepté le potage). Tous les aliments doivent être précuits et surgelés. Retirez l'emballage et placez les aliments dans un plat/récipient de taille adéquate. Couvrez le plat à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire, puis placez-le sur le plateau tournant en verre. A la fin de la cuisson, mélangez et laissez reposer 2 à 3 minutes.
	Cuisson Légumes frais (3 pressions)	LEGUME	200 - 1000 g		Pour cuire des légumes frais. Disposez les légumes préparés dans un plat de taille adéquate. Ajoutez 1 cuillères à soupe (15ml) d'eau pour 100g de légumes. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	Cuisson Poisson frais (4 pressions)	POISSO	200 - 1000 g		Pour cuire du poisson frais (entier, filets, tranches). Protégez les parties moins épaisses et placez le poisson dans un plat de taille adéquate. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	Cuisson Riz (5 pressions)	RIZ	100 - 300 g		Pour cuire du riz. Ajoutez 2-3 volumes d'eau pour 1 volume de riz. Sélectionnez le poids du riz uniquement. Couvrez à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	Maïs Bramata-/ Semoule complète (6 pressions)	SEMOUL	500 - 1800 g		Pour cuire le maïs bramata ou la semoule complète. Introduisez le poids de maïs/semoule avec l'eau. Faites cuire le maïs/ la semoule sans couvrir le plat. Mélangez au signal sonore.
	Cuisson Rôti de porc (7 pressions)	PORC	700 - 2000 g		Pour cuire un rôti de porc. Placez le rôti sur le plateau noir, sur le plateau en verre. Retournez le rôti au signal sonore. Laissez reposer 10 à 15 min. après la cuisson.
	Morceaux de poulet frais (8 pressions)	POULET	250 - 1500 g		Pour cuire des morceaux de poulet frais. Disposez les morceaux directement sur le trépied métallique, sur le plateau noir, sur le plateau en verre. Pour une cuisson uniforme, séparez bien les morceaux. Retournez au bip sonore. Laissez reposer 5 min. après la cuisson.

REMARQUES :

1. Il est nécessaire de préchauffer le four avant d'utiliser la touche Rôti de porc. Procéder comme suit:



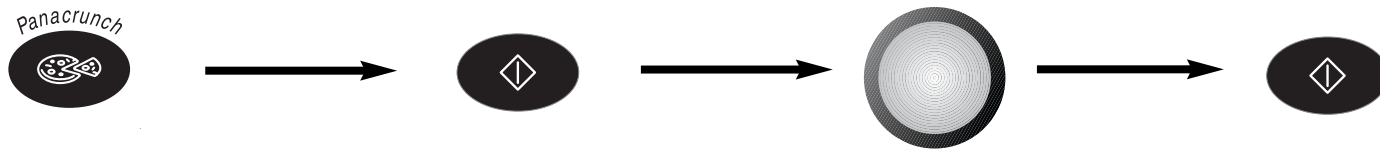
Programmes de cuisson automatique en fonction du poids

Catégorie	Mode assisté	Poids recommandé	Accessoires	Instructions
PANA-CRUNCH 	Pizza surgelée (1 pression)	PIZZA 		Pour réchauffer des pizzas congelées en rendant la base croustillante et en brunissant le dessus. Retirez tous les emballages et posez la pizza sur le plateau à pizza. Il est conseillé de préchauffer le plateau à pizza pendant 4 mn. sur pleine puissance.
	Aliments surgelés à base de pommes de terre (2 pressions)	FRITES 	200 - 500 g	

Français

REMARQUES :

1. Il est nécessaire de préchauffer le Panacrunch pour toutes les touches Panacrunch. Pour cela, procédez de la façon suivante.



- Choisir l'aliment désiré et placer le Panacrunch dans le four sur le plateau en verre.

- Presser sur la touche Marche pour préchauffer le Panacrunch.

- En fin de préchauffage, un bip sonore retentit. Enfourner l'aliment sur le plat et afficher le poids.

- Presser sur la touche Marche.

Plateau à pizza

CONCEPT

La cuisson aux micro-ondes donne parfois une croute molle et pâteuse. Le plateau à pizza, lui, permet de faire brunir et croustiller les pizzas, les quiches, les tartes et les pains. La cuisson à l'aide du plateau à pizza

Panasonic s'effectue en trois étapes : le chauffage du plateau par absorption des micro-ondes, le chauffage direct des aliments par les micro-ondes, puis le chauffage des aliments par le grill/convection. La base du plateau absorbe les micro-ondes et les convertit en chaleur. Cette chaleur est ensuite répartie sur l'ensemble du plateau, jusqu'aux aliments. L'effet de chaleur est optimisé par la surface anti-adhésive du plateau.



Français

UTILISATION DU PLATEAU A PIZZA (Utilisation manuelle)

- Pour un résultat optimal, préchauffez le plateau avant de l'utiliser. Posez-le directement sur le plateau tournant en verre et préchauffez-le à 1000 W pendant 4 minutes. Pour faciliter le brunissement des aliments, tels que les saucisses et les hamburgers, versez un peu d'huile sur le plateau avant de le préchauffer.
- Retirez le plateau du four et posez les aliments dessus. Comme le plateau est extrêmement chaud, utilisez la poignée amovible ou des gants de protection. Pour un résultat optimal, il est important de placer les aliments sur le plateau immédiatement après l'avoir préchauffé. En cas de retard, les performances ne sont pas garanties.
- Posez le plateau à pizza sur le plateau tournant en verre et cuisez l'aliment conformément aux instructions du tableau de cuisson qui figurent dans le manuel de cuisson, page 15.

REMARQUES :

1. Ne préchauffez pas le plateau pendant plus de 8 minutes.
2. Placez toujours le plateau à pizza au centre du plateau tournant en verre et assurez-vous qu'il ne touche pas la paroi de la cavité du four, car cela risquerait de provoquer des étincelles susceptibles d'endommager la cavité.
3. Utilisez toujours le plateau à pizza avec le plateau tournant en verre, et non avec la grille métallique.
4. Utilisez toujours les gants de protection ou la poignée amovible lorsque vous manipulez celui-ci quand il est chaud.
5. Avant de commencer la cuisson, assurez-vous que vous avez bien retiré tous les emballages de l'aliment.
6. Ne posez jamais d'ustensile sensible à la chaleur sur le plateau à pizza, car il risquerait de brûler.
7. Vous pouvez utiliser le plateau à pizza dans un four traditionnel.
8. Pour un résultat optimal, utilisez le plateau à pizza en modes GRIL ou CONVECTION et MICRO-ONDES combinés.

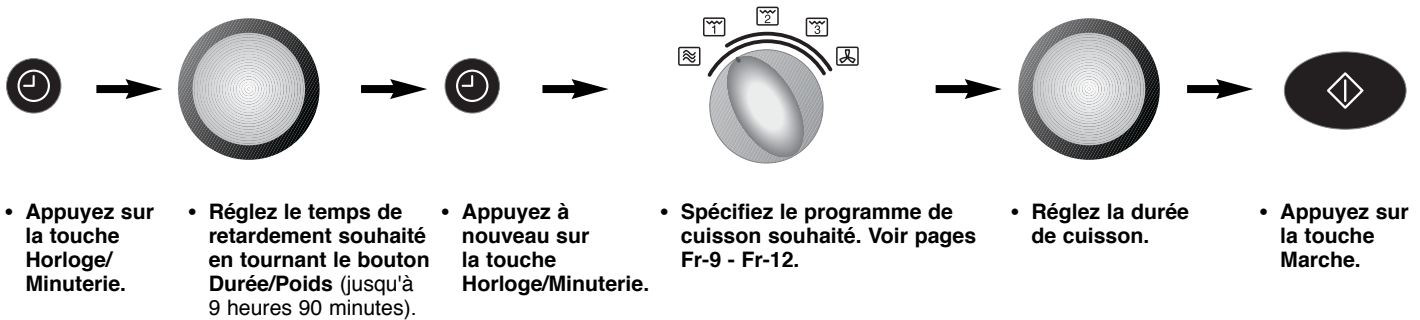
ENTRETIEN DU PLATEAU A PIZZA

- ◆ N'utilisez jamais d'objet pointu, car cela endommagerait la surface anti-adhésive du plateau à pizza.
- ◆ Après utilisation, nettoyez le plateau à pizza avec de l'eau chaude et du savon, puis rincez-le à l'eau chaude. N'utilisez pas de substance de nettoyage abrasive ou de tampon à récurer, car cela endommagerait la surface du plateau.
- ◆ Le plateau peut être lavé en toute sécurité dans un lave-vaisselle.



Cuisson différée

La touche Horloge/Minuterie permet de programmer la cuisson différée.



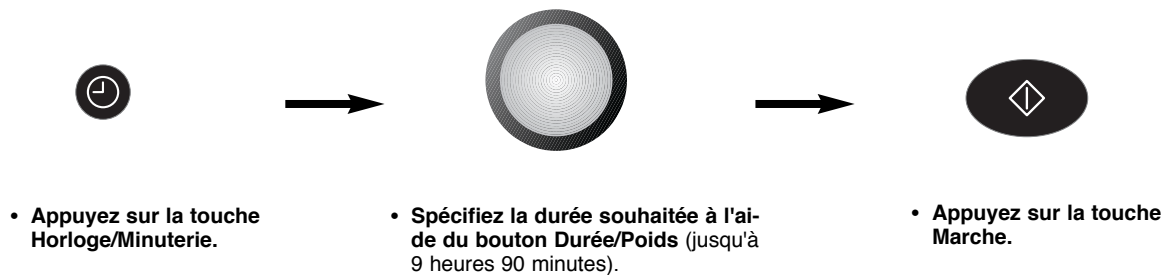
Français

REMARQUES :

1. Si le retardement spécifié est supérieur à une heure, le décompte s'effectue en minutes. S'il est inférieur à une heure, il s'effectue en secondes.
2. Il est impossible de différer le démarrage d'une touche automatique.

Minuterie

La touche Horloge/Minuterie permet de programmer le four comme une minuterie.



REMARQUES :

1. Si vous ouvrez la porte alors que la minuterie fonctionne, le décompte continue à défiler dans la fenêtre d'affichage.
2. Vous pouvez modifier la minuterie pendant le décompte. Tournez le bouton Durée/Poids pour augmenter/réduire la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum.

Questions et réponses

- Q** : Pourquoi mon four ne fonctionne-t-il pas ?
- R** : Si le four ne fonctionne pas, vérifiez les points suivants :
1. Le four est-il correctement branché ? Débranchez le cordon d'alimentation du four, attendez 10 secondes, puis rebranchez-le.
 2. Vérifiez le disjoncteur et le fusible. Réglez le disjoncteur ou remplacez le fusible s'il est déclenché ou s'il a sauté.
 3. Si tout est normal au niveau du disjoncteur ou du fusible, vérifiez le bon fonctionnement de la prise murale en y branchant un autre appareil. Si cet appareil fonctionne, cela signifie que le problème se situe au niveau du four à micro-ondes. S'il ne fonctionne pas, cela signifie que la prise murale est défectueuse. Si le four à micro-ondes est défectueux, contactez un service d'entretien et de réparation agréé.
- Q** : Est-il normal que mon four à micro-ondes produise des interférences sur mon téléviseur ?
- R** : Des interférences radio ou TV peuvent se produire si un four à micro-ondes fonctionne à proximité. Ce même type d'interférence se produit lorsqu'on utilise de petits appareils électriques tels qu'un mixeur, un aspirateur, un sèche-cheveux, etc. La présence d'interférences ne signifie donc pas que le four à micro-ondes est défectueux.
- Q** : Pourquoi le four refuse-t-il mes instructions de programmation ?
- R** : Le four à micro-ondes est conçu pour refuser toute instruction de programmation incorrecte. Par exemple, il n'accepte qu'une seule étape de cuisson (en dehors de la cuisson différée) et refuse une programmation automatique du poids après une cuisson en différé.
- Q** : Il arrive parfois que de l'air chaud se dégage par les ouvertures d'aération du four. Pourquoi ?
- R** : La chaleur dégagée par la cuisson des aliments réchauffe la cavité du four. Cet air chaud est évacué du four par ventilation. Il n'y a pas de micro-ondes dans ce dégagement d'air. N'obstruez jamais ces aérations en cours de cuisson.
- Q** : La lettre "D" apparaît sur l'affichage et le four ne fonctionne pas. Pourquoi ?
- R** : Le four a été programmé en mode DEMO. Ce mode est destiné aux salles d'exposition des détaillants. Pour le désactiver, appuyez à quatre reprises sur le bouton Horloge.
- Q** : Puis-je utiliser un thermomètre traditionnel dans le four à micro-ondes ?
- R** : Vous le pouvez uniquement si vous cuisinez en mode CONVECTION/GRIL. Le métal contenu dans certains thermomètres peut provoquer des étincelles dans votre four. Ne l'utilisez pas dans les modes de cuisson MICRO-ONDES et COMBINE.
- Q** : Des ronflements et des cliquetis sont émis par le four lorsque je cuisine en mode combiné. D'où cela provient-il ?
- R** : Ces bruits, qui surviennent lors du passage du mode MICRO-ONDE au mode CONVECTION/GRIL, sont tout à fait. C'est normal.
- Q** : Pour quelle raison mon four dégage-t-il une odeur et de la fumée lorsque je cuisine en mode CONVECTION, COMBINE. Pourquoi ?
- R** : Après plusieurs utilisations, il est conseillé de nettoyer le four et de le faire fonctionner pendant 20 minutes sans nourriture en mode CONVECTION à 220 °C, et ce après avoir retiré le plateau tournant en verre et l'anneau à roulettes. Cette opération brûlera tout résidu de nourriture ou graisse susceptible de dégager des odeurs et/ou de la fumée.
- Q** : Puis-je vérifier la température sélectionnée pendant la cuisson ou le réchauffage par CONVECTION ?
- R** : Oui. Appuyez sur le sélecteur de température de convection pour afficher la température du four pendant 2 secondes.
- Q** : Puis-je facilement cuisiner mes plats préférés en mode CONVECTION/GRIL ?
- R** : Oui. Vous pouvez cuisiner vos plats préférés comme s'il s'agissait d'un four traditionnel. Consultez les instructions fournies dans le manuel de cuisson Panasonic pour connaître les températures et les durées de cuisson conseillées.

Entretien de l'appareil

1. Débranchez l'appareil avant de le nettoyer.
2. Etant donné que les ondes agissent sur les molécules des aliments, il est important que votre four soit constamment propre. Les parois en inox doivent être nettoyées avec une éponge grattante en plastique. Si le four est très encrassé, pulvérisez de la mousse décapante (pour fours traditionnels) sur une éponge et appliquer sur les parois (éviter la porte et les éléments du gril). Laisser agir et rincer selon les instructions du fabricant. NE PAS pulvériser de mousse décapante directement dans le four.
3. Nettoyez les surface extérieures du four à l'aide d'un chiffon humide. Veillez à ce que l'eau ne pénètre pas par les ouvertures d'aération présentes à l'intérieur du four afin de ne pas endommager ses pièces.
4. Nettoyez le panneau de commandes à l'aide d'un linge doux et sec. N'utilisez pas de tampons abrasifs ou de détergents puissants. Lorsque vous nettoyez le panneau de commandes, laissez la porte du four ouverte afin d'éviter tout déclenchement inopiné. Une fois l'opération de nettoyage terminée, appuyez sur la touche ARRÊT/ANNULATION de manière à effacer l'affichage.
5. Si de la condensation se forme à l'intérieur ou à l'extérieur de la porte du four, essuyez-la à l'aide d'un linge doux. De la condensation peut se former lorsque le four fonctionne dans une pièce très humide.
Cela n'est, en aucun cas, dû à un mauvais fonctionnement de l'appareil.
6. Il est parfois nécessaire de retirer le plateau tournant en verre et de le nettoyer. Lavez-le à l'eau savonneuse chaude ou dans le lave-vaisselle.
7. Nettoyez régulièrement l'anneau à roulettes et la sole du four pour éviter que celui-ci ne produise trop de bruit. A cette fin, il suffit d'essuyer la sole du four avec de l'eau chaude additionnée d'un détergent non abrasif, puis de la sécher à l'aide d'un linge sec. Lavez l'anneau à roulettes dans de l'eau légèrement savonneuse. Les vapeurs grasses s'accumulent sur la sole à force d'usage mais ne risquent pas d'endommager la sole ni les roulettes de l'anneau. Assurez-vous de placer correctement l'anneau à roulette après l'avoir nettoyé.
8. Lorsque vous cuisinez en mode GRIL, CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE, il est inévitable que des éclaboussures de graisse salissent les parois du four. Nettoyez régulièrement le four afin d'éviter qu'il dégage de la fumée en cours d'utilisation.
9. Ne pas utiliser de nettoyeur-vapeur pour le nettoyage de votre four.
10. La maintenance du four ne peut être assurée que par du personnel qualifié. Pour toute opération de maintenance ou de réparation, adressez-vous à votre revendeur agréé.
11. Il est indispensable de maintenir propre l'intérieur du four. Le non respect de cette consigne peut entraîner une détérioration notable des revêtements susceptible de réduire la durée de vie de votre appareil et pouvant même présenter un danger.

Fiche technique

Alimentation :	230 V, 50 Hz
Puissance d'entrée :	Maximum ; 2000 W
	Micro-ondes ; 1300 W
	Gril ; 1350 W
	Chaleur tournante ; 1350 W
Puissance de sortie :	Micro-ondes ; 1000 W (IEC-60705)
	Résistance du gril ; 1300 W
	Résistance de chaleur tournante ; 1300 W
Dimensions extérieures :	510 (L) x 390 (P) x 304 (H) mm
Dimensions intérieures :	359 (L) x 352 (P) x 217 (H) mm
Poids :	13 kg

Caractéristiques techniques susceptibles d'être modifiées sans avis préalable.

Préface

Le livre de recettes a été mis au point pour l'appareil NN-L534. Les pages suivants vous indiquent tout sur le fonctionnement, l'utilisation et les possibilités d'emploi de votre four à micro-ondes combiné. Les recettes ont été mises au point pour vous dans le studio de cuisine Panasonic.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de la préparation de vos plats et ... bon appétit!

L'équipe du studio de cuisine Panasonic.

Sommaire

Introduction:

Les avantages du four à micro-ondes	21
Temps de cuisson par micro-ondes	21
Les fonctions automatiques «micro-ondes»	22
Décongeler avec l'automatisme de poids	22
Cuisson à air chaud	23
Gril	23
Tableau de rôtissage au gril pour viandes et volailles	24
Combinaisons manuelles	24
Gratins	24
Plateau à pizza	25
Quels récipients utiliser	26-27
Conseils «vite fait bien fait»	28-29

Partie recettes:

Entrées	30-31
Les poissons	32-33
Les viandes	34-35
Les volailles	36-37
Gratins et soufflés	38-39
Les légumes	40-41
Les sauces	42-43

Les accompagnements	43-44
Gâteaux, cakes, tartes et pâtisseries	45
Les desserts	46

Tableaux et vues d'ensemble:

Tableau de réchauffage pour les aliments de bébé	47
Décongélation et préchauffage des plats précuisinés	47
Décongélation et préchauffage des plats précuisinés surgelés	48
Décongélation et cuisson des légumes	49
Tableau de cuisson pour les accompagnements et céréales	50
La décongélation au four à micro-ondes combiné	53
Tableau de décongélation pour les produits laitiers	54
Tableau de décongélation pour les fruits	55

Index Alphabétique des Recettes	56
---------------------------------	----

- Sauf indication contraire, toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes.
- Les durées indiquées sont des valeurs indicatives, qui peuvent varier en plus ou en moins selon les denrées utilisées.

Les avantages du four à micro-ondes

Pour beaucoup d'aliments, la cuisson dans un four à micro-ondes est la méthode la plus rapide et la plus saine. Puisque les micro-ondes agissent directement et sans intermédiaire sur les aliments (le récipient est à peine réchauffé, l'enceinte du four reste froide), le four à micro-ondes est également très performant en ce qui concerne les économies d'énergie.

Les micro-ondes permettent d'éviter la formation d'une croûte brûlée à la surface des aliments. La plupart des aliments peuvent se préparer avec très peu d'eau et de matière grasse, de sorte que la saveur, les couleurs, les vitamines et les substances minérales sont mieux préservées. Quant au sel, vous pourrez pratiquement vous en passer.

Vous éviterez de détruire les vitamines et les substances nutritives au chaud vos mets de manière prolongée, puisque votre four à micro-ondes vous permettra de réchauffer un repas en quelques minutes, sans que ce dernier perde de sa saveur.

De même, la décongélation avec un four à micro-ondes est la manière la plus rapide et la plus douce. Vous pourrez surprendre vos visiteurs inattendus avec des plats congelés préparés en un clin d'œil.

En cuisant les aliments dans des assiettes, vous réduirez la corvée de vaisselle.

Temps de cuisson par micro-ondes

Les temps de cuisson sont influencés par divers facteurs. Il faut mentionner en premier lieu la quantité des aliments. Par exemple, il faut environ 20 min. pour cuire des pommes de terre sur la cuisinière à partir de l'instant où l'eau bout. Qu'il y ait deux pommes de terre ou deux kilos ne joue aucun rôle. Les micro-ondes agissent directement sur les aliments, sans intermédiaire, c'est-à-dire sans plaque à chauffer par exemple, de sorte qu'une pomme de terre cuit en deux minutes seulement. Si vous désirez cuire deux pommes de terre, vous aurez alors besoin de 4 min. Le temps de cuisson a doublé, en relation directe avec la quantité.

Règle approximative

DOUBLE QUANTITE - PRESQUE LE DOUBLE DE TEMPS
MOITIE QUANTITE - MOITIE DU TEMPS

En outre, la composition des aliments joue un rôle. Les aliments gras et sucrés absorbent davantage les micro-ondes de sorte qu'ils s'échauffent plus rapidement que les aliments contenant une forte proportion d'eau. Le conditionnement des aliments a également une influence importante sur le temps de cuisson dans un four à micro-ondes. Un rôti de grande taille prend plus

de temps de cuisson que la même quantité de viande coupée en dés.

Les petits morceaux cuisent plus rapidement que les gros, c'est pourquoi il faut toujours couper les aliments, par exemple les légumes et les pommes de terre, en morceaux de taille égale.

Puisque, la température initiale joue également un rôle, les mets sortant du réfrigérateur prendront un peu plus longtemps à réchauffer que les mets à température ambiante.


Le micro-onde - **NN-L534**

Comme pour les plaques d'une cuisinière électrique, vous pouvez sélectionner diverses puissances sur votre four à micro-ondes combiné afin que vous puissiez vraiment utiliser votre appareil dans toutes les situations.

La sélection des diverses puissances est facilitée par la présence de symboles sur le panneau de contrôle.

Lorsque vous désirez utiliser votre four à micro-ondes en mode manuel, il vous suffit de choisir la puissance (par exemple pleine puissance = 1000 watts), indiquer le temps de cuisson et appuyer sur la touche de mise en marche.

Les puissances disponibles sur le four à micro-ondes combiné Panasonic s'établissent comme suit:

- 1000 watts Pour porter à ébullition, cuire à plein feu, réchauffer des menus portionnés.
- 600 watts Pour décongeler les plats surgelés et les réchauffer, pour réchauffer les mets précuisinés.
- 440 watts Pour mijoter les repas, cuire des aliments délicats, faire fondre du chocolat.
- 270 watts  Pour décongeler la viande, le poisson, les fruits, les pâtisseries.
- 250 watts Pour terminer la cuisson du riz, des pâtes, de la semoule, décongeler des aliments délicats, par exemple une tourte à la crème, faire lever la pâte.

Mode d'emploi:

1. Posez les aliments dans le four à micro-ondes sur le plateau en verre, en prenant soin d'utiliser un récipient prévu à cet effet.
2. Tournez le sélecteur de mode sur position micro-ondes ☒ .
3. Choisissez la puissance requise ☒ .
4. Indiquez le temps de cuisson.
5. Appuyez sur la touche de mise en marche ◊ .

Accessoire:**Les fonctions automatiques «micro-ondes»**

En plus de l'utilisation manuelle, qui requiert la sélection d'une puissance (par exemple 1000 watts), le cas échéant d'un mode d'opération (par exemple «Gril») et d'un temps de cuisson, l'appareil est doté de diverses fonctions automatiques. Ces dernières ne requièrent aucune indication de puissance, de température ou de temps. Il vous suffit de choisir le programme, indiquer le poids et de presser sur la touche de mise en marche. Le temps de cuisson sera calculé selon le poids indiqué.

Cuire

Les programmes «Légumes» et «Poisson» permettent une cuisson automatique. Il est recommandé d'utiliser des récipients avec couvercle, en verre résistant à la chaleur tel que Jenaer, Schott, Pyrex®. Choisissez la taille du récipient en fonction de la quantité d'aliments à cuire. Pour obtenir un résultat impeccable il est indispensable de vous tenir aux quantités minimum et maximum indiquées. Aucun liquide de cuisson n'est requis pour légumes pauvres en fibres. En ce qui concerne les légumes riches en fibres tels que les choux, les asperges, les salsifis, les fenouils, il faut compter 2 cuillerées à soupe d'eau par 100 g de légumes. Quant aux pommes de terre en robe des champs, il faut les piquer avec une fourchette. Celles-ci sont simplement cuites humides; il faut cependant ajouter 1 cuillerée à soupe d'eau par 100 g pour les pommes de terre nature. Les pommes de terre doivent être d'une grosseur uniforme.

Décongeler avec l'automatisme de poids

Pour obtenir les meilleurs résultats de décongélation, il faut emballer les aliments d'une manière régulière, si possible horizontalement, les congeler et les conserver à une température d'au minimum de -18°C. Les aliments doivent être déballés avant la décongélation. Lors de la décongélation, la viande, le poisson ou la volaille doivent pouvoir s'égoutter. A cet effet, la grille de décongélation (si existante) ou une assiette retournée seront placées sur le plateau tournant en verre et les aliments seront posés dessus.

Vous trouverez également des explications détaillées sur la décongélation à la page 46-48. En décongelant avec l'automatisme de poids, il faut compter une durée de l'ordre de 15-60 min. (selon la quantité, la nature et la composition des aliments), après quoi les aliments seront prêts à l'utilisation. Après la décongélation il faut défaire les petits morceaux de viande et en ce qui concerne la viande hachée, désagréger les noyaux de glace restants.

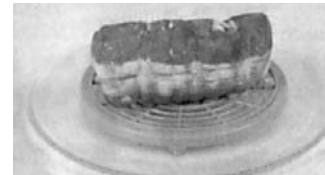
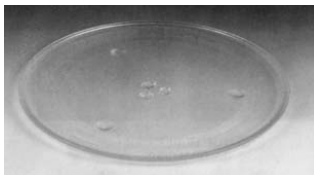
Vous pouvez décongeler les aliments suivants avec l'automatisme de poids:

- les pièces de viande débitée telles que les steaks, les côtelettes, la goulasch, les brochettes
- la viande hachée, les abats, les rôtis
- la volaille, le gibier, le poisson

CONSEIL: Les aliments qui ne sont pas prévus pour être dégelés avec l'automatisme de poids peuvent également être décongelés avec votre four à micro-ondes combiné Panasonic. A cet effet, les tableaux à partir de la page 46-48 indiquent les puissances de décongélation et les temps nécessaires qui doivent être sélectionnés manuellement.

Mode d'emploi:





1. Posez les aliments dans le four à micro-ondes en utilisant la grille de décongélation ou une assiette retournée placée sur le plateau tournant en verre.
2. Sélectionnez le programme décongélation.
3. Introduisez le poids ou le temps de décongélation.
4. Appuyez sur la touche de mise en marche ◊ .

Accessoires:

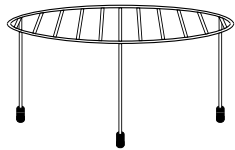
Cuisson à air chaud

Dans ce mode d'opération la chaleur générée par les corps de chauffe est brassée continuellement et répartie de manière homogène par un ventilateur logé à l'arrière de l'appareil.

Mode d'emploi:

1. Tournez le sélecteur de mode sur la position air chaud .
2. Choisissez la température en appuyant sur  C.
3. Appuyez sur la touche de mise en marche .
4. La lettre P apparaît sur l'affichage numérique (P pour Preheat = préchauffage).
5. Lorsque la température est atteinte, la lettre P clignote.
6. Ouvrez la porte, introduisez le moule à cuire.
7. Introduisez le temps de cuisson.
8. Pressez sur la touche de mise en marche .

Accessoires:



Cuisson à Gril



Lorsque vous utilisez le gril la porte du four à micro-ondes combiné Panasonic doit rester fermée. Ceci réduit les odeurs de cuisson et la consommation d'énergie.

Lorsqu'il fonctionne, le corps de chauffe placé dans la voûte du four génère une intense chaleur.

Le gril à quartz combiné avec les micro-ondes est particulièrement approprié pour dorer les soufflés par exemple.

Vous trouverez de nombreux exemples dans les pages réservées aux recettes. Le gril à quartz décrit ci-dessus s'emploie surtout pour dorer des mets de forme plate.

Mode d'emploi:

1. Sélectionnez le gril .
2. Introduisez le temps de cuisson.
3. Pressez sur la touche de mise en marche .

Accessoires:

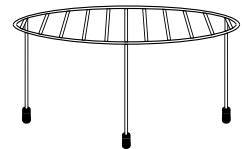
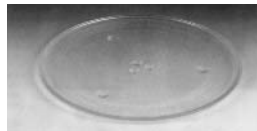


Tableau de rôtissage au gril pour viandes et volailles

Sélection: Position du gril 

Aliments	Temps		Accessoires
	1. Côté	2. Côté	
Steaks x2 (450 g)	10 min.	5-10 min.	Plateau tournant en verre. Trépied métallique.
Côtelettes x4 (450 g)	12 min.	9 min.	
Brochettes x2 (240 g)	10 min.	5 min.	
Hamburgers x4 (450 g)	10 min.	10 min.	
Saucisses à griller x6 (200 g)	7 min.	5 min.	
Cuisses de poulet x4 (400 g)	12-13 min.	12-13 min.	
Pilon de poulet	13-15 min.	13-15 min.	

Après utilisation le four reste chaud, de sorte que si on le réutilise, le temps de rôtissage devient plus court. Il est conseillé de contrôler la cuisson des grillades 1-2 min. avant la fin du rôtissage. Pour les grillades minces, l'emploi du gril en combinaison avec les micro-ondes n'est pas recommandé. Les aliments seraient cuits par les micro-ondes avant qu'ils ne puissent dorer.

Combinaisons manuelles






L'utilisation des micro-ondes à faible puissance combinées avec l'air chaud est conseillée pour la cuisson au four.

En ce qui concerne les rôtis et la volaille, l'air chaud combiné avec les micro-ondes est approprié pour obtenir un dorage croustillant et régulier.

Pour dorer les gratins, il faut utiliser les micro-ondes en combinaison avec gril à quartz. Les pages de recettes contiennent de nombreux exemples de cuisson combinée.

Pour les combinaisons manuelles, agissez comme suit:

Mode d'emploi:


1. Tournez le sélecteur de mode sur position Gril 1,2 ou 3  ou air chaud .
2. Si vous désirez combiner air chaud avec les micro-ondes, vous devez choisir la température en appuyant sur  C.
3. Appuyez sur  pour choisir la puissance micro-ondes désirée.
4. Introduisez le temps de cuisson.
5. Pressez sur la touche de mise en marche .

Combinaisons avec indication du poids

Programme	Aliments	Quantité
Porc	Cou de porc, rôti de porc, roulé, épaule, jambon	700-2000 g
Volaille	Coquelet, canard, dinde, gibier, volaille farcie	250-1500 g

Il vous faut tenir aux poids minimum et maximum indiqués pour chaque programme afin d'obtenir un résultat irréprochable.

Mode d'emploi:

1. Placez les aliments sur plateau noir et le plateau en verre.
2. Choisissez le programme, porc par exemple, indiquez le poids.
3. Pressez sur la touche de mise en marche .

Plateau à pizza

Posez le plateau à pizza sur le plateau tournant en verre, et préchauffez-la sur 1000 W pendant 4 minutes.

Les temps de cuisson ci-dessous sont mentionnés à titre indicatif uniquement, se basant sur l'aliment sortant du congélateur (-18°C) ou sortant directement du réfrigérateur (+5°C).

Aliment	Poids	Préparation
Pizza congelé, pré-cuite Pain de pizza	300 g 450 g	Retirez l'emballage et posez-les directement sur le plateau à pizza chaud. Combinaison gril 1 + 100 W, env. 7-10 min. Combinaison gril 1 + 250 W, env. 5 min. ensuite env. 4-5 min. sur position gril 1
Gâteau congelés	400 g	Retirez l'emballage et posez-les directement sur le plateau à pizza. Combinaison gril 1 + 250 W, env. 7 min. ensuite env. 2-3 min. sur position gril 1
Gâteau cuits, décongelés	300 g	Combinaison gril 1 + 100 W, env. 5 min. ensuite env. 3 min. sur position gril 1
Rouleaux de printemps	2 pcs., 180 g 4 pcs., 360 g	Combinaison gril 1 + 100 W, env. 10 min. Combinaison gril 1 + 250 W, env. 5 min. ensuite env. 5 min. sur position gril 1 Tournez-les après mi-cuisson.
Volaille Des pièces de poulet, congelées	500 g 1 kg	Retirez l'emballage et posez-les directement sur le plateau à pizza, la peau grasse en haut. 1000 W micro-ondes, 8 min., Combinaison gril 1 + 100 W, env. 20 min. 1000 W micro-ondes, 17 min., Combinaison gril 1 + 100 W, env. 20 min. Tournez-les après mi-cuisson.
Plats de pommes de terre surgelés Quarts de pommes de terre Pommes Frites	200 g 400 g	Posez les pommes de terre sur le plateau à pizza préchauffé. Combinaison gril + 250 W, env. 10 min., ensuite env. 5-10 min. sur position gril 1 Tournez à mi-chemin pendant la cuisine. Combinaison gril 1 + 440 W, env. 10 min., ensuite env. 5-10 min. sur position gril 1
Croissants surgelés 40 g/pce.	4 pcs.	Ne faites pas préchauffer le plateau à pizza Combinaison gril 1 + 250 W, env. 3-5 min. evtl. 2 min. sur position gril 1
Petits gâteau (Muffins) 40 g/pce.	2 pcs. 10 pcs.	Ne faites pas préchauffer le plateau à pizza Combinaison gril 1 + 100 W, env. 5 min., ensuite env. 3 min. sur position gril 1 Combinaison gril 1 + 250 W, env. 8 min., ensuite env. 3 min. sur position gril 1

Quels récipients utiliser ...

OUI

... pour la cuisson par micro-ondes

NON



- les verres résistant aux températures élevées (par ex. Jena, Pyrex® etc.)
- la vitro-céramique (par ex. Arcoflam)
- les matières plastiques résistant à la chaleur
- les plats en céramiques émaillés ou le Römertopf

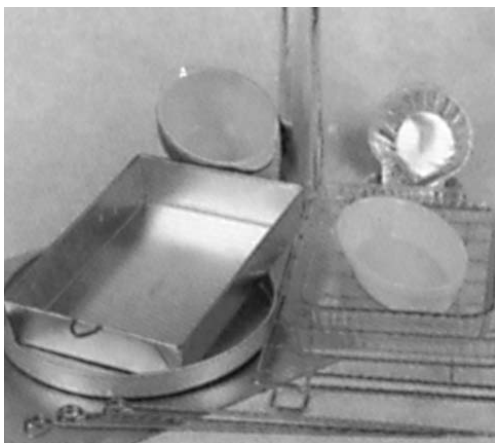


Pots, casseroles, cruches avec anneau métallique, porcelaine décorée de motifs en or, cristal au plomb, verres fins et fragiles, matières plastiques ne résistant pas à la chaleur, assiettes en carton recouvertes d'une couche de cire et récipients fermés (par ex. fermetures à visser).

OUI

... au grill
... au grill à air chaud

NON

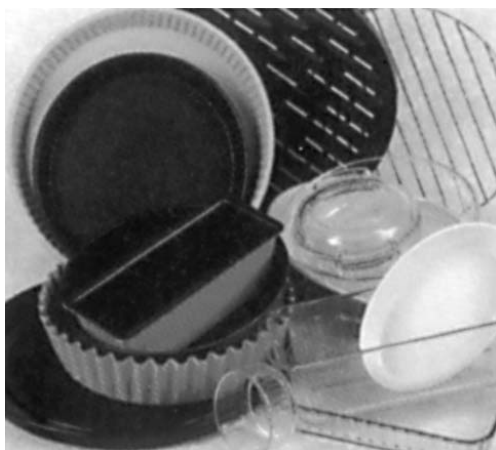


Quels récipients utiliser ...

OUI

...appareil combiné

NON



- tous les récipients en verre résistant à la chaleur, céramique et vitro-céramique
- tous les plaques et grilles livrées avec l'appareil
- récipients en métal (par ex. emballages de plats précuisinés) dont l'hauteur ne dépasse pas 3 cm
- les moules à pâtisserie usuelles (par ex. moules à cake et moules à gâteau)

- vaisselle en céramique décorée de motifs en or ou en argent
- matériaux ne résistant pas à la chaleur

OUI

...air chaud

NON



Conseils «vite fait bien fait»

RAMOLLIR LE BEURRE:

Mettez-le au four pendant 30-60 sec. sur 250 watts.

FONDRE LE BEURRE:

Mettez 100 g de beurre dans un récipient avec couvercle et laissez-le fondre pendant 1-1,5 min. sur 440 watts

FONDRE DU CHOCOLAT:

Faites des petits morceaux et laissez fondre 2-2,5 min. par 100 g sur 440 watts (év. un peu plus longtemps pour le chocolat blanc). Remuez de temps en temps.

FONDRE DE LA GELATINE:

Faites tremper 6 feuilles de gélatine en respectant le mode d'emploi. Mettez les feuilles gorgées d'eau dans un bol et laissez fondre pendant 20-30 sec. sur 250 watts

TEMPERER DES BOISSONS FROIDES:

Pendant 1-2 min. sur 250 watts pour de la bière ou du vin par exemple.

TEMPERER DE LA SALADE FRAICHE:

Mettez env. 500 g de salade lavée (sortant du frigidaire) dans un saladier et tempérez-la sur 250 watts pendant 1,5 min. Elle aura davantage de saveur.

TEMPERER DES SAUCES A SALADE:

Tempérez env. 125 ml de marinade ou de sauce à salade dans un bol pendant à peu près 30 sec. sur 250 watts.

PORTER LES FROMAGES A TEMPERATURE AMBIANTE:

Pour relever le goût du fromage passez-le un instant au micro-ondes avant de le servir. Par ex. 200 g de Brie 40 sec. sur 250 watts, 400 g de tilsit 30-40 sec. sur 250 watts.

PORTER LE SAUMON A TEMPERATURE AMBIANTE:

150-450 g de saumon fumé passé au four pendant 0,5-2,5 min. sur 250 watts développera sa pleine saveur.

EVITER LES ODEURS DE POISSON:

Vous évitez les odeurs de poisson en posant un demi verre de vinaigre sur le plateau tournant lors de la cuisson.

GLACAGE:

Préparez le glaçage des gâteaux selon le mode d'emploi dans un petit bol ou dans une mesure et faites cuire sur 1000 watts pendant 2-2,5 min. jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Remuez une fois.

POUR OBTENIR UNE GLACE ONCTUEUSE:

Afin de pouvoir la servir plus facilement, réchauffez la glace un instant, 500 ml pendant 1-2 min., 1000 ml 2-3 min. sur la position 250 watts.

CARAMELISER DU SUCRE:

Mélangez 3 c. à soupe de sucre avec 1 c. à soupe d'eau dans un bol résistant à la chaleur et laissez-le caraméliser pendant 2 min. sur 1000 watts. Remuez plusieurs fois.

MONDER DES AMANDES:

Faites cuire 50 g d'amandes avec 3 c. à soupe d'eau sur 1000 watts pendant 2 min. Laissez reposer 2 min. et mondez-les.

ROUSSIR DES AMANDES:

Mettez 50 g d'amandes effilées dans un petit bol et laissez rousir pendant 2-3 min. sur 1000 watts. Remuez plusieurs fois.

...ET POUR ROTIR PAR EXEMPLE:

60 g de pignons en 3-4 min. sur 1000 watts, 50 g de noix de coco moulue en 2 min. sur 1000 watts, 50 g de graines de sésame en 4-5 min. sur 1000 watts, 100 g de graines de tournesol en 2-3 min. sur 1000 watts, 100 g de croûtons de pain avec 40 g de beurre (fondu sur position 1000 watts pendant 30 sec.) en 3 min. sur 1000 watts. Pour chacune de ces recettes, il faut remuer plusieurs fois pendant la préparation.

DETACHER LES FEUILLES DE CHOUX:

Rincez un chou blanc (env. 2000 g) sous l'eau courante, posez-le sur une assiette et faites chauffer sur 1000 watts pendant 8 min. Les feuilles extérieures se détacheront plus facilement. Pour détacher la couche suivante, remettez le chou au four pendant 2 min.

DENOYAUTER DES FRUITS:

Chauffez 300-500 g de cerises, pruneaux ou autres fruits à noyau pas trop mûrs pendant 2 min. sur 250 watts pour faciliter le dénoyautage.

PRESSER LES AGRUMES D'UNE MANIERE PLUS RENTABLE:

Roulez les agrumes sur le plan de travail et réchauffez-les ensuite au four à micro-ondes. Comptez env. 30 sec. sur 250 watts pour un citron.

TREMPER DES FRUITS SECS:

Mettez 200 g de fruits secs dans un récipient, ajoutez 1/4 l de liquide et faites chauffer pendant 2-4 min. sur 1000 watts. Les fruits auront absorbé suffisamment d'eau pour être utilisés.

LIQUEFIER DU MIEL CRISTALLISE:

3-4 min. sur 440 watts suffisent pour liquéfier 500 g de miel.

PREPARER DE LA CHAPELURE:

Chauffez 2-3 petits pains pendant 2-3 min. sur 1000 watts et écrasez-les.

COMPRESSES CHAUDES:

Posez une compresse mouillée et légèrement essorée (par ex. un linge pour la vaisselle) sur une assiette et faites chauffer pendant 1-2 min. sur 1000 watts. Contrôlez éventuellement en cours de préparation qu'elle ne devienne pas trop chaude.

PRECHAUFFER LES ASSIETTES:

Humidifiez légèrement 4 assiettes et faites-les préchauffer pendant 1-2 min. sur 1000 watts.

FAIRE LEVER LA PATE A LEVURE:

Comptez environ 2-3 min. sur 250 watts pour une pâte préparée avec 500 g de farine.

BLANCHIR DES LEGUMES:

Mettez 500 g de légumes lavés dans un plat en verre et ajoutez 50 ml d'eau. Blanchissez pendant 4 min. sur 1000 watts. Plongez-les ensuite dans l'eau glacée.

FONDRE DU LARD:

Glissez 4 tranches de lard entre 2 feuilles de papier de cuisine et faites fondre pendant 1-2 min. sur 1000 watts.

DE DELICIEUSES FLUTES POUR L'APERITIF:

Enroulez 8 flûtes Grisoni de tranches de lard et glissez-les entre 2 feuilles de papier absorbant. Réchauffez pendant 2-3 min. sur 1000 watts.

FROMAGE FONDU:

Coupez une tranche de fromage fondu en petit dés, disposez-les sur le plateau tournant recouvert d'un papier absorbant et faites chauffer pendant environ 2 min. sur 1000 watts.

POPCORN:

Mettez 2 c. à soupe de maïs et 2 cuillerées à thé de beurre dans un bol avec couvercle et faites cuire pendant 3 min. sur 600 watts. Salez ou sucrez à volonté.

POMMES AU FOUR:

Lavez une pomme de 200 g env., évidez-la et remplissez de raisins secs. Mettez-la sur une assiette et faites cuire pendant env. 2 min. sur 1000 watts.

VIN CHAUD:

Remplissez une chope résistant à la chaleur de vin rouge aromatisez avec de la cannelle et du sucre selon votre goût. Ajoutez 2 clous de girofle et 1 rondelle de citron et faites chauffer pendant 1-1,5 min. sur 1000 watts.

Entrées

Entrées

Les quelques recettes d'entrées que suivent ne sont que des suggestions pour stimuler votre imagination. Vous pouvez préparer facilement toutes sortes de soupes dans votre four à micro-ondes. Remuez les soupes en les sortant du four afin d'égaliser la température. Il est évidemment possible de préparer les soupes la veille et les réchauffer avant de les servir. Un bol de soupe se réchauffe, selon sa température de départ, en 1-2 min. à pleine puissance. Des terrines de viande et de poissons qui se cuisent traditionnellement dans un bain-marie, se préparent facilement et rapidement dans le four à micro-ondes à faible puissance.

Suprêmes de poulet marinés à la vinaigrette

Cuisson: env. 6 min.

Préparation

Sechez les filets de poulet avec du papier de ménage. Salez et poivrez. Mettez-les sur une assiette, couvrez et pochez avec le programme «Poisson» (indication du poids).

Pour la sauce mélangez l'oignon, l'ail, la moutarde, la ciboulette, le vinaigre, l'huile et le condiment en poudre. Coupez les cornichons en dés et ajoutez-les. Coupez les filets en biais et disposez-les sur un plat. Nappez de sauce. Servez tiède comme entrée ou comme souper léger.

Ingrédients

4 filets de poulet
Sel, poivre
1 oignon, haché
1 gousse d'ail, pressée
1 CS de moutarde
1 bouquet de ciboulette, ciselée
4 CS de vinaigre
5 CS d'huile
Condiment en poudre
2 cornichons au vinaigre

Pain pizza

Cuisson: env. 8 min.

Préparation

Coupez la baguette en tranches obliques. Hachez les anchois, mélangez-les au beurre et salez légèrement. Beurrez les tranches de baguette avec le beurre aux anchois. Hachez finement les épices. Coupez les tomates en tranches, parsemez d'épices sur un côté, salez légèrement et poivrez. Poser les tomates, le côté épicé tourné vers le bas, sur les tranches de pain. Recouvrez de tranches de fromage et passez 5-8 min. au gril 1.

Ingrédients

1 baguette
4 filets d'anchois
30 g de beurre mou
un peu de persil et de basilic
2 tomates
8 tranches de fromage
sel, poivre

Entrées

Terrine de légumes

Cuisson: env. 20-22 min.

Ingrédients

300 g de carottes coupées en bâtonnets
150 g de bouquets de brocoli
150 g de lamelles de poivrons de différentes couleurs
15 CS de morilles séchées
1 sherry
3 dl de crème
5 feuilles de gélatine trempées
Sel, poivre, condiment en poudre

Préparation

Mettez les carottes coupées dans un plat creux, ajoutez 2 c. à soupe d'eau, couvrez et faites cuire avec le programme Légumes en introduisant le poids. Faites cuire les brocolis avec 2 c. à soupe d'eau avec le programme Légumes en introduisant le poids. Mettez les poivrons dans un plat creux, couvrez et faites étuver pendant 3-4 min. sur 600 watts. Egouttez les champignons préalablement trempés, mettez-les dans un récipient, ajoutez le sherry, couvrez et étuvez pendant 3-4 min. sur pleine puissance.

Disposez les légumes soigneusement séchés en couches dans une terrine. Mettez la crème dans un récipient haut et épicez avec du sel, du poivre et du condiment en poudre. Portez à ébullition pendant 2-3 min. sur pleine puissance. Sortez la gélatine de l'eau, égouttez et ajoutez-la à la crème chaude. Mélangez bien.

Nappez les légumes, couvrez et laissez reposer pendant au moins une nuit au frais. Démoulez la terrine, coupez des tranches que vous présentez sur une assiette. Servez avec une sauce à la crème de ciboulette ou de cresson.

Soupe aux pois à l'indienne

Cuisson: env. 14 min.

Ingrédients

1 oignon haché
1 CS de beurre
250 g de pois verts surgelés
1-2 CS de curry
4 dl de bouillon de poule
1 dl de crème fouettée
1 CS d'amandes effilées

Préparation

Faites revenir les oignons et le beurre dans une jatte couverte pendant 2 min. sur pleine puissance.

Ajoutez les pois, le curry et le bouillon, couvrez et faites cuire pendant 8¹/₂ min. sur pleine puissance. Réduisez en purée avec le batteur-mélangeur. Incorporez la crème. Mettez les amandes dans une assiette et grillez-les pendant 3-4 min. sur pleine puissance.

Saupoudrez la soupe d'amandes avant de la servir.

Les poissons

Les poissons

Le poisson convient à merveille à la cuisson par micro-ondes. Cuit sans adjonction de matière grasse et avec peu ou pas de liquide, le poisson conserve ses éléments nutritifs et sa saveur, comme c'est d'ailleurs le cas pour tous les autres aliments.

Pour de petites quantités, vous pouvez remplacer le poisson frais par du surgelé mais il vous faudra augmenter le temps de cuisson. Pensez également à laisser reposer quelque peu les poissons afin que la chaleur diffuse uniformément.

Le poisson cuit au four à micro-ondes Panasonic reste ferme et moelleux grâce à un temps de cuisson court, qui ménage les mets.

Ingrédients

400 g de filets de poisson
Sel, poivre blanc
Persil, aneth et estragon, haché
1 oignon, haché
1 dl de crème
1 CS de purée de tomates
1 gousse d'ail, pressée
1 CC liant p. sauce blanche
1 CS de beurre

Filets de poisson «Dézaley»

Cuisson: env. 8-9 min.

Préparation

Saupoudrez les filets avec le sel, le poivre et les herbes. Laissez mariner un instant. Mettez le beurre, les oignons, les poissons et le vin dans une cocotte, couvrez-la et faites étuver avec le programme «Poisson» (indication du poids). Versez le jus de cuisson dans un bol, ajoutez la crème, la purée de tomates, l'ail et le liant pour sauce. Faites cuire pendant 2-3 min. sur pleine puissance, ensuite nappez les filets de sauce.

Ingrédients

600 g de crevettes
Sel, poivre, jus de citron
1/2 CC de sauce Worcester
1 CS d'aneth
2 CS de beurre
1 oignon, haché
1 dl de vin blanc
2 CS de Pernod
1 dl de crème
2 CC de liant pour sauce blanche

Crevettes avec sauce aneth et pernod

Cuisson: env. 10 min.

Préparation

Assaisonnez les crevettes de sel, de poivre, de jus de citron, de sauce Worcester, d'aneth et laissez mariner un instant. Mettez le beurre et les oignons dans une cocotte, couvrez et faites étuver pendant 3 min. sur pleine puissance. Ajoutez les crevettes, versez le vin et le Pernod, couvrez et faites cuire avec le programme «Poisson» (indication du poids).

Ensuite sortez les crevettes du jus de cuisson. Incorporez la crème et le liant pour sauce et faites cuire pendant 3 min. sur pleine puissance.

Les poissons

Filets de baudroie aux fines herbes

Cuisson: env. 6 min.

Préparation

Mettez le beurre dans une cocotte et faites fondre pendant 1 min. sur pleine puissance. Ajoutez la chapelure, l'estragon, le persil et l'ail au beurre. Assaisonnez de sel et de poivre. Salez et poivrez les filets de baudroie, arrosez de jus de citron, entaillez la chair dans le sens de la longueur sur un $\frac{1}{2}$ cm de profondeur et remplissez avec le mélange d'épices. Posez les filets de poisson dans un plat et faites étuver à couvert avec le programme «Poisson» (indication du poids).

Ingrédients

4 filets de baudroie à 130 g
Sel, poivre, jus de citron
3 CS de beurre
2 CS de chapelure
 $\frac{1}{2}$ bouquet d'estragon, haché
 $\frac{1}{2}$ bouquet de persil, haché
1 gousse d'ail, pressée

Tranches de saumon à l'indienne

Cuisson: env. 8-10 min.

Préparation

Coupez les poissons en tranches de 2 cm d'épaisseur. Salez et poivrez. Beurrez un plat en verre, mettez les poissons dedans et ajoutez les ingrédients à l'exception de la demi-crème. Faites cuire avec le programme «Poisson» (indication du poids). Avant de servir incorporez la demi-crème acidulée.

Ingrédients

400 g tranches de saumon
 $\frac{1}{2}$ citron, jus
1 CS de beurre
1 oignon, haché
1 pomme, râpée
1 CS flocons de noix de coco
1 CC de Curry
1 tomate, en dés
2 CS demi-crème acidulée
Sel, poivre

Les viandes

Les viandes

Les viandes se cuisent très bien dans le micro-ondes. Le porc, l'agneau, les viandes fumées et les mets à base de viande hachée restent particulièrement savoureux. Les morceaux de boeuf, à l'exception des morceaux très tendres et à cuisson rapide tels le rosbif et le filet, conviennent peu à la cuisson au micro-ondes car il se dessèchent et deviennent durs. Comme dans la cuisine traditionnelle, les grands morceaux de viande cuite doivent reposer 10 min. avant de les servir. Ainsi ils gardent le jus et se cuisent encore un peu.

Rippli de porc aux épices et aux pommes

Cuisson: 35-40 min.

Préparation

Posez la viande dans un plat en verre, la partie grasse contre le bas et faites saisir pendant 7 min. sur pleine puissance. Préparez une pâte avec le miel, la moutarde et les épices et badigeonnez la partie grasse des côtes. Hachez les oignons en dés et ajoutez-les à la viande avec la moitié du cidre. Couvrez et faites cuire pendant 20-22 min. sur moyenne puissance. Après la cuisson tenez la viande au chaud emballez de feuille d'aluminium.

Lavez les pommes et partagez-les en huit, mettez-les dans le plat et faites cuire avec le reste du cidre pendant 4-6 min. sur pleine puissance. Enlevez les tranches de pommes, mélangez le liant pour sauce au fond de cuisson, réchauffez pendant 1 min. sur pleine puissance. Rôtissez les pignons et le beurre dans un bol pendant 3-4 min. sur pleine puissance. Mettez les tranches de pommes et les pignons dans la sauce et servez avec la viande coupée en tranches.

Ingrédients

1 kg de rippli sans os
1 CS de miel
2 CS de moutarde de Dijon
2 CC de coriandre, moulu
2 CC de curry
1/2 CC de clous de girofle, moulus
2 oignons
1/4 l de cidre
500 g de pommes (Boskop)
2 CS de liant pour sauce brune
60 g de pignons
10 g de beurre

Choux farcis

Cuisson: 30-31 min.

Préparation

Enlevez les feuilles externes et le trognon et lavez le chou sous le robinet. Posez-le encore humide dans un plat en verre et blanchissez avec le programme «Légumes» (indication du poids). Enlevez soigneusement 4 grandes feuilles extérieures.

Façonnez la tige afin de l'aplatir. Mettez les oignons avec le beurre dans un bol et faites cuire pendant 2 min. sur pleine puissance. Malaxez la viande hachée, le petit pain égoutté, l'œuf, les oignons étuvés et les épices afin d'obtenir une farce relevée.

Placez de petites boules de farce sur les feuilles de chou, rabattez les côtés et enrroulez en commençant par le bout large. Bridez avec du fil de cuisine. Faites chauffer le beurre pendant 1 min. sur pleine puissance. Placez les choux farcis et étuvez à découvert pendant 5 min. sur pleine puissance. Versez 1/8 l de bouillon de poule et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Ensuite posez les choux farcis sur un plat, enlever le fil et laissez reposer à couvert. Complétez le fond de cuisson à 1/4 l avec de l'eau et ajoutez le liant pour sauce. Faites cuire pendant 2 min. sur pleine puissance. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu de crème pour raffiner.

Ingrédients

1 grand chou blanc
10 g de beurre
1 oignon, coupé en dés
375 g de viande hachée mélangée
1 petit-pain rassis, trempé
1 œuf
Sel, poivre, muscade
20 g de beurre
1/8 l de bouillon de poule
1 CC de liant pour sauce brune
4-6 CS de crème

Les viandes

Côtelettes de porc papillon au gratin

Cuisson : environ 25-30 minutes

Ingrédients

4 côtelettes de porc papillon (d'environ 150 g chacune)
Sel, poivre
150 g de champignons
100 g de tomates cerise
1 pot de crème fraîche aux herbes (125 g)
1 pot de crème (200 ml)
1 triangle de fromage fondu (62,5 g)
1 cuil. café de moutarde forte de Dijon
1 cuil. soupe de persil surgelé
1 cuil. soupe d'aneth surgelé
Sel, poivre

Préparation

Assaisonnez les côtelettes et placez-les dans un plat à gratin. Nettoyez les champignons, coupez-les en lamelles. Lavez les tomates cerise, coupez-les en deux et répartissez-les sur la viande avec les champignons. Mélangez la crème fraîche, la crème, le fromage fondu et la moutarde. Ajoutez le persil, l'aneth, le sel et le poivre et mélangez.

Versez la sauce sur la viande et couvrez. Faites mariner plusieurs heures au réfrigérateur. Retirez le couvercle, posez le plat sur le plateau en verre et faites dorer en utilisant le mode combiné :

Gril 1 et micro-onde à 440 W pendant 25-28 minutes.

Rôti de bœuf à l'italienne

Cuisson: environ 36-45 minutes

Ingrédients

1 kg 200 de bœuf
Sel, poivre, origan
2 cuil. soupe d'huile
1 oignon
1 gousse d'ail
150 g de carottes
100 g de céleri
125 ml de vin rouge
1 feuille de laurier
1 boîte de tomates en conserve (poids égoutté : 240 g)
2-3 cuil. soupe de crème fraîche

Préparation

Faites des entailles dans le gras du bœuf à l'aide d'un couteau. Frottez le sel, le poivre et l'origan dans la viande, placez le côté gras au fond d'un plat à manqué en verre huilé. Couvrez et faites cuire à 600 watts pendant 8-10 minutes.

Entre-temps, épluchez l'oignon, l'ail et émincez finement. Lavez les légumes, râpez les carottes et coupez le céleri en rondelles très fines. Retournez la viande partiellement cuite et ajoutez les légumes, le vin rouge et la feuille de laurier. Ne couvrez pas, faites cuire en utilisant le mode combiné : Gril 2 et micro-onde à 250 watts pendant 20-25 minutes jusqu'à cuisson complète.

Laissez reposer la viande pendant 10 minutes en l'enveloppant dans du papier aluminium. Ajoutez les tomates aux légumes et couvrez. Faites chauffer à 1000 W pendant 8-10 minutes. Liez avec la crème fraîche et servez avec la viande.

Les volailles

Les volailles

Les volailles se préparent de manières variées. Vous pouvez également préparer les volailles les plus savoureuses dans votre four à micro-ondes. Pour obtenir une peau croustillante et bien dorée, utilisez le four combiné ou le gril. Les volailles se cuisent sans adjonction de liquide, ce qui permet de conserver leur saveur propre.

Ingrédients

2 CS d'huile
2 magrets de canard à 300 g sans couche de graisse
Condiment pour viande
1 oignon, haché finement
1 orange, zest
2 oranges, fraîchement pressées
1 dl liant pour sauce brune
16 tranches d'orange comme garniture

Magret de canard avec sauce à l'orange

Cuisson: env. 13 min.

Préparation

Huilez et épicez les magrets avec le condiment pour viande. Posez les magrets sur la grille et faites dorer pendant 8-10 min. sur «Gril 1», tournez et faites cuire pendant 8-10 min.

Mettez les oignons et le zeste d'orange dans un bol, couvrez et faites étuver pendant 2 min. sur pleine puissance. Mouillez avec le jus d'orange et ajoutez le liant pour sauce. Remuez et faites chauffer pendant 2-3 min. sur pleine puissance.

Assaisonnez la sauce. Coupez les magrets en fines tranches et présentez-les sur une assiette. Nappez de sauce et décorez de tranches d'orange.

Cuisse de dinde

Cuisson: env. 35 min.

Préparation

Enduisez la cuisse de dinde d'huile, de poivre, de sel, de paprica et de moutarde. Posez la cuisse sur le plateau noir. Mettez celle-ci sur le plateau en verre. Faites cuire sure combinaison 440 W micro-onde + 220°C chaleur tournante pour 30 minutes. Tournez à mi-cuisson. Emballez la cuisse dans une feuille d'aluminium et laissez reposer pendant 10 min. Pour la sauce mélangez le fond de cuisson, le bouillon, le vin, la crème, le liant pour sauce, le madère et le thym et faites revenir pendant 3 min. sur pleine puissance. Servez la sauce avec la viande coupée en tranches.

Ingrédients

1 cuisse de dinde (env. 1,3 kg)
Sel, poivre, paprica, moutarde
2 CS d'huile
1/8 l de bouillon de poule
1/8 l de vin blanc
1/8 l de crème
1 CS de liant p. sauce brune
Madère
Thym

Les volailles

Blancs de poulet avec sauce crème acidulée au citron

Cuisson: 9-10 min.

Ingrédients

4 blancs de poulet
2 CS de sauce soja
Sel, poivre
1 CS de farine
1 CS d'huile
1 CS de jus de citron
4 CS de vin blanc
1 dl de crème pour sauce
1/2 bouquet de ciboulette

Préparation

Séchez les blancs de poulet avec un papier ménage. Salez, poivrez et enduire de sauce soja et d'huile. Posez les blancs de poulet sur la grille et faites dorer sur «Gril 1» pendant 5-6 min., tournez et faites dorer l'autre côté pendant 4 min. Emballez les blancs de poulet dans une feuille d'aluminium et mettez-les au chaud. Mélangez dans un bol le jus de citron, la crème pour sauces et le vin blanc et faites cuire pendant 2-3 min. sur pleine puissance. Salez et poivrez. Posez les blancs de poulet sur une assiette, nappez de sauce et décorez avec la ciboulette.

Français

Poulet au curry

Cuisson: 10-13 min.

Ingrédients

30 g de beurre
1 oignon, haché
2 CC de curry
600 g de blancs de poulet, émincés
Sel, poivre
3/8 - 1/2 l de bouillon de poule
3 CS chutney à la mangue

Beurre manié:

2 CS de farine (30 g)
20 g de beurre
1 CC de sauce soja
2 CS de crème acidulée

Préparation

Mettez le beurre et les oignons dans une cocotte et faites étuver pendant 3 min. sur pleine puissance. Assaisonnez le poulet émincé de sel et de poivre, ajoutez aux oignons. Couvrez et faites cuire pendant 4 min. sur pleine puissance. Remuez 1-2 fois en cours de cuisson.

Pour le beurre manié, pétrissez la farine avec le beurre. Ajoutez le bouillon à la viande. Ajoutez également le chutney à la mangue et le beurre manié et faites une sauce lisse. Faites cuire pendant 3-5 min. sur pleine puissance. Assaisonnez de crème acidulée et de sauce soja.

Gratins et soufflés

Gratins et soufflés

Salés ou sucrés - les gratins et les soufflés conviennent à merveille à la cuisson au micro-ondes. Il se cuisinent plus rapidement en consommant moins d'énergie qu'avec la manière traditionnelle.

Gratin dauphinois

Cuisson: env. 20 min.

Préparation

Coupez les pommes de terre en rondelles de 2 cm et disposez-les dans un plat à gratin beurré. Mélangez le lait, la crème, l'ail et les épices et versez le tout sur les pommes de terre. Saupoudrez de fromage.

Faites cuire avec combinaison 440 W micro-onde + 220°C chaleur tournante pendant 15-17 minutes.

Ingrédients

6 pommes de terre, épluchées
2 dl de crème
1 dl de lait
1 gousse d'ail, hachée
Sel, poivre, condiment en poudre
Muscade
Fromage râpé

Moussaka

Cuisson: 17-18 min.

Préparation

Coupez les aubergines en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Mettez-les dans un plat, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Mélangez les oignons, l'ail, la viande hachée, le sel, le poivre, la purée de tomates et un peu de crème. Coupez les tomates en lamelles. Remplissez le plat en verre en alternant les couches d'aubergines, de viande hachée, de tomates et de tranches de fromage. Saupoudrez chaque couche de tomates avec des herbes de Provence. Mélangez la crème, les œufs et les épices et versez le tout sur le gratin. Faites cuire avec combinaison 250 W micro-onde + 190°C chaleur tournante pendant 15-20 minutes.

Ingrédients

500 g d'aubergines
1 oignon, haché
1 gousse d'ail, hachée
400 g de viande hachée mixte
Sel, poivre
1 CS de purée de tomates
4 tomates (400 g)
Herbes de Provence
200 g de fromage en tranches
2 dl de crème
3 œufs
Sel, poivre

Gratins et soufflés

Cannelloni aux épinards

Cuisson : environ 35-40 minutes

Ingrédients

1 oignon émincé
1 gousse d'ail émincée
10 g de beurre
200 g de bœuf haché
200 g de cottage cheese
1 petite boîte de concentré de tomates (70g)
Sel, poivre, paprika
100 g de cannelloni
300 g d'épinards en branche surgelés
1 boîte de tomates en conserve (poids égoutté : 240g)
1 pot de crème (200ml)
100 g de Parmesan, râpé

Préparation

Faites revenir l'oignon et l'ail dans le beurre, à 1000 watts pendant environ 2 minutes. Ajoutez le bœuf haché, le cottage cheese et le concentré de tomate, mélangez et assaisonnez avec sel, poivre et paprika.
Remplissez les cannelloni du mélange et placez-les dans un plat à gratin beurré. Faites chauffer les épinards dans un plat en verre, en couvrant, à 1000 watts pendant 8-10 minutes, puis intercalez entre les cannelloni. Ajoutez au plat les tomates dans leur jus, ainsi que la crème, assaisonnez et saupoudrez de parmesan.
Ne couvrez pas. Faites cuire et dorer en utilisant le mode combiné à 200°C chaleur tournante et à 600 W micro-onde pendant 22-25 minutes.

Les légumes

Les légumes

Les micro-ondes ménagent les légumes et les cuisent en un tournemain. Cuits dans très peu d'eau, les légumes conservent toutes leurs substances nutritives.

Les légumes pauvres en fibres alimentaires et riches en eau tels que les courgettes, les tomates, les poireaux, les brocolis etc peuvent se cuire sans adjonction d'eau. Il faut par contre ajouter 1 CS d'eau pour 100 g de légumes riches en fibres tels que les carottes, le céleri-rave, le chou-fleur etc.

Ingrédients

500 g de brocolis
Sel, poivre
1/2 CS de beurre
1/2 CS d'amandes

Brocolis aux amandes roties

Cuisson: env. 11 min.

Préparation

Nettoyez, lavez les brocolis et séparez en bouquets. Mettez-les avec les épices dans un plat, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Mettez le beurre et les amandes dans un bol et faites rôtir pendant 3-4 min. sur pleine puissance. Saupoudrez sur les brocolis cuits et égouttés.

Fenouils à la sauce au fromage

Cuisson: env. 12 min.

Préparation

Nettoyez les fenouils et lavez. Gardez les pousses de vertes. Enlevez les tiges vert foncé et partagez les bulbes en quarts. Rangez-les dans un plat en verre, la partie arrondie tournée vers la bas. Salez, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Sortez les fenouils, posez-les sur un plat et couvrez-les d'une feuille d'aluminium. Ajoutez le lait et le liant pour sauce au liquide, remuez et faites chauffer pendant 2 min. sur pleine puissance. Mettez le fromage dans la sauce et faites fondre pendant 1 min. sur pleine puissance. Versez la sauce sur les fenouils et décorez de pousses vertes.

Ingrédients

650 g de fenouils
1/4 l d'eau
Sel
6 CS de lait
1 CC de liant pour sauce blanche
1 pointe de fromage Gala

Les légumes

Asperges

Cuisson: env. 12 min.

Préparation

Epluchez soigneusement les asperges et placez-les dans un plat en verre long. Ajoutez l'eau, le sel et le poivre, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Répartissez les noisettes de beurre et servez.

Ingrédients

500-600 g d'asperges triées
1/8 l d'eau
Sel, poivre
1 pincée de sucre
Quelques noisettes de beurre

Jardinière de courgettes et poivrons

Cuisson: env. 8 min.

Préparation

Lavez les courgettes, coupez en rondelles de 1/2 cm. Lavez les poivrons et coupez en lamelles. Mettez l'huile et les oignons dans un plat en verre et faites étuver pendant 2 min. sur pleine puissance. Ajoutez les courgettes et les poivrons avec les épices. Mélangez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Saupoudrez de persil.

Ingrédients

2 CS d'huile
1 oignon, haché
600 g de courgettes
250 g de poivrons rouge
Sel, poivre blanc
1 pincée de sucre
1 gousse d'ail pressée
1 CS de persil haché

Les sauces

Les sauces

Avec votre four à micro-ondes, les sauces se préparent aisément et n'attachent pas. Il faut les remuer fréquemment en cours de cuisson.

Les sauces avec des ingrédients riches en protéines et en graisses tels que le fromage, la crème et les œufs demandent une cuisson délicate et se cuisent avec faible puissance sur 440 W ou 250 W. Cette règle concerne également les sauces qui se cuisent traditionnellement au bain-marie. Un roux se réalise très facilement avec un four à micro-ondes. Il suffit de mélanger tous les ingrédients et de les porter à ébullition à pleine puissance et de terminer à demi-puissance.

Sauce béchamel

Cuisson: env. 4-6 min.

Préparation

Mélangez la farine, le beurre, le bouillon et le lait dans un récipient en verre. Mélangez bien. Commencez la cuisson sur pleine puissance pendant 2-3 min. tout en remuant de temps en temps. Terminez la cuisson sur 440 W pendant 2-3 min. Remuez encore une fois et assaisonnez.

CONSEIL:

Pour une sauce aux fines herbes, ajoutez 4-6 CS de fines herbes hachées. Pour une sauce au fromage, incorporez une pointe de fromage fondu ou 40 g d'emmental râpé. Pour une sauce au curry, ajoutez du curry à volonté.

Sauce hollandaise

Cuisson: env. 5-7 min.

Préparation

Faites fondre le beurre dans un petit récipient en verre pendant 1 min. sur pleine puissance. Versez le jaune d'œuf, l'eau et le jus de citron dans un autre récipient et faites chauffer pendant 3-4 min. sur 250 W.

Remuez énergiquement plusieurs fois pendant la cuisson.

Incorporez le beurre refroidi cuillère à cuillère au mélange d'œuf. Epicez et réchauffez à nouveau pendant 1-2 min. sur 250 W. Remuez bien en cours de cuisson.

Servez sans attendre.

Cette sauce accompagne des légumes étuvés, tels que le chou-fleur, les brocolis ou les asperges.

CONSEIL:

Si une masse un peu plus épaisse se forme au fond du plat, remuez énergiquement avec le fouet.

Ingrédients

40 g de farine
30 g de beurre
1/4 l de bouillon chaud
1/4 l de lait
Sel, poivre blanc
1 pincée de sucre

Ingrédients

125 g de beurre
2 jaunes d'œuf
2 CS d'eau
1 CC de jus de citron
Sel, poivre blanc
Poivre de Cayenne
1 pincée de sucre

Les sauces

Sauce à la viande hachée

Cuisson: env. 12-15 min.

Ingrédients

30 g de margarine
1 petit oignon haché
1 gousse d'ail
500 g de viande hachée de bœuf
Sel, poivre
1 boîte de purée de tomates (140 g)
1 boîte de tomates (poids égouttée 240 g)

Préparation

Mettez la margarine, l'oignon haché et l'ail dans un plat en verre et faites revenir pendant 3-4 min. sur pleine puissance. Ajoutez la viande hachée, les épices, la purée de tomates, les tomates coupées et le jus au mélange oignon-ail. Remuez bien et faites cuire sans couvercle pendant 9-11 min. sur pleine puissance. Servir avec des pâtes, par ex. spaghetti.

Les accompagnements

Les accompagnements

Vous pouvez également cuire du riz et des pommes de terre dans votre four à micro-ondes. Les pommes de terre nouvelles se cuisent sans adjonction d'eau mais il faut les piquer avec une fourchette avant la cuisson. En ce qui concerne les pommes de terre plus vieilles, il faut utiliser un peu d'eau. Les petites quantités se cuisent sur pleine puissance uniquement. Pour de plus grandes quantités, on commence la cuisson sur pleine puissance et on la termine sur une puissance plus faible. Pour des pommes nature il faut calculer 1 CS d'eau par 100 g de pommes de terre.

Les pommes de terre devraient être de taille égale pour garantir un bon résultat de cuisson.

Le riz et les pâtes doivent non seulement cuire, mais également absorber de l'eau pendant la cuisson. Pour cette raison, il faut commencer la cuisson sur pleine puissance et continuer à mijoter à faible puissance. Pour ces aliments la cuisson au four à micro-ondes n'est guère plus courte que la cuisson conventionnelle. Mais un riz cuit aux micro-ondes reste très léger. Laissez-le reposer à couvert pendant 5-10 min. après la cuisson.

Risotto au safran

Cuisson: env. 20 min.

Ingrédients

1 oignon, haché
1 gousse d'ail, hachée
1 CS de beurre
150 g de riz Vialone
1 dl de vin blanc
4 dl de bouillon de poule
Poivre, muscade
1 sachet de safran
Un peu de fromage râpé

Préparation

Mettez les oignons, l'ail et le beurre dans une cocotte et faites étuver à couvert pendant 2 min. sur pleine puissance. Ajoutez le riz, le vin, le bouillon de poule et les épices, mélangez, couvrez et faites cuire sur pleine puissance pendant 5 min. ensuite sur 440 W pendant 15 min. Laissez reposer quelques minutes avant de servir. Saupoudrez éventuellement de fromage râpé.

Les accompagnements

Potée de poireau et saucisson vaudois

Cuisson: env. 12 min.

Préparation

Mettez le beurre, les oignons et les lardons dans une cocotte, couvrez et faites étuver pendant 3 min. sur pleine puissance. Lavez le poireau et coupez-le en tronçons de 3 cm. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Ajoutez les légumes aux oignons. Ajoutez également le vin, le bouillon et les épices et mélangez bien. Enlevez la peau du saucisson, posez-le sur les légumes, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Laissez reposer 5 min. avant de servir. Affinez avec la crème et aromatisez avec le cumin.

Ingrédients

1 CS de beurre
1 oignon, haché
50 g de lardons
500 g de poireau
500 g de pommes de terre
1 dl de vin blanc
1 dl de bouillon
Sel, poivre, muscade
1 saucisson vaudois
Un peu de crème
Un peu de cumin

«Ofetori» au fromage à raclette

Cuisson: env. 15 min.

Préparation

Faites chauffer le mélange eau-lait pendant 4 min. sur pleine puissance. Ajoutez la purée de pommes de terre instantanée et le beurre, remuez, assaisonnez de poivre et de muscade.

Faites rôtir les lardons entre deux feuilles de papier de ménage pendant 3 min. sur pleine puissance. Répartissez-les sur la purée de pommes de terre. Posez les tranches de fromage à raclette dessus. Mettez la plat sur le plateau noir et faire cuire sur Gril 1 pendant 7-14 minutes.

Ingrédients

1 portion de purée de pommes de terre instantanée
1/2 l de mélange eau-lait
20 g de beurre
150 g de lardons
3-4 tranches de fromage à raclette
Sel, poivre, muscade

Gâteaux, cakes, tartes et pâtisseries

Gâteaux, cakes, tartes et pâtisseries

Nos recettes ne sont que des suggestions car vous pouvez préparer pratiquement toutes les recettes de pâtisserie classiques dans votre four à micro-ondes combiné.

N'oubliez pas de mettre le moule directement sur le plateau tournant pour obtenir un résultat de cuisson optimal. Pour la cuisson sur la position air chaud nous vous recommandons de préchauffer le four avec le plateau tournant et le plateau noir.

Des pâtisseries à base de pâte brisée, de pâte feuilletée ou de pâte à pizza ne conviennent pas à la cuisson combinée et doivent se cuire à air chaud.

Muffins aux fruits à la « streusel »

Plat : 2 plats à muffins à 12 alvéoles + caissettes à muffin en papier

Accessoires : tôle à pâtisserie émaillée + et grille normale

Ingrédients

50 g de beurre
 75g de farine ordinaire
 30 ml de sucre granulé
 15 ml d'épices mélangées en poudre
 200 g de farine ordinaire
 3 ml de bicarbonate de soude
 10 ml de levure chimique en poudre
 1 pincée de sel
 75 g de sucre semoule
 75 g de beurre
 200 ml de babeurre
 1 oeuf moyen battu
 175 g de petits fruits (les framboises et myrtilles sont idéales)

Préparation

Préparez la garniture « streusel » en faisant fondre le beurre sur pleine puissance pendant 10 à 20 secondes. Ajoutez les autres ingrédients de la garniture et mélangez-les pour produire une pâte molle. Réfrigérez.

Tamisez la farine, le bicarbonate, la levure chimique en poudre et le sel. Incorporez le sucre.

Faites fondre le beurre des muffins sur 1000 W pendant 30 s à 1 m. Laissez refroidir légèrement, puis incorporez le babeurre et l'oeuf.

Faites préchauffer le four sur CONVECTION 200°C après avoir inséré la tôle à pâtisserie et la grille ordinaire dans le four.

Incorporez le mélange de babeurre dans le mélange de farine en remuant légèrement.

Incorporez les fruits en soulevant la pâte.

Répartissez la pâte entre les douze alvéoles.

Égrenez la garniture de streusel sur chaque muffin.

Placez un plat à muffin sur chaque grille et faites cuire sur CONVECTION 200°C pendant 20-25 mn ou jusqu'à ce que les muffins soient bien levés et dorés.

Les desserts

Les desserts

Tous les desserts à base de féculents, tels que la poudre de pudding, la maïzena ou la farine, doivent être remués plusieurs fois pendant la cuisson.

Français

Ingrédients

1 boîte de rhubarbe, env. 750 g
500 g de fraises surgelées
4 CS de maïzena
1/8 l de vin blanc
4 CS de sucre
4 CS de Cointreau

Crème à la rhubarbe et aux fraises

Cuisson: 10-12 min.

Préparation

Nettoyez et lavez la rhubarbe. Coupez-la en tronçons de 1 cm. Mettez la rhubarbe avec les fraises dans un plat en verre, couvrez et faites cuire avec le programme «Légumes» (indication du poids). Passez au mixer. Mélangez la maïzena, le vin et le sucre et ajoutez le tout aux fruits. Faites cuire pendant 3 min. sur pleine puissance. Remuez une fois en cours de cuisson. Laissez reposer pendant 5 min. après la cuisson. Parfumez avec du Cointreau.

Riz au lait

Programme automatique selon le poids "semoule"

4 portions

200 g riz
1 litre lait maigre
ou demi-maigre
1 cc sel

2 portions

(100 g)
(1/2 litre)
(1/2 tsp)

1. Mettez le riz, le lait et le sel dans un récipient haute et résistant au micro-ondes. Ne pas couvrir avec un couvercle.
2. Cuisiner avec le programme "semule". Choisir le programme, introduire le poids du riz et du lait.
3. Remuez au signal sonore.
4. Mélangez encore une fois après la fin de cuisson.

Tableau de réchauffage pour les aliments de bébé

Les aliments pour bébé se réchauffent facilement et sans problème dans votre four à micro-ondes. Dans le tableau ci-dessous, nous vous donnons quelques exemples. Les valeurs sont approximatives et peuvent varier.





N'utilisez que des bols en verre ou des biberons en matière résistante à la chaleur. Placez les récipients au milieu du plateau tournant en verre. Remuez les bouillies ou secouez les biberons réchauffés afin d'égaliser la température.

Aliment	Quantité	Puissance	Temps	Conseils/Astuces
Bouillies instantanées	1 verre (190-220 g)	600 watts	0,5-1 min.	Tous les temps de réchauffage se rapportent à des aliments réfrigérés. Température de consommation (pour bébé) env. 30-40°C.
Biberon	60 g/ml	250 watts	40-50 sec.	
Biberon	120 g/ml	250 watts	1 min. 20 sec.	
Biberon	180 g/ml	250 watts	2 min.	

Décongélation et préchauffage des plats précuisinés

Aliment	Quantité	Puissance	Temps	Conseils/Astuces
Potées	600 g	600 watts	17-20 min.	Congelez dans un récipient approprié. Décongelez et réchauffez dans un récipient de verre fermé. Remuez de temps en temps.
	1200 g	600 watts	25-30 min.	
Viandes avec sauce	400 g	600 watts	10-15 min.	Congelez dans un récipient approprié. Décongelez et réchauffez dans un récipient de verre fermé. Temps de décongélation selon épaisseur. Remuez de temps en temps.
Goulasch	300 g	600 watts	10-12 min.	Congelez dans un récipient approprié. Décongelez et réchauffez dans un récipient de verre fermé. Remuez de temps en temps.
Légumes	300-450 g	600 watts	10-13 min.	Congelez dans un récipient approprié. Décongelez et réchauffez dans un récipient de verre fermé. Remuez de temps en temps.
	600-900 g	600 watts	17-22 min.	

Décongélation et préchauffage des plats précuisinés surgelés

Aliment	Quantité	Combinaisons	Temps	Conseils/Astuces
Plats surgelés cuisinés ou précuisinés. Par exemple - cannellonis - lasagnes - gratin de pommes de terre ou nouilles	400 g	 220°C et 440 watts	22-24 min.	Déballez. Déposez sur la grille sur le plateau noir et le plateau en verre. Dégelez sans couvrir et gratinez.
- filets au four	300-400 g	200°C + 250 watts	18-20 min.	Déballez. Déposez sur la grille sur le plateau noir et le plateau en verre. Dégelez sans couvrir et gratinez.
Plats surgelés précuisinés. Par exemple: - Plats de pommes de terre telles que rösti, paillassons de pommes de terre - croquettes	300-400 g	 220°C et 250 watts	14-16 min.	Déballez et gratinez avec la grille sur le plateau en verre.
Baguettes surgelées, fourrées	200-400 g	 220°C et 250 watts	4-8 min.	Préchauffez le four. Déballez et cuisez avec la grille sur le plateau noir, sur le plateau en verre.
Pizzas surgelées	300-400 g	Gril 1  et 250 watts	8-10 min.	Déballez. Déposez sur la grille sur le plateau noir et le plateau en verre.

Décongélation et cuisson des légumes

Aliment	Quantité	Ingrédients	Puissance/Temps
Brocolis	300 g	1 c. à thé de beurre, sel	600 watts, 12-15 min.
Choux de Bruxelles	300 g	1 c. à thé de beurre, sel	600 watts, 12-13 min.
Choux-fleurs	600 g	1 c. à thé de beurre, sel, muscade	600 watts, 19-21 min.
Choux-raves	300 g	1 c. à thé de beurre, sel	600 watts, 11-13 min.
Haricots	300 g	1 c. à thé de beurre, sel, sarriette	600 watts, 11-12 min.
Choux rouges	450 g	1 c. à thé de beurre, sel	600 watts, 15-17 min.
Epinards	600 g	—	600 watts, 20-22 min.
Epis de maïs	450 g	1 c. à thé de beurre, sel, 125 ml d'eau	600 watts, 16-18 min.
Grains de maïs	300 g	—	600 watts, 6-7 min.
Ratatouille	300 g	—	600 watts, 10 min.

Les indications de temps se réfèrent aux légumes surgelés à une température de -18°C et sont approximatives. Les légumes doivent être préparés dans un récipient couvert. Nous vous recommandons de remuer les légumes après la cuisson et de les laisser reposer pendant 5 min. hors du four.

Tableau de cuisson pour les accompagnements et céréales

Aliment	Quantité	Ajout de liquide	Puissance/Temps	Préparation
Pommes nature	800 g	8 c. de soupe eau	600 watts, 10-11 min.	Pelez et coupez en morceau égaux. Cuisez à couvert avec eau et sel. Egouttez sitôt après la cuisson.
	400 g	4 c. de soupe eau	600 watts, 5-6 min.	
Pommes de terre en robe des champs	800 g	—	600 watts, 10-11 min.	Lavez bien et piquez sur toute la surface. Cuisez à couvert sans eau. Egouttez sitôt après la cuisson.
	400 g	—	600 watts, 5-6 min.	
Pâtes par ex. macaronis	250 g	1 l d'eau	600 watts, 9-11 min. et 600 watts, 3-5 min. et 250 watts, 3-5 min.	Mettez l'eau et le sel dans une grande jatte et portez à ébullition. Ajoutez les pâtes, remuez et laissez bouillir sans couvrir. Remuez et finissez la cuisson à petit feu.
	125 g	500 ml d'eau	600 watts, 5-7 min. et 600 watts, 2-4 min. et 250 watts, 2-4 min.	
Riz parboiled	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 15 min.	Cuisez à couvert avec eau et sel.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 10 min.	
Riz complet	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 18 min.	Faites tremper pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 15 min.	
Riz sauvage	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 20 min.	Cuisez à couvert avec eau et sel.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 20 min.	
Blé/Orge	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 10-15 min.	Faites tremper pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 10-15 min.	

Tableau de cuisson pour les accompagnements et céréales (suite)

Aliment	Quantité	Ajout de liquide	Puissance/temps	Préparation
Blé vert Epeautre Avoine	200 g	300 ml d'eau	600 watts, 4-6 min.	Faites tremper pendant la nuit.
	100 g	150 ml d'eau	600 watts, 2-4 min.	
Pois chiches	200 g	600 ml d'eau	600 watts, 10 min. et 250 watts, 40 min.	Faites tremper pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	300 ml d'eau	600 watts, 5-6 min. et 250 watts, 20 min.	
Seigle	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 20 min.	Faites tremper pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 20 min.	
Lentilles	250 g	500 ml d'eau	600 watts, 6-7 min. et 250 watts, 17 min.	Cuissez à couvert avec de l'eau.
	125 g	250 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 17 min.	
Lentilles rouges	250 g	500 ml d'eau	600 watts, 6-7 min. et 250 watts, 5-10 min.	Cuissez à couvert avec de l'eau.
	125 g	250 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 5 min.	
Pois verts mondés	200 g	500 ml d'eau	600 watts, 7-8 min. et 250 watts, 10-15 min.	Laissez reposer pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	250 ml	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 10-15 min.	
Gruau d'avoine	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 600 watts, 4-5 min.	Placez dans un récipient de verre et étuvez sans couvrir, ajoutez de l'eau et cuisez à couvert.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 1-2 min. et 600 watts, 3 min.	

Tableau de cuisson pour les accompagnements et céréales (suite)

Aliment	Quantité	Ajout de liquide	Puissance/Temps	Préparation
Amarante	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 7 min. et 250 watts, 25 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 5 min. et 250 watts, 20 min.	
Sarrasin	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 10 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 10 min.	
Gruau de sarrasin	250 g	750 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 600 watts, 8 min.	Placez dans un jatte en verre et étuvez sans couvrir, ajoutez de l'eau et cuisez.
	125 g	375 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 600 watts, 3-4 min.	
Orge mondé	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 4-5 min. et 250 watts, 5 min.	Laissez reposer pendant la nuit, puis cuisez à couvert dans l'eau de trempage.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 2-3 min. et 250 watts, 5 min.	
Orge perlé	125 g	500 ml d'eau	600 watts, 5-6 min. et 250 watts, 25 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	65 g	250 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 20 min.	
Quinoa	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 6-7 min. et 250 watts, 25 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 5 min. et 250 watts, 18 min.	
Gruau de blé vert	200 g	400 ml d'eau	600 watts, 8 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	100 g	200 ml d'eau	600 watts, 3-4 min.	
Millet	250 g	500 ml d'eau	600 watts, 6-7 min. et 250 watts, 20 min.	Cuisez à couvert avec de l'eau.
	125 g	250 ml d'eau	600 watts, 3 min. et 250 watts, 20 min.	

Les temps indiqués sont approximatifs. Après cuisson, gardez pendant 5-10 min. les accompagnements et les céréales dans un plat couvert hors du four.

La décongélation au four à micro-ondes combiné


Dans votre four combiné à micro-ondes, vous décongelez les aliments avec une facilité déconcertante. Il faut noter que la sélection de puissance, du temps de décongélation et du temps de compensation dépend de la composition et de la quantité des aliments.

Les micro-ondes pénètrent dans les aliments. Pour cette raison, l'extérieur des grands morceaux peut commencer à cuire sans que l'intérieur soit complètement décongelé.

Pour la décongélation, vous pouvez également vous tenir à la règle approximative:

DOUBLE QUANTITÉ - PRESQUE LE DOUBLE DU TEMPS
MOITIÉ QUANTITÉ - MOITIÉ DU TEMPS

Dans les tableaux vous trouverez les indications quant au temps de compensation. Le temps de compensation équivaut au temps de repos et permet une égalisation de la température (extérieur décongelé et intérieur congelé). Pendant le temps de compensation vous pouvez soit garder les aliments dans le four combiné à micro-ondes éteint, soit les sortir.

Si un aliment se détache difficilement de son emballage, commencez à le décongeler dans votre four combiné à micro-ondes réglé sur la position  (1000 watts).

Une congélation bien planifiée facilite la décongélation:

Prenez soin de congeler des portions appropriées à votre ménage. Puisque les portions sont destinés à être réchauffés, n'oubliez pas de les «façonner» en conséquence.

La viande, le poisson et la volaille devraient pouvoir s'égoutter durant la décongélation. Disposez-les sur une sous-tasse retournée reposant sur une assiette. Le plateau tournant en verre doit se trouver dans le four pendant la décongélation.

Décongelez la viande, le poisson, le gibier, la volaille, le pain et les pâtisseries avec l'automatisme à poids.

Les temps de décongélation indiqués dans les tableaux ci-dessous sont des valeurs approximatives qui peuvent varier selon la quantité, la qualité, la forme et la température au moment de la décongélation.

Tableau de décongélation pour les produits laitiers

Aliment	Quantité	Puissance	Temps de décongélation	Temps de repos	Accessoires	Recommandations Conseils
Fromage en tranches	125-150 g	** ☾☾ 270 watts	2x0,5 min.	10-15 min.	Plateau	Tournez 1 fois, séparez les tranches pendant temps de repos.
Fromage en morceaux	400 g	** ☾☾ 270 watts	2x2,5 min.	15-20 min.	Plateau	Tournez une fois.
Fromage blanc Séré	250 g	** ☾☾ 270 watts	2x5 min.	10-15 min.	Jatte	Déballer, placez le séré dans un récipient pour dégeler.
	500 g	** ☾☾ 270 watts	2x8,5 min.	15-20 min.		
Beurre	125 g	** ☾☾ 270 watts	2x2,5 min.	—	Plateau	Déballer, posez sur une assiette placée à la bordure du plateau tournant en verre.
	250 g	** ☾☾ 270 watts	2x3 min.	—		
Crème	200-250 g	** ☾☾ 270 watts	2x3 min.	5-10 min.	Jatte	Enlevez le couvercle d'aluminium, ou versez dans un bol. Peut être battue quand elle contient encore des noyaux de glace.

Tableau de décongélation pour les fruits

Aliment	Quantité	Puissance	Temps de décongélation	Temps de Repos	Accessoires	Recommandations Conseils
Fraises	250 g	** 270 watts	2x4 min.	10-15 min.	Jatte	Remuez une fois
Myrtilles	300 g	** 270 watts	2x5 min.	5-10 min.	Jatte	Remuez une fois
Framboises	250 g	** 270 watts	2x3,5 min.	5-10 min.	Jatte	Remuez une fois
Raisinets	500 g	** 270 watts	2x7 min.	5-10 min.	Jatte	Remuez une fois
Mures	250 g	** 270 watts	2x3,5 min.	10-15 min.	Jatte	Remuez une fois
Cerises Prunes Abricots	500 g	** 270 watts	2x7 min.	10-15 min.	Jatte	Remuez une fois
Mélange fruits	500 g	** 270 watts	2x8 min.	10-15 min.	Jatte	Remuez une fois

INDEX ALPHABÉTIQUE DES RECETTES

A	Asperges	.41	O	«Ofetori» au fromage à raclette	.44
B	Blancs de poulet avec sauce crème acidulée au citron	.37	P	Pain pizza	.30
	Brocolis aux amandes roties	.40		Potée de poireau et saucisson vaudois	.44
C	Cannelloni aux épinards	.39		Poulet au curry	.37
	Choux farcis	.34	R	Rippli de porc aux épices et aux pommes	.34
	Côtelettes de porc papillon au gratin	.35		Riz au lait	.46
	Crème à la rhubarbe et aux fraises	.46		Risotto au safran	.43
	Crevettes avec sauce aneth et pernod	.32		Rôti de bœuf à l'italienne	.35
	Cuisse de dinde	.36	S	Sauce à la viande hachée	.43
F	Fenouils à la sauce au fromage	.40		Sauce béchamel	.42
	Filets de baudroie aux fines herbes	.33		Sauce hollandaise	.42
	Filets de poisson «Dézaley»	.32		Soupe aux pois à l'indienne	.31
G	Gratin dauphinois	.38		Suprêmes de poulet marinés à la vinaigrette	.30
J	Jardinière de courgettes et poivrons	.41	T	Terrine de légumes	.31
M	Magret de canard avec sauce à l'orange	.36		Tranches de saumon à l'indienne	.33
	Moussaka	.38			
	Muffins aux fruits à la « streusel »	.45			



La chiave risiede nella tecnologia dell'inverter

La tecnologia dell'inverter per forni a microonde è stata sviluppata in seguito ad un'iniziativa della Panasonic, nell'arco di oltre un decennio. Si tratta della tecnologia chiave, che consente la realizzazione di un tipo di forno a microonde veramente diverso, dotato di tutta una serie di caratteristiche speciali:

- Essa rende possibile la produzione del primo forno del settore in grado di controllare linearmente la quantità dell'energia delle microonde. Il nuovo sistema di distribuzione consente la cottura e lo scongelamento degli alimenti, senza perdita di sapore.
- Fornisce un'efficiente conversione dell'energia elettrica in energia a microonde, con conseguente riduzione di quelli che sono i requisiti energetici, senza penalizzare l'emissione delle microonde.
- Consente anche un considerevole ampliamento delle dimensioni della cavità del forno, persino in un modello compatto, grazie alle dimensioni limitate del circuito dell'invertitore, che sostituisce il voluminoso trasformatore comunemente in uso.
- E, per finire, al termine della vita utile del prodotto, l'assenza degli ingombranti trasformatori di ferro consente il riciclaggio ecologico dei forni inviati alla rottamazione.

Indice

Installazione e collegamento	2	Cottura con forno ventilato	11
Norme per la sicurezza	3	Cottura con il programma Combinato	12
Informazioni di rilievo	4	Scongelo automatico	13
Il forno e i suoi accessori	5	Programmi automatici a peso	13-15
Pannello di controllo	6	Teglia per pizza	16
Gli accessori	7	Cottura con avvio programmato	17
Tipi di cottura	7	Timer	17
Comandi e funzionamento	8-9	Domande e risposte	18
Cottura a microonde e scongelamento	9	Cura del forno	19
Grill	10	Specifiche tecniche	19

Installazione e collegamento

Esaminare il forno a microonde

Dopo avere disimballato il forno, eliminare tutto il materiale da imballaggio e verificare che il forno non abbia riportato danni quali ammaccature, rotture del sistema di chiusura dello sportello o incrinature a carico dello stesso. Se si dovessero rilevare danni, occorrerà informare immediatamente il rivenditore. Non installare un forno a microonde che sia danneggiato.

Istruzioni per la messa a terra

IMPORTANTE: L'UNITÀ DEVE DISPORRE DI UN'ADEGUATA MESSA A TERRA, PER GARANTIRE LA SICUREZZA PERSONALE.

Se la propria presa di CA non ne è provvista, sarà responsabilità personale del cliente sostituirla con una che disponga dell'adeguata messa a terra.

Tensione per il funzionamento

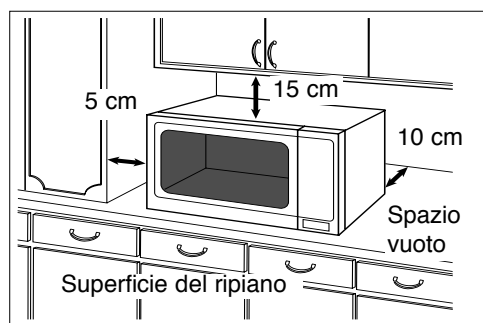
La tensione deve coincidere con quella indicata sull'etichetta applicata sul forno. Se si utilizzasse una tensione più elevata di quella indicata, potrebbe innescarsi un incendio o potrebbero verificarsi altri danni.

Sistemazione del forno

1. Collocare il forno su di una superficie piana e stabile, ad un'altezza superiore ad 85 cm.
2. Si consiglia di scegliere una collocazione tale per cui risulti semplice isolare il forno dall'impianto di alimentazione, estraendo la spina o azionando un interruttore automatico.
3. Per il funzionamento corretto occorre garantire un'aerazione sufficiente al forno.

Utilizzo su ripiano:

- a. Lasciare uno spazio di 15 cm dalla sommità del forno, 10 cm sul retro, 5 cm su di un lato ed oltre 40 cm sull'altro lato.
- b. Qualora un lato del forno si trovi a contatto di una parete, l'altro lato o la sommità non dovranno essere ostruiti.



4. Il forno non dev'essere collocato vicino alla cucina a gas o elettrica.
5. I piedini non devono essere rimossi.
6. Il presente forno è inteso unicamente per uso domestico. Non utilizzare all'esterno.
7. Evitare l'uso in presenza di umidità elevata.
8. Il cavo di alimentazione non dovrebbe toccare la struttura esterna del forno. Tenere il cavo lontano da superfici calde. Il cavo non dev'essere lasciato penzolare dal tavolo o dal piano da lavoro. Il cavo, la spina e il forno non devono essere immersi in acqua.
9. Non bloccare le prese d'aria situate sulla sommità e sul retro del forno. Se queste aperture vengono bloccate durante il funzionamento, si può incorrere in un surriscaldamento. Se ciò dovesse accadere, il forno è comunque protetto da un dispositivo termico di sicurezza e riprenderà a funzionare soltanto dopo che si sarà raffreddato.

AVVERTENZE

1. Le chiusure dello sportello e le rispettive zone dovrebbero essere pulite con un panno umido. L'apparecchio dovrebbe essere ispezionato per verificare che dette parti non siano danneggiate; se lo fossero, il forno non dovrebbe essere utilizzato fino a riparazione avvenuta, eseguita da un tecnico formato presso la casa produttrice.
2. Non cercare di manomettere o riparare lo sportello, la sede del pannello di controllo, gli interruttori per il blocco di sicurezza o altre parti del forno. Non rimuovere il pannello esterno, che protegge dall'esposizione all'energia delle microonde. **Le riparazioni dovrebbero essere effettuate esclusivamente da personale qualificato dell'assistenza.**
3. Non utilizzare l'apparecchio se il CAVO o la SPINA sono danneggiati, se non funziona correttamente, oppure se è danneggiato o è caduto. Le riparazioni possono essere pericolose, se non sono eseguite da personale dell'assistenza tecnica specializzato presso la casa produttrice.
4. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, dev'essere sostituito con un cavo speciale disponibile presso il produttore.
5. L'utilizzo senza supervisione dev'essere consentito ai bambini soltanto dopo avere fornito loro istruzioni adeguate, in maniera che il bambino possa utilizzare il forno in tutta sicurezza e che comprenda quelli che sono i rischi derivanti da un uso improprio.
6. Liquidi o altri cibi non devono essere riscaldati in contenitori sigillati poiché questi potrebbero esplodere.

Norme per la sicurezza

Utilizzo del forno

1. Non utilizzare il forno per altri scopi che non siano la preparazione di alimenti. Il forno presente è studiato specificatamente per riscaldare o cucinare alimenti. Non utilizzare il forno per scaldare prodotti chimici o diversi da cibo.
2. Prima dell'uso controllare che gli utensili ed i contenitori siano indicati per l'uso in forno a microonde.
3. Non cercare di utilizzare il forno a microonde per asciugare giornali, capi d'abbigliamento o altri materiali. Potrebbero incendiarsi.
4. Quando il forno non è in uso, non conservare oggetti al suo interno, ad eccezione dei suoi accessori: potrebbe essere messo in funzione accidentalmente.
5. Non utilizzare l'apparecchio a MICROONDE o con il programma COMBINATO SENZA CIBO AL SUO INTERNO. Questo tipo di funzionamento potrebbe danneggiarlo. Eccezione a quanto detto costituiscono il punto 1 della sezione sul riscaldamento ed il preriscaldamento della teglia per pizza.
6. In presenza di fumo o fuoco all'interno del forno, premere il pulsante di Arresto/Annullamento e lasciare chiuso lo sportello, per soffocare le fiamme. Scollegare il cavo di alimentazione o interrompere l'alimentazione sul pannello dei fusibili o dell'interruttore automatico.

Funzionamento con riscaldatore

1. Prima di utilizzare la funzione di cottura per VENTILAZIONE, con il programma COMBINATO oppure il GRILL per la prima volta, ripulire l'interno del forno dall'olio in eccesso e mettere in funzione il forno senza cibo né accessori al suo interno, sul programma GRILL 1, per 10 minuti. L'olio che viene utilizzato per proteggere il forno dalla ruggine verrà bruciato. Questa è l'unica occasione in cui il forno viene utilizzato vuoto.
2. Le superfici esterne del forno, comprese le prese d'aria sulla struttura e lo sportello, si scaldano durante il programma VENTILATO, COMBINATO e GRILL; occorre prestare la dovuta attenzione quando lo sportello viene aperto o chiuso, e quando vengono inseriti o estratti alimenti o accessori.
3. Il forno è dotato di due riscaldatori situati nella parte superiore e sul retro. Dopo il funzionamento con i programmi VENTILATO, COMBINATO e GRILL, le loro superfici saranno molto calde. N.B.: dopo avere cucinato con questi programmi, gli accessori del forno saranno molto caldi.
4. Le parti accessibili possono diventare calde quando il grill è in funzione. I bambini dovrebbero essere tenuti a distanza.

Funzionamento della ventola

Mentre il forno opera in modalità a microonde o di riscaldamento, la ventola per il raffreddamento ruota continuamente, per raffreddare i componenti elettrici. Completata l'operazione, è possibile che la ventola continui a ruotare. Ciò è assolutamente normale; mentre la ventola continua a girare è possibile estrarre il cibo dal forno.

Luce

Quando è necessario sostituire la lampadina del forno, si consiglia di rivolgersi al rivenditore.

Accessori

Il forno è fornito di tutta una varietà di accessori. Si consiglia di attenersi sempre alle istruzioni indicate per il loro utilizzo.

Vassoio di vetro

1. Non mettere in funzione il forno se l'anello ed il vassoio di vetro non si trovano nella loro sede.
2. Non utilizzare mai un altro vassoio di vetro diverso da quello realizzato appositamente per il forno presente.
3. Se il vassoio di vetro è caldo, occorrerà lasciarlo raffreddare prima di pulirlo o immergerlo in acqua.
4. Il vassoio di vetro può ruotare in entrambe le direzioni.
5. Se gli alimenti o il contenitore situato sul vassoio toccano le pareti del forno, interrompendo la rotazione del vassoio, questo incomincerà a ruotare nella direzione opposta. Ciò rientra nella norma.
6. Non disporre alimenti da cucinare direttamente sul vassoio di vetro.

Anello

1. L'anello ed il pavimento del forno dovrebbero essere puliti con una certa frequenza, per evitare l'insorgenza di rumori e l'accumulo di residui di cibo.
2. L'anello dev'essere sempre utilizzato, quando si cucina con il vassoio di vetro.

Grate

1. Le grate vengono utilizzate per facilitare la doratura di piatti piccoli e contribuire alla buona circolazione del calore.
2. Non collocare nessun contenitore di metallo direttamente sopra alla grata con il programma COMBINATO che utilizzi la cottura a MICROONDE.
3. Non utilizzare le grate con il programma MICROONDE da solo.

Vassoio in metallo

1. Il vassoio in metallo è per la cottura con le funzioni Grill, Convezione e Combinazione. Non impiegare il vassoio in metallo nella sola modalità Microonde.
2. Il vassoio in metallo è da posizionare sul vassoio in vetro o sul supporto metallico.

Teglia per pizza - Vedere pagina It-16

Informazioni di rilievo

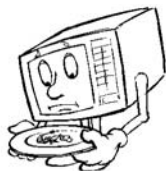
1) Tempi di cottura

- I tempi di cottura indicati nel ricettario sono indicativi. La durata della cottura dipende da condizioni, temperatura, quantità di cibo e tipo di utensili da cucina utilizzati.
- Per evitare una cottura eccessiva, si consiglia di incominciare con un tempo minimo. Se gli alimenti risultassero non sufficientemente cotti, li si potrà cuocere più a lungo.

N.B.: se i tempi di cottura consigliati vengono superati, il cibo risulterà danneggiato e, in casi estremi, potrebbe incendiarsi e danneggiare eventualmente l'interno del forno.

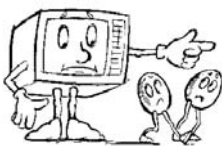
2) Piccole quantità di cibo

- Piccole quantità di cibo o alimenti con un basso grado di umidità possono bruciare, seccare o incendiarsi, se cotti troppo a lungo. Se materiali all'interno del forno dovessero incendiarsi, tenere chiuso lo sportello, spegnere il forno ed estrarre la spina dalla presa.



3) Uova

- Non cuocere le uova nel loro guscio e le uova sode intere nel forno a microonde. La pressione all'interno del forno può aumentare fino a provocare l'esplosione delle uova, anche dopo che la fase di riscaldamento del forno a microonde è terminata.



4) Perforazione della buccia

- Alimenti che presentino una buccia non porosa, quali patate, rossi d'uovo e salsicce, devono essere perforati prima di essere cotti con il programma MICROONDE per evitare che scoppino.



5) Termometro per la carne

- Utilizzare un termometro per carni per controllare il grado di cottura di arrostiti e pollame, soltanto dopo avere estratto la carne dal forno. Non utilizzare un termometro tradizionale per carni con il programma MICROONDE o COMBINATO, poiché potrebbe generare scintille.

6) Liquidi

- Quando si riscaldano alimenti liquidi, quali minestre, salse o bevande nel forno a microonde, è possibile che, per effetto del surriscaldamento, venga superato il punto di ebollizione senza che si notino delle bolle. Ciò può causare un'improvvisa fuoriuscita del liquido caldo. Perché ciò non avvenga, si consiglia di procedere come segue:



- a) Evitare l'uso di contenitori con pareti dritte e colli stretti.
- b) Non surriscaldare.
- c) Mescolare il liquido prima di collocare il contenitore nel forno e di nuovo a metà del tempo di cottura.
- d) Dopo averlo riscaldato, lasciare riposare brevemente nel forno, mescolare nuovamente prima di estrarre con cautela dal contenitore.

7) Carta e plastica

- Se gli alimenti vengono riscaldati in contenitori di carta o di plastica, si consiglia di controllare il forno di frequente, in quanto questo tipo di contenitore può incendiarsi, se surriscaldato.
- Non utilizzare prodotti di carta riciclata, quali rotoli per cucina, se su detti prodotti non è espressamente indicato che è consentito l'uso in forno a microonde. I prodotti di carta riciclata possono contenere impurità, che potrebbero causare scintille oppure combustione durante il funzionamento.
- Prima di disporre nel forno i sacchetti per arrostito, rimuovere i laccetti metallici di chiusura.



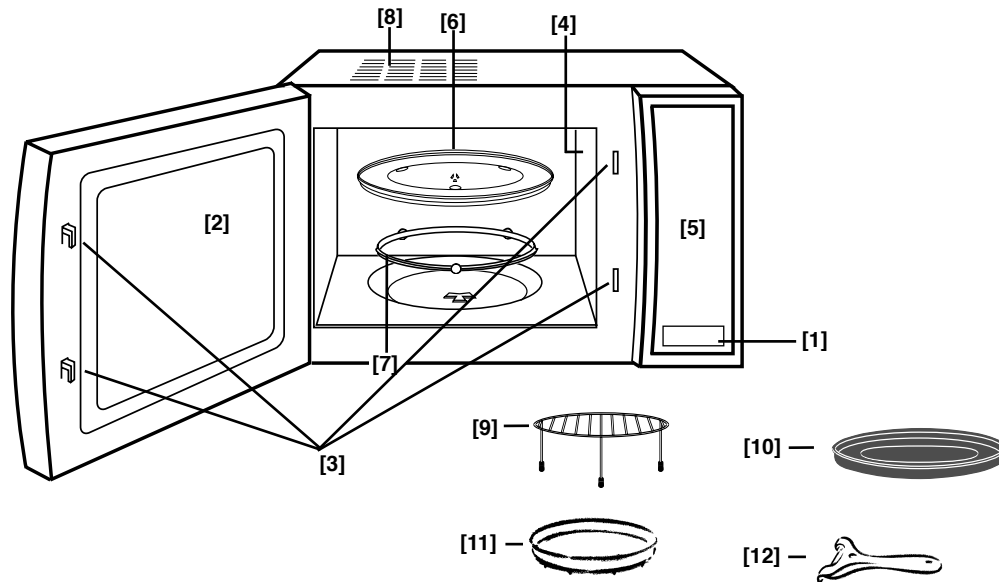
8) Utensili/Foglio d'alluminio

- Non riscaldare lattine chiuse o bottiglie, poiché potrebbero esplodere.
- Contenitori di metallo o piatti con decorazioni metalliche non devono essere utilizzati durante la cottura a microonde. Causerebbero la formazione di scintille.
- Nel caso in cui vengano utilizzati fogli di alluminio, spiedi o utensili di metallo, la distanza fra di essi e le pareti del forno e lo sportello dovrebbe essere di almeno 2 cm, per evitare la formazione di scintille.

9) Biberon e vasetti degli omogeneizzati

- Il tappo e la tettarella oppure il tappo del vasetto devono essere rimossi, prima di disporre il biberon o il vasetto nel forno.
- Mescolare o scuotere il contenuto del biberon o del vasetto.
- La temperatura dev'essere controllata prima di porgere il cibo al bambino, per evitare scottature.

Il forno e i suoi accessori



[1] Pulsante per l'apertura dello sportello

Premere per aprire lo sportello. Se lo sportello viene aperto durante la cottura, questa si arresta temporaneamente, senza annullare le impostazioni effettuate in precedenza. La cottura riprenderà subito in seguito alla chiusura dello sportello ed alla pressione del pulsante di avvio.

La luce del forno si illumina appena viene aperto lo sportello.

[2] Finestra

[3] Sistema di chiusura di sicurezza

[4] Presa d'aria

[5] Pannello di controllo

[6] Vassoio di vetro

[7] Anello

[8] Prese d'aria esterne

[9] Grata

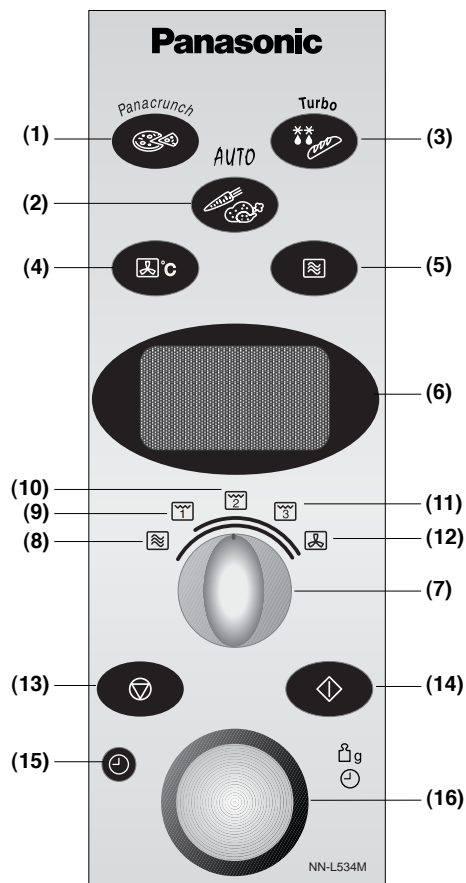
[10] Vassoio in metallo

[11] Teglia per pizza

[12] Impugnatura per la teglia per pizza

Pannello di controllo

NN-L534



- (1) Programmi automatici a peso Panacrunch
- (2) Programmi automatici a peso
- (3) Scongelamento automatico a peso e pane surgelato
- (4) Selettore della temperatura per la cottura con forno ventilato
- (5) Selettore dell'energia a microonde
- (6) Display
- (7) Selettore della modalità
- (8) Impostazione energia a microonde

- (9) Impostazione Grill 1
- (10) Impostazione Grill 2
- (11) Impostazione Grill 3
- (12) Impostazione programma Ventilato
- (13) Pulsante di Arresto/Annullamento.
Prima di avviare la cottura: una pressione annulla le istruzioni impostate.
Durante la cottura: una pressione arresta temporaneamente il programma di cottura. Una ulteriore pressione cancellerà tutte le istruzioni impostate e sul display comparirà l'indicazione dell'ora.

- (14) Pulsante di avvio:
Premere per avviare il funzionamento del forno. Se, durante la cottura, lo sportello viene aperto, oppure se viene premuto una volta il pulsante di Arresto/Annullamento, il pulsante di avvio dovrà essere premuto nuovamente, per poter continuare la cottura.





- (15) Pulsante Orologio/Timer
- (16) Selettore Tempo/Peso

Segnale acustico:

la pressione di un pulsante viene segnalata da un segnale acustico. Il segnale non viene emesso quando l'impostazione non è corretta. Il passaggio del forno da una modalità di funzionamento all'altra viene segnalato da un doppio segnale acustico. A cottura ultimata, il segnale acustico verrà ripetuto cinque volte.

Gli accessori

La tabella seguente illustra l'uso corretto degli accessori all'interno del forno.

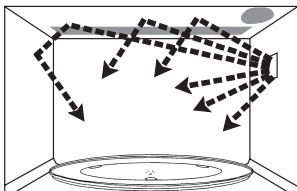
	Vassoio di vetro	Vassoio in metallo	Grata	Teglia per pizza
				
Microonde	Sì	NO	NO	Sì
Grill	Sì	Sì	Sì	Sì
Ventilato	Sì	Sì	Sì	Sì
Combinato	Sì	Sì	Sì	Sì

Tipi di cottura

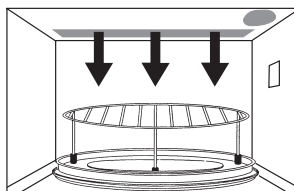
Le illustrazioni seguenti mostrano esempi degli accessori da utilizzare.

L'uso può variare a seconda della ricetta o del piatto. Ulteriori informazioni sono reperibili nel ricettario.

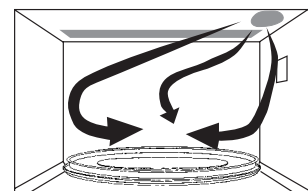
Microonde



Grill

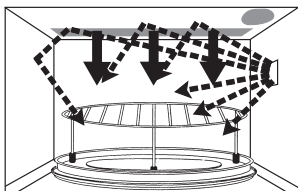


Convezione

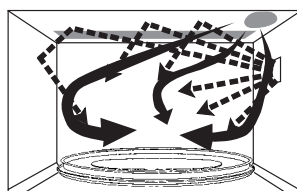


Cottura combinata

Grill + Microonde



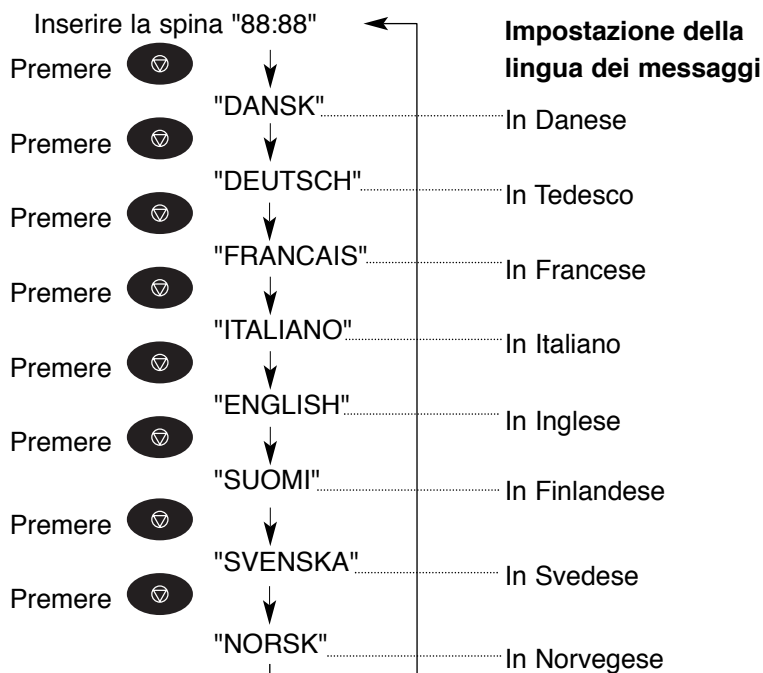
Convezione + Microonde



← - - - Microonde
 ← Riscaldamento

Comandi e funzionamento

Impostazione della lingua dei messaggi:



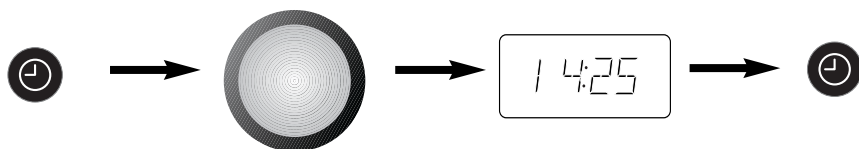
Il presente modello dispone di una funzione unica per l'impostazione della lingua dei messaggi, che guidano l'utente nel corso dell'uso del forno a microonde. Dopo avere collegato il forno all'alimentazione di corrente, premere il pulsante di avvio, fino ad individuare la lingua che interessa.

In seguito alla pressione dei pulsanti, sul display scorrerà l'istruzione successiva, eliminando le occasioni di errore.

Se, per un qualunque motivo, si desiderasse cambiare la lingua della visualizzazione, occorrerà scollegare il forno e ripetere la procedura.

Orologio:

Esempio: per impostare l'ora 14:25



NOTA:

1. Per impostare nuovamente l'ora, ripetere i passi indicati.
2. Verrà visualizzata l'ora, se non viene interrotta l'alimentazione di corrente.
3. Questo orologio dispone di un display articolato sulle 24 ore.

• **Premere due volte il pulsante Orologio/Timer.**

☛ I due punti incominciano a lampeggiare.

• **Inserire l'ora ruotando il selettore Ora/Timer.**

☛ L'ora compare nel display e i due punti continuano a lampeggiare.

• **Premere il pulsante Ora/Timer.**

☛ I due punti cessano di lampeggiare e l'ora è registrata.

Modalità dimostrativa:

Questa modalità è destinata al rivenditore e il suo scopo è dimostrativo.

Per impostarla:



• Premere il pulsante Ora/Timer quattro volte.

Per annullarla:



• Premere il pulsante Ora/Timer quattro volte.

Comandi e funzionamento

Dispositivo di sicurezza per i bambini:

L'attivazione di questo sistema neutralizzerà i comandi del forno, ad eccezione dello sportello, che potrà essere aperto. Il dispositivo di sicurezza per i bambini può essere impostato quando sul display sono visibili i due punti oppure l'ora.

Per impostarlo:



x 3

Per annullarlo:



x 3

- Premere il pulsante di avvio tre volte.
 - L'ora scomparirà.
 - L'ora effettiva però non andrà persa.
 - Un \ è visibile sul display.

- Premere il pulsante di Arresto/Annullamento tre volte.
 - L'ora riapparirà sul display.

Cottura a microonde e scongelamento

Sono disponibili 5 livelli diversi di energia a microonde. La tabella seguente illustra la potenza approssimativa per ciascun livello di energia.

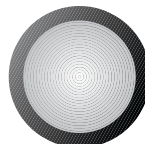
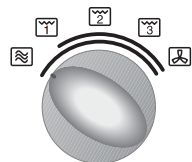
Uso degli accessori:



Livello di potenza	Potenza
MIN (SCONGELAMENTO)	270 W
MAX (ALTA)	1000 W
MEDIA	600 W
BASSA	440 W
BOLLORE BASSO	250 W

Italiano

Energia a microonde



- Ruotare il selettore della modalità sull'impostazione dell'energia a microonde.

- Selezionare il livello di energia premendo i selettore dell'energia a microonde.
 - 1 pressione 1000 W (MAX)
 - 2 pressioni 270 W (MIN/SCONGELAMENTO)
 - 3 pressioni 600 W
 - 4 pressioni 440 W
 - 5 pressioni 250 W

- Impostare il tempo di cottura mediante il selettore Tempo/Peso (Potenza ALTA: fino a 30 minuti. Altri livelli di potenza: fino a 99 minuti).
 - Il display proporrà alternativamente il messaggio iniziale, il livello di potenza ed il tempo di cottura impostato. Verrà anche visualizzato il simbolo delle microonde.
- **ATTENZIONE: il forno funzionerà automaticamente ad un livello di energia di microonde di 1000 W, nel caso in cui venga impostato un tempo di cottura, senza l'indicazione del livello della potenza.**

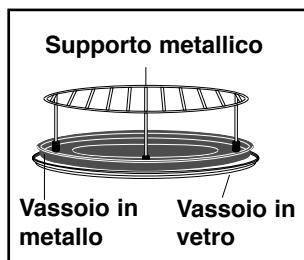
- Premere il pulsante di avvio.

NOTA:

1. Durante la cottura è possibile modificare il tempo di cottura, se necessario. Ruotare il selettore Tempo/Peso per prolungare o abbreviare il tempo di cottura. La durata della cottura può essere modificata per incrementi o decrementi di 1 minuto ciascuno, fino a 10 minuti. Se il selettore viene impostato sullo zero, la cottura avrà termine.
2. Durante la cottura è possibile modificare il livello dell'energia delle microonde. Per fare ciò, premere il selettore dell'energia a microonde.

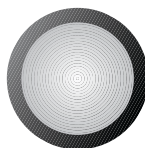
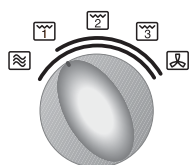
Grill

Uso degli accessori:



Il pulsante Grill consente tre posizioni di impostazione.

Livello potenza	Watt
1 ALTO	1300 W
2 MEDIO	950 W
3 BASSO	700 W



• Ruotare il selettore della modalità su Grill.

• Impostare il tempo di cottura mediante il selettore Tempo/Peso (fino a 99 minuti). Il display proporrà alternativamente il messaggio iniziale ed il tempo di cottura impostato. Verrà anche visualizzato il simbolo del grill.

• Premere il pulsante di avvio.

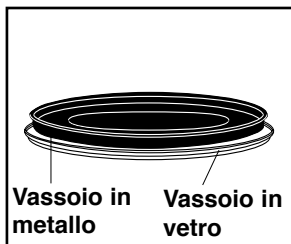
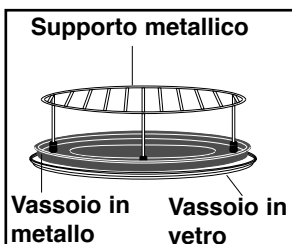
NOTA:

1. Il Grill è in grado di funzionare soltanto quando lo sportello è chiuso.
2. Il Grill non può essere preriscaldato.
3. Durante la cottura è possibile modificare il tempo di cottura, se necessario. Ruotare il selettore Tempo/Peso per prolungare o abbreviare il tempo di cottura. La durata della cottura può essere modificata per incrementi o decrementi di 1 minuto ciascuno, fino a 10 minuti. Se il selettore viene impostato sullo zero, la cottura avrà termine.

Cottura con forno ventilato

Questa funzione offre una scelta di temperature per la cottura con forno ventilato comprese fra i 100 - 220°C, con incrementi di 10°C. Per una selezione rapida delle temperature più utilizzate, la prima temperatura disponibile è di 150°C, per arrivare a 220°C; seguono poi 100°C.

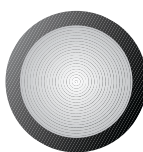
Uso degli accessori:



NOTA SUL PRERISCALDAMENTO

Non aprire lo sportello durante il preriscaldamento. Al termine del preriscaldamento si udiranno 3 segnali acustici ed una "P" lampeggerà sul display. Se lo sportello non viene aperto dopo il preriscaldamento, il forno manterrà la temperatura selezionata. Dopo 30 minuti, il forno si spegnerà automaticamente e verrà visualizzata l'ora.

Cottura con preriscaldamento



• Ruotare il selettore della modalità sull'impostazione per la cottura con forno ventilato.

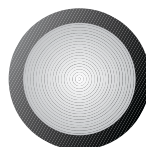
• Selezionare la temperatura per la cottura con forno ventilato, premendo il selettore dedicato.

• Premere il pulsante di avvio per avviare il preriscaldamento.

• Ultimato il preriscaldamento, disporre il cibo nel forno. Impostare il tempo di cottura mediante il selettore Tempo/Peso (fino a 9 ore e 90 minuti).

• Premere il pulsante di avvio.

Cottura senza preriscaldamento:



• Ruotare il selettore della modalità sull'impostazione per la cottura con forno ventilato.

• Selezionare la temperatura per la cottura con forno ventilato, premendo il selettore dedicato.

• Impostare il tempo di cottura mediante il selettore Tempo/Peso (fino a 9 ore e 90 minuti).

• Premere il pulsante di avvio.

NOTA SULLA COTTURA:

1. Se è stato selezionato un tempo di cottura inferiore all'ora, il conteggio alla rovescia viene scandito secondo per secondo.
2. Se il tempo di cottura selezionato supera l'ora, il conteggio viene scandito minuto per minuto, fino ad arrivare all'ora "1H 00". Il display indica i minuti ed i secondi e scandirà i secondi.
3. Durante la cottura è possibile modificare il tempo di cottura, se necessario. Ruotare il selettore Tempo/Peso per prolungare o abbreviare il tempo di cottura. La durata della cottura può essere modificata per incrementi o decrementi di 1 minuto ciascuno, fino a 10 minuti. Se il selettore viene impostato sullo zero, la cottura avrà termine.
4. Dopo avere premuto il pulsante di avvio, la temperatura selezionata può essere richiamata e modificata. Premere una volta il selettore per la temperatura per la cottura con forno ventilato, per impostare la temperatura sul display. Mentre la temperatura è presente sul display, è possibile modificarla premendo il selettore della temperatura per la cottura con forno ventilato.

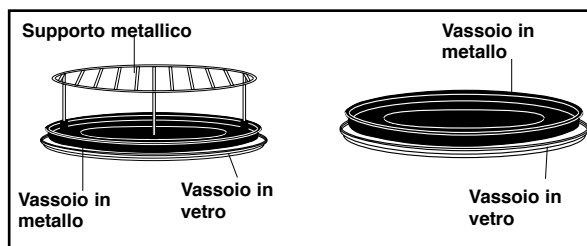
Cottura con il programma Combinato

Sono disponibili 2 impostazioni per la cottura con il programma Combinato:

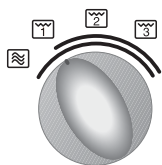
- 1) Grill + Microonde 440 W, 250 W oppure 100 W
- 2) Ventilato 100 - 220°C + Microonde 440 W, 250 W oppure 100 W

Uso degli accessori:

Grill o Convezione + Microonde



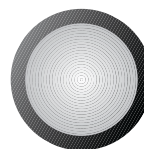
1) GRILL + MICROONDE



- Ruotare il selettore della modalità sull'impostazione del Grill.



- Selezionare il livello dell'energia a microonde, premendo il selettore dell'energia a microonde.
1 pressione 440 W
2 pressioni 250 W
3 pressioni 100 W



- Impostare il tempo di cottura mediante il selettore Tempo/Peso (fino a 9 ore e 90 minuti).



- Premere il pulsante di avvio.

2) VENTILATO + MICROONDE



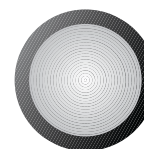
- Ruotare il selettore della modalità sull'impostazione per la cottura con forno ventilato.



- Selezionare la temperatura per la cottura con forno ventilato, premendo il selettore della temperatura (100 - 220°C).



- Selezionare il livello dell'energia a microonde, premendo il selettore dell'energia a microonde.
1 pressione 440 W
2 pressioni 250 W
3 pressioni 100 W



- Impostare il tempo di cottura mediante il selettore Tempo/Peso (fino a 9 ore e 90 minuti).



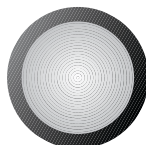
- Premere il pulsante di avvio.

NOTA SUL PRERISCALDAMENTO:

1. Quando è in funzione la modalità Grill + Microonde, il preriscaldamento non è disponibile.
2. Quando si utilizzano le modalità Ventilato + Microonde, il forno può essere preriscaldato. Premere il pulsante di avvio, dopo avere selezionato il livello dell'energia a microonde oppure la temperatura per la cottura con forno ventilato e procedere come indicato nella NOTA SUL PRERISCALDAMENTO di pagina It-11.

Scongelamento automatico







Grazie a questa funzione è possibile scongelare gli alimenti in funzione del loro peso. Selezionare la categoria dell'alimento ed impostarne il peso. Il peso viene espresso in grammi. Per una selezione rapida, il primo peso indicato corrisponde a quello usato più frequentemente per ogni categoria di alimento.



- **Selezionare il programma di scongelamento automatico.**
1 pressione per pezzi piccoli
2 pressioni per pezzi grossi
3 pressioni per pane e panini

- **Impostare il peso del cibo mediante il selettore Tempo/Peso.**
Ruotando in senso orario, si avranno incrementi dell'indicazione del peso di 10 grammi.
Ruotando in senso antiorario si avranno decrementi dell'indicazione del peso di 10 grammi l'uno.

- **Premere il pulsante di avvio.**

Programma	Messaggio	Peso	Alimenti adatti
1 Pezzi piccoli 	PICCOL 	150 - 1000 g	Carne trita, bracirole, porzioni di pollo e pesce. Disporre il cibo su di un unico strato. Sistemare la carne su di un piattino capovolto sul piatto. Se necessario, coprire durante lo scongelamento. In presenza di grandi quantità occorrerà girare la carne dopo il segnale acustico.
2 Pezzi grossi 	GRANDI 	500 - 1500 g	Tranci di carne, polli interi. Sistemare la carne su di un piattino capovolto sul piatto. Se necessario, coprire durante lo scongelamento. Girare in seguito al segnale acustico.
3 Pane e panini 	PANE 	50 - 400 g	Per riscaldare e dorare il pane surgelato. Sistemare il pane direttamente sulla grata, sul vassoio in metallo, oppure sul vassoio di vetro. Lasciare riposare dopo la cottura. Questo programma non è adatto per arrostitire fette di pane.

NOTA:

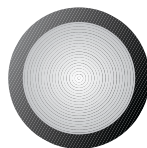
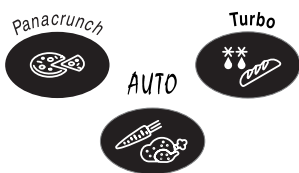
1. Quando la durata dello scongelamento supera i 60 minuti, il tempo viene visualizzato in ore e minuti.
2. La forma e le dimensioni degli alimenti limitano la quantità massima di cibo che può essere introdotta nel forno.

Nota sul programma 3

Il pane ed i panini devono essere estratti dal forno con la dovuta cautela. Il forno e gli accessori diventano molto caldi durante e dopo lo scongelamento.

Programmi automatici a peso

Questa funzione consente di cucinare i piatti preferiti, impostandone soltanto il peso. Il forno imposta automaticamente il livello dell'energia a microonde, del grill, la temperatura per la cottura con forno ventilato ed il tempo di cottura. Selezionare la categoria dell'alimento ed impostarne il peso. Il peso viene espresso in grammi. Per una selezione rapida, il primo peso indicato corrisponde a quello usato più frequentemente per ogni categoria di alimento.



- **Selezionare il programma automatico a peso. Vedere le pagine It-14 - It-15.**






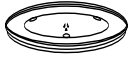



- **Impostare il peso dell'alimento mediante il selettore Tempo/Peso.**
Ruotando in senso orario, si avranno incrementi dell'indicazione del peso di 10 grammi. Ruotando in senso antiorario si avranno decrementi dell'indicazione del peso di 10 grammi l'uno. Sarà visibile il messaggio di avvio.

- **Premere il pulsante di avvio.**

NOTA:

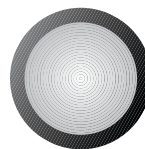
1. Se il tempo di cottura supera i 60 minuti, il tempo viene visualizzato in ore e minuti.
2. Attenersi alla tabella seguente per il peso consigliato e gli accessori da utilizzare.

Programmi automatici a peso

Categoria	Messaggio	Peso consigliato	Accessori	Istruzioni	
	Riscaldare (1 pressione)	FRESCO	200 - 1000 g		Per riscaldare alimenti precotti a temperatura ambiente o di frigorifero. Disporre gli alimenti in un contenitore o in un piatto adeguato alle dimensioni o alla quantità. Coprire con un coperchio o con pellicola, quindi disporre sul vassoio di vetro. Ultimata la cottura, mescolare e lasciare riposare coperto per 3 - 5 minuti.
	Riscaldare cibi congelati (2 pressioni)	SURGEL * * • •	200 - 1000 g		Per riscaldare una pietanza precotta surgelata (ad eccezione delle minestre). Tutti gli alimenti devono essere precotti e surgelati. Eliminare completamente l'imballo e disporre in un piatto o un contenitore dalle dimensioni adeguate. Coprire con un coperchio o con pellicola per alimenti, quindi disporre sul vassoio di vetro. Ultimata la cottura, mescolare il cibo e lasciare riposare per 2 - 3 minuti.
	Per cuocere verdure (3 pressioni)	VERDUR	200 - 1000 g		Per cucinare verdure fresche. Disporre le verdure preparate in un contenitore dalle dimensioni adeguate. (Aggiungere 1 cucchiaino (15 ml) d'acqua). Coprire con pellicola per alimenti oppure con un coperchio.
	Per cuocere pesce fresco (4 pressioni)	PESCE	200 - 1000 g		Per cuocere pesce fresco (intero, filetti, bistecche). Coprire le porzioni più sottili e disporre il pesce in un contenitore di dimensioni adeguate. Coprire con pellicola per alimenti oppure con un coperchio.
	Per cuocere riso (5 pressioni)	RISO	100 - 300 g		Per cuocere il riso. Aggiungere 2-3 parti d'acqua a 1 parte di riso, mezzo cucchiaino di sale e un po' di olio o burro. Selezionare soltanto il peso del riso. Coprire con pellicola per alimenti oppure con un coperchio.
	Polenta Bramata/Semola completa (6 pressioni)	SEMOLI	500 - 1800 g		Cottura della polenta Bramata/semola completa. Selezionare il peso totale della polenta/semola e dell'acqua. Coprire con pellicola per alimenti oppure con un coperchio. Mescolare la polenta/semola quando il forno emetterà il segnale acustico.
	Cottura dell'arrosto di maiale (7 pressioni)	MAIALE	700 - 2000 g		Arrosto di maiale. Disporre la carne di maiale sulla vassoio in metallo e sul vassoio di vetro, aggiungere 1 dl d'acqua ed un 1 cucchiaino di sale. Capovolgere in seguito al segnale acustico. Lasciare riposare per 10 - 15 minuti a cottura ultimata.
	Pezzi di pollo fresco (8 pressioni)	POLLO	250 - 1500 g		Per arrostiti pezzi di pollo fresco. Disporre il pollo direttamente sulla grata, sul vassoio in metallo e sul vassoio di vetro. Per ottenere una cottura uniforme, si consiglia di allargare i pezzi di pollo. Giri a metà strada durante la cottura. Lasciare riposare per 5 minuti a cottura ultimata.

NOTA:

1. È necessario preriscaldare il forno per utilizzare il programma dell'arrosto di maiale. Procedere come segue:








- Selezionare il programma dell'arrosto di maiale. (7 pressioni).

- Premere il pulsante di avvio per preriscaldare il piatto grigliante.

- Dopo il preriscaldamento, viene emesso il segnale acustico e sul display lampeggia una 'P'. Collocare dell'arrosto di maiale intero nel forno e impostare il peso.

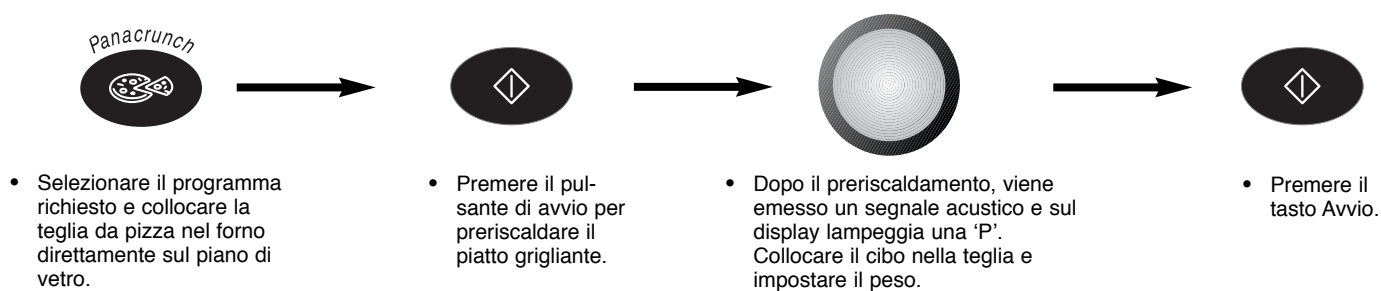
- Premere il tasto avvio.

Programmi automatici a peso

Categoria		Messaggio	Peso consigliato	Accessori	Istruzioni
	Pizza surgelata (1 pressione)	PIZZA 	100 - 500 g		Per riscaldare, rendere croccante la base e dorare la superficie della pizza surgelata. Eliminare completamente l'imballo e disporre la pizza nella teglia per pizza. Si consiglia di riscaldare la teglia a potenza alta (1000 W) durante 4 min.
	Prodotti surgelati a base di patate (2 pressioni)	PATFRI 	200 - 500 g		Per riscaldare, rendere croccanti e dorare prodotti surgelati a base di patate. Allargare gli alimenti nella teglia. Per ottenere una cottura ottimale, si consiglia di disporli su di un unico strato. Si consiglia di riscaldare la teglia a potenza alta (1000 W) durante 4 min.

NOTA:

1. È necessario preriscaldare la teglia da pizza per i programmi summenzionati. Procedere come segue.



Teglia per pizza

IL CONCETTO

La crosta di alcuni alimenti cucinati a microonde può risultare molle e bagnata. Con l'accessorio per la pizza sarà possibile dorare e rendere croccanti pizze, quiche, torte e prodotti a base di pane. La teglia per pizza

Panasonic assolve tre funzioni: riscalda la teglia assorbendo le microonde, riscalda il cibo direttamente per effetto delle microonde e riscalda gli alimenti mediante il programma Grill/Ventilato. La base della teglia assorbe le microonde e le trasforma in calore. Quindi il calore si trasferisce dalla teglia all'alimento. L'effetto di riscaldamento è potenziato al massimo grazie alla superficie antiaderente.



NOTE:

1. Il preriscaldamento della teglia non deve superare gli 8 minuti.
2. Collocare sempre la teglia al centro del vassoio di vetro, assicurandosi che non tocchi le pareti interne del forno. In caso contrario, potrebbero generarsi scintille, che danneggerebbero l'interno del forno.
3. Disporre sempre la teglia sul vassoio di vetro. Non usare la grata.
4. Quando si maneggia la teglia calda, utilizzare sempre l'apposita impugnatura o i guanti da forno.
5. Accertarsi che l'imballo dell'alimento sia stato interamente rimosso prima della cottura.
6. Non disporre materiali sensibili al calore sulla teglia calda, poiché potrebbero incendiarsi.
7. La teglia può essere utilizzata anche in un forno tradizionale.
8. Per ottenere i risultati migliori, utilizzare la teglia con i programmi COMBINATO GRILL/VENTILATO E MICROONDE.

USO DELLA TEGLIA PER PIZZA (Funzionamento manuale)

- Per ottenere i risultati migliori, si consiglia di preriscaldare la teglia prima di utilizzarla. Collocarla direttamente sul vassoio di vetro e preriscaldare a 1000 W per 4 minuti. Per favorire la doratura, si consiglia di oliare la teglia prima di preriscaldarla, se si intende usarla con alimenti quali salsicce e hamburger di manzo.
- Estrarre la teglia dal forno e disporre gli alimenti su di essa. Utilizzare l'impugnatura per la teglia oppure guanti da forno, poiché la teglia sarà molto calda. Per ottenere i risultati migliori è importante che il cibo sia disposto sulla teglia subito dopo il preriscaldamento. La stessa resa non è garantita nel caso in cui ciò avvenga con un certo ritardo.
- Disporre la teglia sul vassoio di vetro e cuocere secondo i suggerimenti forniti dalla tabella a pagina 15.

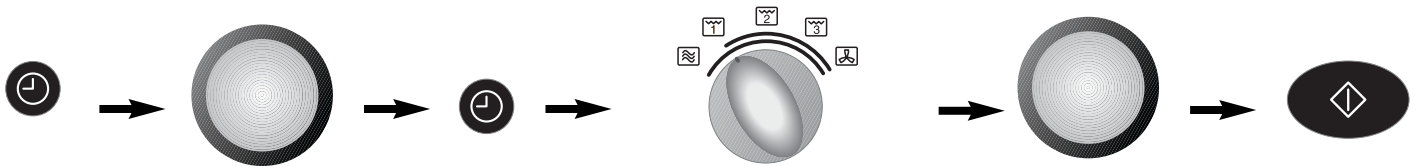
CURA DELLA TEGLIA

- ◆ Non utilizzare mai utensili appuntiti che ne danneggerebbero la superficie antiaderente.
- ◆ Dopo l'uso, lavare la teglia con acqua calda insaponata e sciacquare in acqua calda. Non utilizzare detersivi o spugnette abrasivi, che potrebbero danneggiare la superficie.
- ◆ La teglia può essere lavata nella lavastoviglie.



Cottura con avvio programmato

Grazie al pulsante Orologio/Timer è possibile programmare l'inizio della cottura.



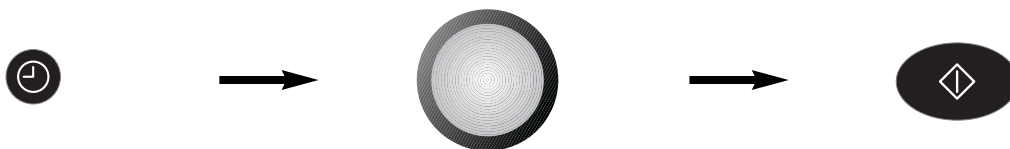
- Premere una volta il pulsante Orologio/Timer.
- Impostare l'ora ruotando il selettore Tempo/Peso (fino a 9 ore e 90 minuti).
- Premere nuovamente il pulsante Orologio/Timer.
- Impostare il programma di cottura che interessa. Vedere le pagine It-9 - It-12.
- Impostare il tempo di cottura.
- Premere il pulsante di avvio.

NOTA:

1. Se il tempo impostato supera l'ora, il conteggio alla rovescia verrà scandito in minuti. Se il tempo impostato è inferiore all'ora, questo verrà scandito in secondi.
2. L'avvio programmato non può essere impostato prima di altri programmi automatici.

Timer

Grazie al pulsante Orologio/Timer è possibile programmare il forno come un normale contaminuti.



- Premere una volta il pulsante Orologio/Timer.
- Impostare la durata che interessa mediante il selettore Tempo/Peso (fino a 9 ore e 90 minuti).
- Premere il pulsante di avvio.

NOTA:

1. Se lo sportello del forno è aperto mentre è in funzione il contaminuti, il conteggio alla rovescia, visibile sul display, non sarà interrotto.
2. Durante il conto alla rovescia è possibile modificare l'impostazione del timer. Ruotare il selettore Tempo/Peso per prolungare o abbreviare l'intervallo di tempo. L'indicazione dell'intervallo di tempo può essere modificata per incrementi o decrementi di 1 minuto ciascuno, fino a 10 minuti.

Domande e risposte

D: Perché il forno non si accende?

R: Se il forno non si accende, si consiglia di effettuare i seguenti controlli:

1. La spina del forno è collegata bene? Estrarre la spina dalla presa, attendere 10 secondi e reinserirla.
2. Controllare l'interruttore automatico ed il fusibile. Ripristinare l'interruttore automatico oppure sostituire il fusibile se il primo è scattato o se il secondo è bruciato.
3. Se l'interruttore automatico ed il fusibile non presentano problemi, collegare un altro elettrodomestico alla presa. Se questo funziona, il problema risiede probabilmente nel forno. Se l'altro elettrodomestico non dovesse funzionare, il problema è da ricercarsi nella presa. Se si ritiene che sia il forno a non funzionare correttamente, rivolgersi al centro per l'assistenza.

D: Il forno a microonde può causare interferenze con il televisore. È normale?

R: Quando si cucina con il forno a microonde è possibile che questo interferisca con la radio o la televisione. Questo tipo di interferenza assomiglia a quella causata da piccoli elettrodomestici quali mixer, aspirapolvere, asciugacapelli, ecc. Non è sintomo di cattivo funzionamento del forno.

D: Il forno non accetta l'impostazione del programma che mi interessa. Perché?

R: Il forno è progettato per non accettare un programma sbagliato. Ad esempio, il forno accetterà soltanto la cottura articolata su di una fase (escludendo il programma per l'avvio programmato) e non accetterà l'esecuzione di un programma automatico a peso dopo un avvio programmato.

D: Dalle prese d'aria talvolta fuoriesce aria calda. Perché?

R: Il calore liberato dagli alimenti in fase di cottura riscalda l'aria all'interno del forno. L'aria calda esce dal forno grazie al flusso d'aria che si forma al suo interno. Nell'aria non sono presenti microonde. Le prese d'aria non dovrebbero mai essere ostruite durante la cottura.

D: Una "D" compare sul display e il forno non funziona. Perché?

R: Il forno dispone di una MODALITÀ DIMOSTRATIVA. Detta modalità è stata progettata a scopo dimostrativo ad uso del rivenditore. Disattivare la modalità premendo quattro volte il pulsante Orologio.

D: Posso utilizzare un termometro per forno tradizionale nel forno a microonde?

R: Soltanto quando si utilizza il programma di cottura VENTILATO/GRILL. Il metallo di alcuni termometri può causare il fenomeno dell'arco nel forno a microonde e non dovrebbe essere utilizzato con i programmi MICROONDE e COMBINATO.

D: Quando utilizzo il programma COMBINATO dal forno provengono ronzii e scatti. Qual è la causa di questi rumori?

R: I rumori sono dovuti al passaggio automatico dall'energia a microonde al programma di cottura VENTILATO/GRILL, per formare l'impostazione combinata. Ciò rientra nella norma.

D: Il forno odora ed emette fumo quando utilizzo i programmi VENTILATO, COMBINATO E GRILL. Perché?

R: Dopo un utilizzo ripetuto, si consiglia di pulire il forno ed attivarlo senza alimenti, privo di vassoio di vetro e anello, con il programma VENTILATO a 220°C per 20 minuti. Ciò brucerà cibo, residui ed olio che possono essere all'origine della formazione di odori oppure di fumo.

D: Posso controllare la temperatura del forno preimpostata durante la cottura o il preriscaldamento con il programma VENTILATO?

R: Sì. Premere il selettore della temperatura per la cottura con forno ventilato e la temperatura del forno sarà visibile sul display per 2 secondi.

D: Posso preparare i miei piatti preferiti utilizzando il programma VENTILATO/GRILL?

R: Sì. È possibile preparare i piatti preferiti, proprio come con un forno tradizionale. Si invita a consultare il ricettario, che fornisce le temperature ed i tempi di cottura consigliati.

Cura del forno

1. Spegner il forno prima di pulirlo.
2. Tenere puliti l'interno del forno, le chiusure dello sportello e le rispettive zone. Eventuali macchie di cibo o spruzzi di liquidi presenti sulle pareti del forno o sulle chiusure, potranno essere rimossi con un panno umido. In presenza di macchie resistenti si potrà usare un detersivo delicato. Si sconsiglia l'uso di un detersivo forte o abrasivo.
NON UTILIZZARE DETERSIVI PER FORNO IN COMMERCIO.
3. Pulire le superfici esterne del forno con un panno umido. Per evitare di danneggiare le parti funzionanti interne, occorre evitare l'introduzione di acqua attraverso le aperture per la ventilazione.
4. Se il pannello di controllo si sporca, pulirlo con un panno morbido e asciutto. Non utilizzare detersivi forti o abrasivi sul pannello di controllo. Durante la sua pulizia, si consiglia di lasciare aperto lo sportello del forno, per evitare l'accensione accidentale. Dopo la pulizia, toccare il pulsante di Arresto/Annullamento, per annullare quanto scritto sulla finestra del display.
5. Se si accumula vapore sulla parte interna dello sportello o intorno al suo contorno esterno, lo si potrà rimuovere con un panno morbido. Ciò può verificarsi quando il forno a microonde funziona in condizione di elevata umidità e non indica assolutamente un cattivo funzionamento del forno.
6. Saltuariamente potrà essere necessario rimuovere il vassoio di vetro per pulirlo. Lavarlo in acqua insaponata oppure nella lavastoviglie.
7. L'anello ed il pavimento dell'interno del forno dovrebbero essere puliti regolarmente, per evitare un rumore eccessivo. Pulire il pavimento del forno semplicemente con un detersivo delicato ed acqua calda, quindi asciugare con un panno pulito. L'anello può essere lavato con acqua e sapone delicato. I vapori della cottura si accumulano per effetto di un uso ripetuto, senza alterare in nessun modo il pavimento interno del forno o il funzionamento delle ruote dell'anello. Dopo avere estratto l'anello dall'interno del forno per pulirlo, ricollocarlo nella sua sede, accertandosi che si trovi nella posizione corretta.
8. Quando si utilizzano i programmi GRILL, VENTILATO oppure COMBINATO, alcuni alimenti libereranno inevitabilmente del grasso, che schizzerà sulle pareti del forno. Se il forno non viene pulito almeno occasionalmente, potrebbe incominciare ad emettere fumo durante il funzionamento.
9. Non utilizzare pulitori a vapore.
10. La manutenzione del forno dovrebbe essere effettuata esclusivamente da personale qualificato. Per la manutenzione e le riparazioni, rivolgersi al rivenditore autorizzato più vicino.
11. La mancanza di attenzione alla pulizia del forno può portare al deterioramento delle superfici, riducendo la vita operativa dell'apparecchio e creando situazioni a rischio.
12. Tenere sempre sgombre da ostacoli le aperture di ventilazione. Controllare che le aperture collocate sulla parte alta, bassa o posteriore del forno non siano ostruite da polvere o altro materiale. In caso contrario, il forno potrebbe surriscaldarsi e non funzionare o funzionare in maniera anomala.

Specifiche tecniche

Alimentazione:	230 V, 50 Hz	
Consumo energetico:	Massimo;	2000 W
	Microonde;	1300 W
	Grill;	1350 W
	Ventilato;	1350 W
Emissione:	Microonde;	1000 W (IEC-60705)
	Riscaldatore Grill;	1300 W
	Riscaldatore Ventilato;	1300 W
Dimensioni esterne:	510 (L) x 390 (P) x 304 (A) mm	
Dimensioni della cavità:	359 (L) x 352 (P) x 217 (A) mm	
Peso senza imballo:	13 kg	

Specifiche soggette a modifiche senza preavviso.

Questo prodotto è conforme agli attuali standard Europei per la Compatibilità Elettromagnetica, in ottemperanza alle norme EN 55011. Secondo gli standard menzionati questo prodotto rientra nel gruppo 2, classe B, all'interno dei limiti richiesti. Gruppo 2; significa che la radio frequenza è generata sotto forma di emissione elettromagnetica adatta allo scopo di riscaldare o cuocere i cibi. Classe B: significa che questo prodotto può essere utilizzato nel normale ambito casalingo.



Inverter technology is the key

Inverter technology for microwave ovens has been developed by a Panasonic initiative over a period of more than 10 years. It is the key technology for making a very different type of microwave oven which has a number of special qualities:

- It makes possible the first oven in the industry which controls the amount of microwave energy linearly. This new distribution system allows cooking and defrosting food without losing its flavour.
- It provides efficient conversion of electrical energy to microwave energy, resulting in minimizing power requirements without sacrificing microwave output.
- It allows a dramatic enlargement of oven cavity size even in a compact oven body, due to the small size of the inverter circuit, which replaces the currently used bulky transformer.
- Finally, at the end of the product's useful life, not using bulky transformers made of iron makes the process of recycling discarded ovens environmentally friendly.

Contents

Installation and Connection	2	Microwave automatic functions	21
Safety Instructions	3	Automatic weight defrosting	21
Important Information	4	Using the fan oven	22
Outline Diagram	5	Using the grill	22
Control Panel	6	Grill chart	23
Oven Accessories	7	Pizza pan	24
Cooking Modes	7	Ovenware	25-26
Controls and Operation Procedure	8 - 9	Tips	27-28
Microwave Cooking and Defrost	9	Potatoes	27
Grilling	10	Starters	29-30
Convection Cooking	11	Fish	33-34
Combination Cooking	12	Meat	31
Auto Defrost	13	Poultry	35-36
Auto Weight Programs	13 - 15	Gratin dishes and soufflés	37-38
Pizza Pan	16	Vegetables	39-40
Delay Start Cooking	17	Sauces	41-42
Timer	17	Side dishes and light suppers	42-43
Questions and Answers	18	Gateaux, cakes, tarts and pastries	44
Care of Your Oven	19	Deserts	45
Technical Specifications	19	Defrosting/Reheating/Cooking charts	46-54
The benefits of the microwave oven	20	Index of recipes	55
Microwave automatic functions	20		

Installation and Connection

Examine your microwave oven

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

Earthing instructions

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

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

Operation voltage

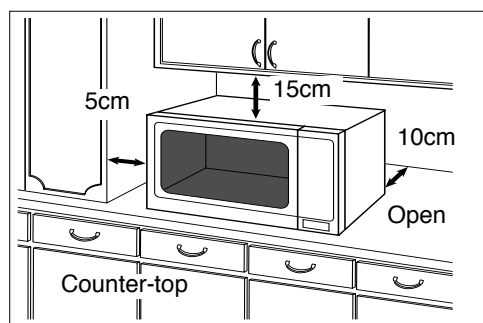
The voltage has to be the same as specified on the label on the oven. If a higher voltage than specified is used, it may cause a fire or other damages.

Placement of the Oven

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

Counter-top use:

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



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

WARNING

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

Safety Instructions

Use of your oven

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

Heater Operation

1. Before using CONVECTION, COMBINATION or GRILL function for the first time, wipe excessive oil off in the oven cavity and operate the oven without food and accessories on GRILL 1, for 10 minutes. This will allow the oil that is used for rust protection to be burned off. This is the only time the oven is used empty.
2. Exterior oven surfaces, including air vents on the cabinet and the oven door will get hot during CONVECTION, COMBINATION and GRILLING, take care when opening or closing the door and when inserting or removing food and accessories.
3. The oven has two quartz heaters situated in the top of the oven. After using the CONVECTION, COMBINATION and GRILL functions, care should be taken to avoid touching the inside surfaces of the oven, as these will be very hot. N.B. After cooking by these modes, the oven accessories will be very hot.
4. The accessible parts may become hot when the grill is in use. Children should be kept away.

Fan Motor Operation

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

Oven Light

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

Accessories

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

Glass Tray

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

Roller Ring

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

Metal Tray

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

Wire Rack

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

Pizza Pan - See page En-16

Important Information

1) Cooking Times

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

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

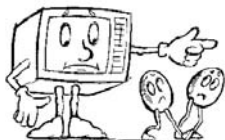
2) Small Quantities of Foods

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



3) Eggs

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



4) Piercing Skin

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

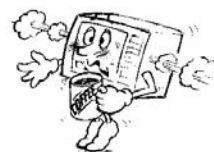


5) Meat Thermometer

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

6) Liquids

- When heating liquids, e.g. soup, sauces and beverages in your microwave oven, overheating the liquid beyond boiling point can occur without evidence of bubbling. This could result in a sudden boil over of the hot liquid. To prevent this possibility the following steps should be taken:



- a) Avoid using straight-sided containers with narrow necks.
- b) Do not overheat.
- c) Stir the liquid before placing the container in the oven and again halfway through the cooking time.
- d) After heating, allow it to stand in the oven for a short time, stir again before carefully removing the container.

7) Paper/Plastic

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



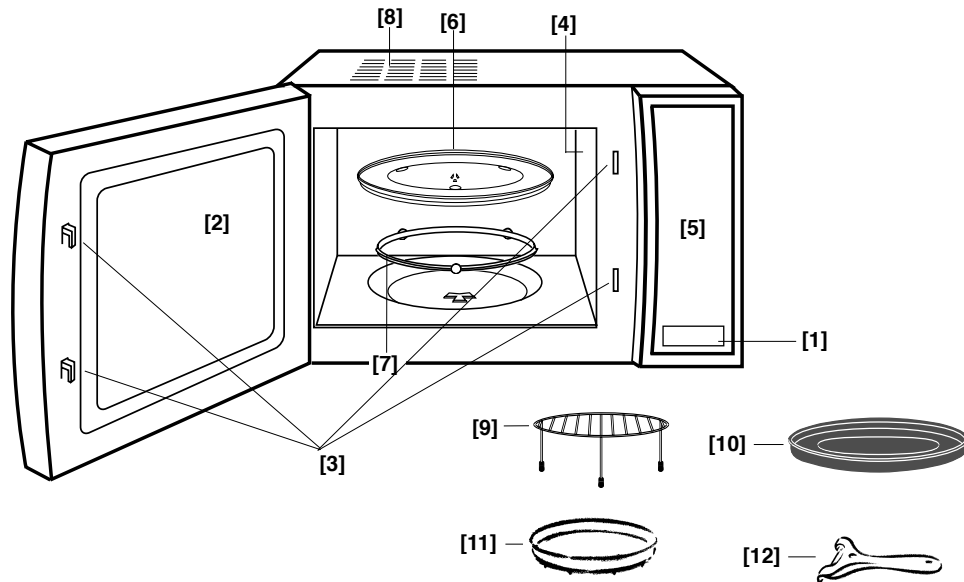
8) Utensils/Foil

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

9) Feeding Bottles/Baby Food Jars

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

Outline Diagram



[1] Door Release Button

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

[2] Oven Window

[3] Door Safety Lock System

[4] Oven Air Vent

[5] Control Panel

[6] Glass Tray

[7] Roller Ring

[8] External Oven Air Vents

[9] Wire Rack

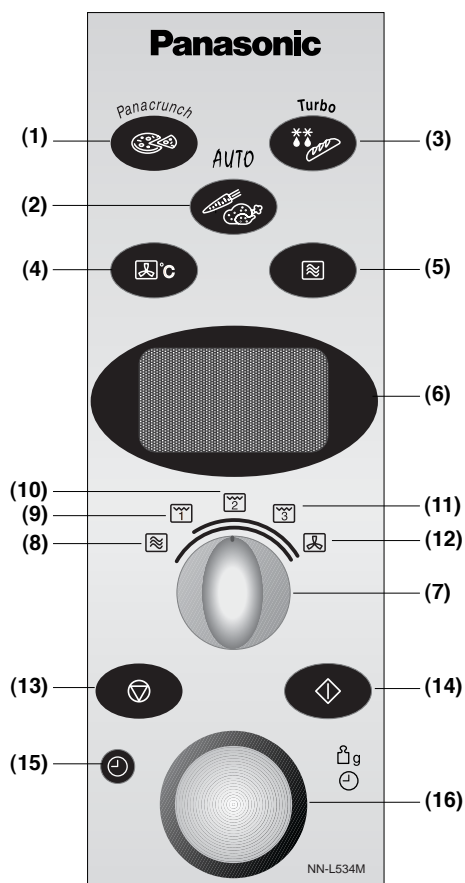
[10] Metal Tray

[11] Pizza Pan

[12] Pizza Pan Handle

Control Panel

NN-L534



- (1) Panacrunch Auto Weight Programs
- (2) Auto Weight Programs
- (3) Auto Weight Defrost and Frozen Bread
- (4) Convection Temperature Selector Button
- (5) Microwave Power Selector Button
- (6) Display Window
- (7) Mode Selector Dial
- (8) Microwave Power Setting
- (9) Grill Level 1 (High)





- (10) Grill Level 2 (Medium)
- (11) Grill Level 3 (Low)
- (12) Convection Setting
- (13) Stop/Cancel Button:
Before cooking: one press clears your instructions.
During cooking: one press temporarily stops the cooking program. Another press cancels all your instructions and the time of day will appear in the display.

- (14) Start Button:
 Press to start operating the oven. If during cooking the door is opened or Stop/Cancel Button is pressed once, Start Button has to be pressed again to continue cooking.
- (15) Clock/Timer Button
- (16) Time/Weight Dial

Beep Sound: A beep sounds when a button is pressed. If this beep does not sound, the setting is incorrect. When the oven changes from one function to another, two beeps sound. After completion of cooking, five beeps sound.

Oven Accessories

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

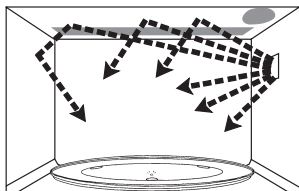
	Glass Tray	Metal Tray	Wire Rack	Pizza Pan
				
Microwave	YES	NO	NO	YES
Grill	YES	YES	YES	YES
Convection	YES	YES	YES	YES
Combination	YES	YES	YES	YES

Cooking Modes

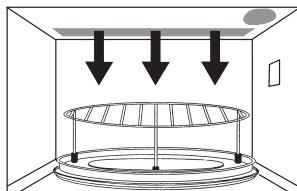
The diagrams shown below are examples of the accessories.

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

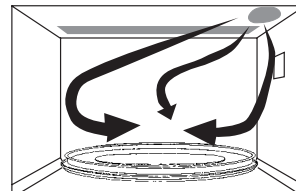
Microwave



Grill

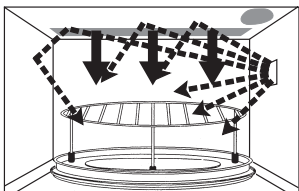


Convection

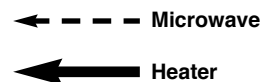
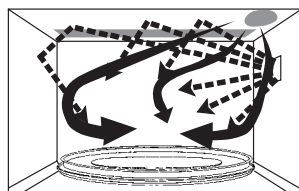


Combination

Grill + Microwave

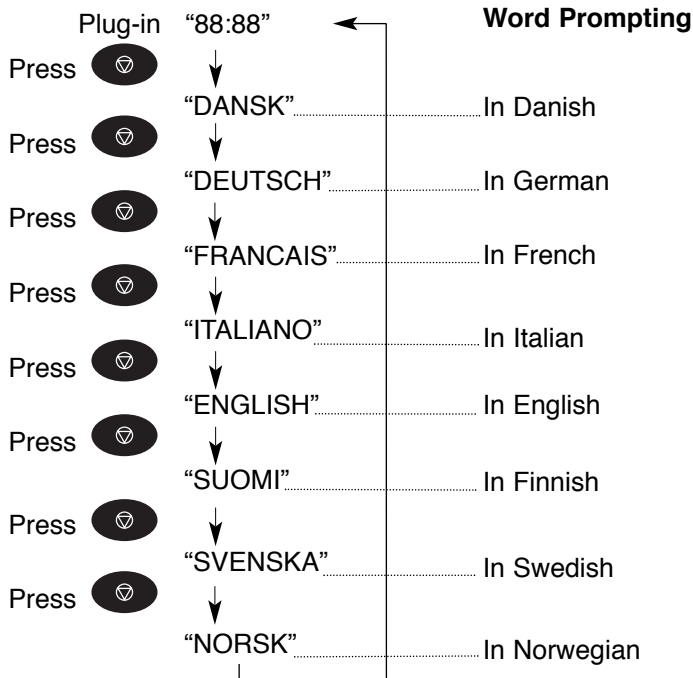


Convection + Microwave



Controls and Operation Procedure

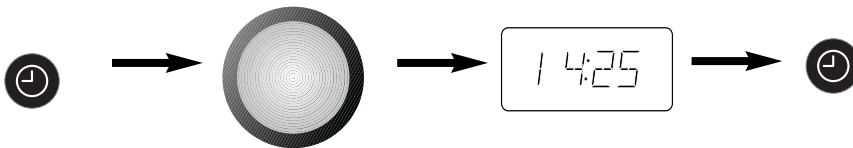
Word Prompting:



This model has a unique function "Word Prompting" which guides you through the operation of your microwave. After plugging in the oven press the Start Button until you locate your language. As you press the buttons, the display will scroll the next instruction eliminating the opportunities for mistakes. If for any reason you wish to change the language displayed, unplug the oven and repeat this procedure.

Clock Setting:

Example: To set 14:25



- **Press Clock/Timer Button twice.**
 - The colon starts to blink.

- **Enter the time by turning the Time/Weight Dial.**
 - The time appears in the display and the colon blinks.

- **Press Clock/Timer Button.**
 - The colon stops blinking and the time of day is entered.

NOTE:

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

Demonstration Mode:

This mode is used for retail store display.

To Set:



- Press Clock/Timer Button four times.

To Cancel:



- Press Clock/Timer Button four times.

Controls and Operation Procedure

Child Safety Lock:

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

To Set:



To Cancel:



- Press Start Button three times.

- The time of day will disappear. Actual time will not be lost. A \ is indicated in the display.

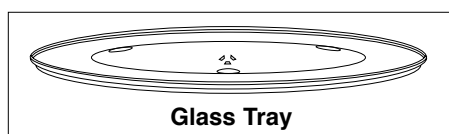
- Press Stop/Cancel Button three times.

- The time of day will reappear in the display.

Microwave Cooking and Defrost

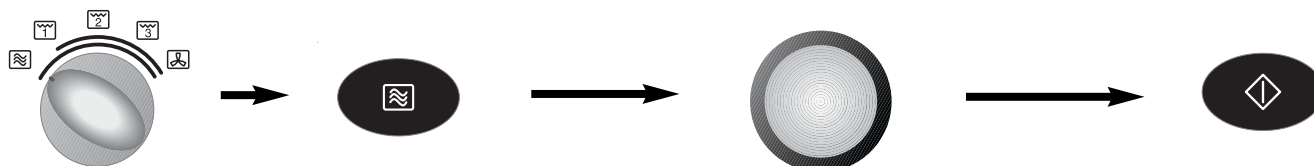
There are 5 different microwave power levels available. The chart below shows the approximate wattage for each power level.

Use of accessory:



Power Level	Wattage
MIN (DEFROST) Power	270 W
MAX (HIGH) Power	1000 W
MEDIUM Power	600 W
LOW Power	440 W
SIMMER Power	250 W

Microwave Power



- Turn Mode Selector Dial to Microwave Power.

- Select Power level by pressing Microwave Power Selector Button.
 - 1 press 1000 W (MAX)
 - 2 press 270 W (MIN/DEFROST)
 - 3 presses 600 W
 - 4 presses 440 W
 - 5 presses 250 W

- Set the cooking time using the Time/Weight Dial (HIGH power: up to 30 minutes Other powers: up to 99 minutes). The display will alternate between the start prompt, the power level and the set cooking time. The microwave symbol will also be displayed.
- **CAUTION: The oven will automatically operate on 1000 W Microwave Power if a cooking time is entered without selecting the power level.**

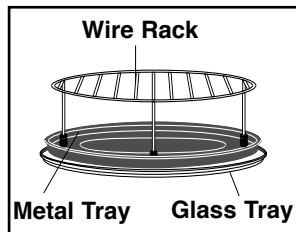
- Press Start Button.

NOTE:

1. You can change the cooking time during cooking, if required. Turn Time/Weight Dial to increase or decrease the cooking time. Time can be increased/decreased in 1 minute increments, up to 10 minutes. Turning the dial to zero will end cooking.
2. You can change the Microwave Power level during cooking. To change, press the Microwave Power Button.

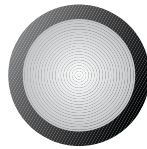
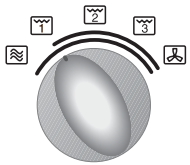
Grilling

Use of accessory:



The Grill provides 3 Grill settings.

Power Level	Wattage
1 HIGH	1300 W
2 MEDIUM	950 W
3 LOW	700 W



- Turn Mode Selector to Grill setting.

- Set the cooking time using the Time/Weight Dial (up to 99 minutes). The display will alternate between the start prompt and the set cooking time. The grill symbol will also be displayed.

- Press Start Button.

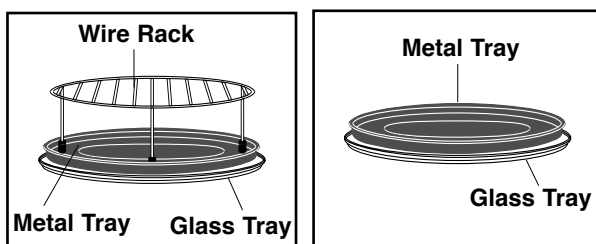
NOTE:

1. The Grill will only operate with the oven door closed.
2. The Grill cannot be preheated.
3. You can change the cooking time during cooking, if required. Turn Time/Weight Dial to increase/decrease the cooking time. Time can be increased/decreased in 1 minute increments, up to 10 minutes. Turning the dial to zero will end cooking.

Convection Cooking

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

Use of accessory:



NOTE ON PREHEATING

Do not open door during preheating. After preheating 3 beeps will be heard and "P" will flash in display window. If oven door is not opened after preheating, oven will maintain the selected temperature. After 30 minutes, oven will shut off automatically and revert to time of day.

Cooking with Preheating:



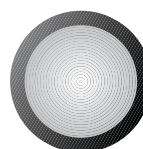
- Turn Mode Selector dial to Convection setting.



- Select Convection temperature by pressing Convection Temperature Selector Button.



- Press Start Button to start preheating.



- After preheating, place the food in the oven. Set the cooking time using the Time/Weight dial (up to 9 hours, 90 minutes).



- Press Start Button.

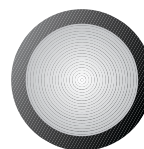
Cooking without Preheating:



- Turn Mode Selector dial to Convection setting.



- Select Convection temperature by pressing Convection Temperature Selector Button.



- Set the cooking time using the Time/Weight dial (up to 9 hours, 90 minutes).



- Press Start Button.

NOTE ON COOKING:

1. When selected cooking time is less than one hour, time counts down second by second.
2. When selected cooking time is over one hour, time counts down minute by minute until only "1H 00" (1 hour) remains. Display then indicates minutes and seconds and counts down second by second.
3. You can change the cooking time during cooking, if required. Turn Time/Weight Dial to increase/decrease the cooking time. Time can be increased/decreased in 1 minute increments, up to 10 minutes. Turning the dial to zero will end cooking.
4. After pressing Start button, the selected temperature can be recalled and changed. Press Convection temperature selector button once to indicate the temperature in the display window. While the temperature is recalled in the display window, you can change the temperature by pressing Convection Temperature Selector Button.

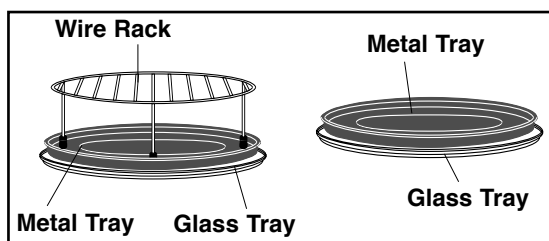
Combination Cooking

There are 2 combination settings:

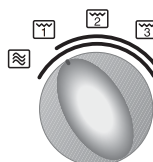
- 1) Grill 1, 2 or 3 + Microwave 440 W, 250 W or 100 W
- 2) Convection 100 - 220 °C + Microwave 440 W, 250 W or 100 W

Use of accessory:

Convection or Grill + Microwave



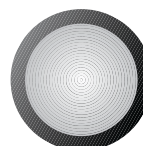
1) GRILL + MICROWAVE



- Turn Mode Selector dial to Grill Power.



- Select Microwave Power level by pressing Microwave power selector button.
1 press 440 W 3 presses 100 W
2 presses 250 W

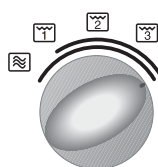


- Set the cooking time using the Time/Weight dial (up to 9 hours, 90 minutes).



- Press Start Button.

2) CONVECTION + MICROWAVE



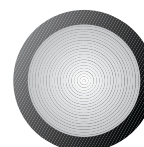
- Turn Mode Selector dial to Convection setting.



- Select Convection temperature by pressing Convection Temperature Selector Button 100 - 220 °C.



- Select Microwave Power level by pressing Microwave Power Selector Button.
1 press 440 W
2 presses 250 W
3 presses 100 W



- Set the cooking time using the Time/Weight dial (up to 9 hours, 90 minutes).



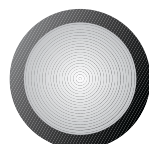
- Press Start Button.

NOTE ON PREHEATING:

1. When using Grill + Microwave mode, preheat is not available.
2. When using Convection + Microwave, the oven can be preheated. Press start button after selecting Microwave power level or Convection temperature and follow the NOTE ON PREHEATING on page En-11.

Auto Defrost







With this feature you can defrost frozen foods according to the weight. Select the category and set the weight of the food. The weight is programmed in grams. For quick selection, the weight starts from the most commonly used weight for each category.



- **Select the desired Auto Defrost Program.**
1 press for small pieces
2 presses for big pieces
3 presses for bread & rolls

- **Set the weight of the frozen food by using the Time/Weight dial.**
 Turn clockwise, weight counts up in 10g increments.
 Turn anti-clockwise, weight counts down in 10g increments.

- **Press Start Button.**

Program	Word Prompt	Weight	Suitable Foods
1 Small pieces 	SMALL 	150 - 1000 g	Mince, chops, chicken portions, fish. Arrange foods in a single layer. Place the meat on an upturned saucer on plate. If required, shield during defrosting. Large quantities will require turning at beep.
2 Big pieces 	BIG 	500 - 1500 g	Meat joints, whole chickens. Place the meat on an upturned saucer on plate. If required, shield during defrosting. Turn at beep. It is recommended to allow standing time corresponding to the total defrosting time.
3 Bread & Rolls 	BREAD 	50 - 400 g	For reheating and browning frozen bread. Place frozen bread directly on Wire Rack on Metal Tray on Glass Tray. Stand after cooking. This program is not for toasting bread slices.

NOTE:

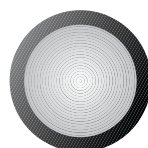
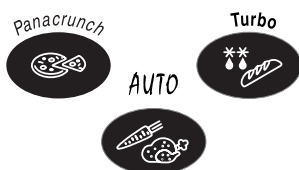
1. When defrosting time is over 60 minutes the time will appear in Hours and Minutes.
2. The shape and size of the food will determine the maximum weight the oven can accommodate.

Note on Program 3

Take care when removing bread and rolls from the oven. The oven & accessories will get hot during/after defrosting.

Auto Weight Programs

This feature allows you to cook most of your favourite foods by setting the weight only. The oven determines Microwave power level, Grill power, Convection temperature and cooking time automatically. Select the category and set the weight of the food. The weight is programmed in grams. For quick selection, the weight starts from the most commonly used weight for each category.



- **Select the desired Auto Weight Program. See pages En-14 - En-15.**










- **Set the weight of the food by using the Time/Weight Dial.**
 Turn clockwise weight counts up in 10g increments. Turn anti-clockwise, weight counts down in 10g increments. The start prompt will be indicated.

- **Press Start Button.**

NOTE:

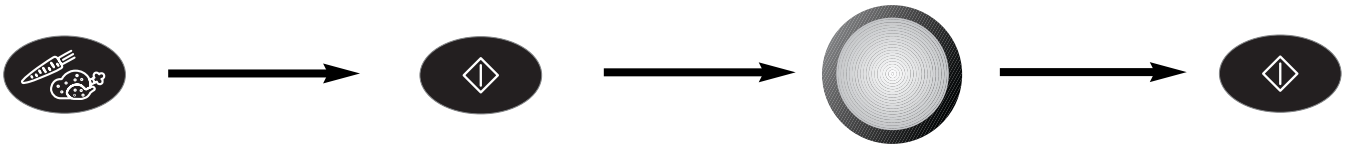
1. When cooking time is over 60 minutes, the time will appear as Hours and Minutes.
2. Follow the charts overleaf for the recommended weight and accessories to be used.

Auto Weight Programs

Category	Word Prompt	Recommended Weight	Accessories	Instructions	
	Reheat Meal (1 press)	FRESH	200 - 1000 g		For reheating pre-cooked, room/refrigerator temperature foods. Place the foods in a suitable sized dish/container. Cover with a lid or microfilm, then place on Glass Tray. Stir after completion of cooking and stand covered for 3 to 5 minutes.
	Reheat Frozen Meal (2 presses)	FROZEN ❄ ❄ 💧 💧	200 - 1000 g		For reheating a frozen pre-cooked meal (except soup). All foods must be pre-cooked and frozen. Remove all packaging and place in a suitable sized dish/container. Cover with a lid or microfilm, then place on Glass Tray. At the completion of cooking, stir food and stand for 2 - 3 minutes.
	Cook Fresh Vegetables (3 presses)	VEG	200 - 1000 g		For cooking fresh vegetables. Place prepared vegetables into a suitable sized container. Add 1 tbsp (15 ml) of water per 100 g of vegetables. Cover with microfilm or a lid.
	Cook Fresh Fish (4 presses)	FISH	200 - 1000 g		For cooking fresh fish (whole, fillets, steaks). Shield the thinner portions and place the fish in a suitable sized container. Cover with microfilm or a lid.
	Cook Rice (5 presses)	RICE	100 - 300 g		For boiling rice. Add 2-3 times water to the quantity of rice. Select the weight for the rice only. Cover with a lid or microfilm.
	Cook Rice Pudding (6 presses)	PUDD	500 - 1800 g		Cooking rice pudding. Select the total weight of the rice and milk. Cook the rice pudding without a cover. Stir the rice when the oven beeps. See the recipe on page En-45.
	Cook Roast Pork (7 presses)	PORK	700 - 2000 g		For roasting pork. Place pork, fat-side down, in a dish, on Metal Tray on Glass Tray, add 1 dl water and 1 tbsp of salt. Turn over at beep. Stand for 10 to 15 minutes after cooking.
	Fresh Chicken Pieces (8 presses)	CHICKN	250 - 1500 g		For roasting fresh chicken pieces. Place chicken on Wire Rack on Metal Tray on Glass Tray. For even cooking, spread out chicken pieces. Turn halfway during cooking. Stand for 5 minutes after cooking.

NOTE:

1. It is necessary to preheat the oven for the roast pork program. Use the following sequence:






• Select the roast pork program (7 presses).

• Press the start button to preheat the oven.

• After preheating, beeps sound and 'P' will flash in the display. Place the whole pork in the oven and set weight.

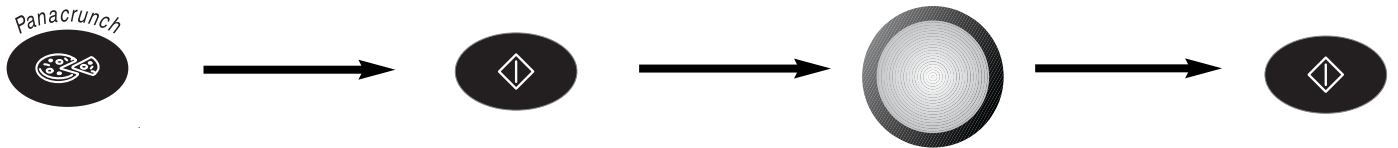
• Press Start.

Auto Weight Programs

Category		Word Prompt	Recommended Weight	Accessories	Instructions
PANA-CRUNCH 	Frozen Pizza (1 press)	PIZZA ✖ ✖ ● ●	100 - 500 g		For reheating, crisping the base and browning the top of frozen purchased pizza. Remove all packaging and place the pizza in the pizza pan.
	Frozen Potato Products (2 presses)	CHIPS ✖ ✖ ● ●	200 - 500 g		For reheating, crisping and browning frozen potato products. Spread out potato products in the pan. For best results cook in a single layer.

NOTE:

1. It is necessary to preheat the pizza pan for the frozen pizza and frozen potato products programs. Use the following sequence.



- Select the required program and place the pizza pan in the oven, directly on the glass tray.

- Press the start button to preheat the pizza pan.

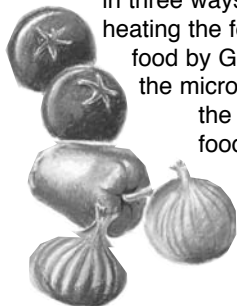
- After preheating, beeps sound and 'P' will flash in the display. Place the food in the pan, set weight.

- Press Start.

Pizza Pan

THE 'CONCEPT'

Some foods cooked by microwave can have soft and soggy crusts. Your pizza pan accessory will brown and crisp pizzas, quiches, pies, breaded products. Your Panasonic pizza pan works in three ways: heating the pan by absorbing microwaves, heating the food directly by microwaves and heating the food by Grill/Convection. The base of the pan absorbs the microwaves and transfers them into heat. Then the heat is conducted through the pan to the food. The heating effect is maximised by the non-stick surface.



USING THE PIZZA PAN (Manual operation)

- For best results, pre-heat the pan before using. Place directly on the glass tray and pre-heat on 1000 W for 4 minutes. To assist browning, brush the pan with oil before preheating for items such as sausages and beefburgers.
- Remove the pan from the oven and place the food in the pan. Use the pizza pan handle or oven gloves as the pan will be very hot. For best results, it is important that the food is placed on the pan immediately after pre-heating. Performance cannot be guaranteed with a time delay.
- Place the pan on the glass tray and cook according to the guidelines shown in the cooking chart on page 15.

NOTES:

1. Do not pre-heat the pan more than 8 minutes.
2. Always place the pan in the centre of the glass tray and ensure it does not touch the wall of the oven cavity. Failure to do so may cause sparking which would damage the cavity.
3. Always use the pan on the glass tray. Do not use with the wire rack.
4. Always use the pizza pan handle or oven gloves when handling the hot pan.
5. Ensure all food packaging is removed before cooking.
6. Do not place any heat-sensitive materials on the hot pan as this may cause burning.
7. The pan can be used in a conventional oven.
8. For best results, use the pan in COMBINATION GRILL/ CONVECTION and MICROWAVE.

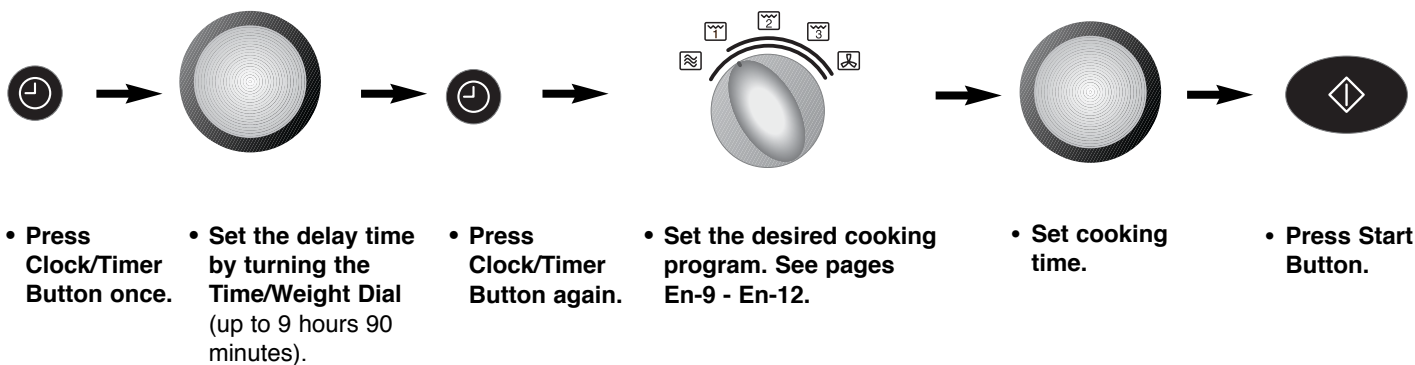
CARE OF THE PAN

- ◆ Never use any sharp utensils on the pan as this will damage the non-stick surface.
- ◆ After use, wash the pan in hot soapy water and rinse in hot water. Do not use any abrasive cleaning substances or scouring pads as this will damage the surface of the pan.
- ◆ The pan is dishwasher safe.



Delay Start Cooking

By using the Clock/Timer Button, you are able to program Delay Start cooking.



NOTE:

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

Timer

By using the Clock/Timer button, you can program the oven as a minute timer.



NOTE:

1. If the oven door is opened when the Minute Timer is in operation, the time in the display window will continue to count down.
2. You can change the timer during counting down. Turn Time/Weight Dial to increase/decrease time. Time can be increased/decreased in 1 minute increments, up to 10 minutes.

Questions and Answers

- Q:** Why won't my oven turn on?
- A:** When the oven does not turn on, check the following:
1. Is the oven plugged in securely? Remove the plug from the outlet, wait 10 seconds and reinsert.
 2. Check the circuit breaker and the fuse. Reset the circuit breaker or replace the fuse if it is tripped or blown.
 3. If the circuit breaker or fuse is all right, plug another appliance into the outlet. If the other appliance works, there probably is a problem with the oven. If the other appliance does not work, there probably is a problem with the outlet. If it seems that there is a problem with the oven, contact an authorized Service Center.
- Q:** My microwave oven causes interference with my TV. Is this normal?
- A:** Some radio and TV interference might occur when you cook with the microwave oven. This interference is similar to the interference caused by small appliances such as mixers, vacuums, blow dryers, etc. It does not indicate a problem with your oven.
- Q:** The oven won't accept my program. Why?
- A:** The oven is designed not to accept an incorrect program. For example, the oven will only accept one stage cooking (excluding Delay Start), and will not accept an Auto Weight Program after Delay Start.
- Q:** Sometimes warm air comes from the oven vents. Why?
- A:** The heat given off from the cooking food warms the air in the oven cavity. This warmed air is carried out of the oven by the air flow pattern in the oven. There are no microwaves in the air. The oven vents should never be blocked during cooking.
- Q:** "D" appears in the display and the oven does not cook. Why?
- A:** The oven has programmed DEMO MODE. This mode is designed for retail store display. Deactivate this mode by pressing Clock Button four times.
- Q:** Can I use a conventional oven thermometer in the oven?
- A:** Only when you are using CONVECTION/GRILL cooking mode. The metal in some thermometers may cause arcing in your oven and should not be used on MICROWAVE and COMBINATION cooking modes.
- Q:** There are humming and clicking noises from my oven when I cook by COMBINATION. What is causing these noises?
- A:** The noises occur as the oven automatically switches from MICROWAVE power to CONVECTION/GRILL to create the combination setting. This is normal.
- Q:** My oven has an odour and generates smoke when using the CONVECTION, COMBINATION and GRILL function. Why?
- A:** After repeated use, it is recommended to clean the oven and then run the oven without food, glass tray, and roller ring on CONVECTION 220 °C for 20 minutes. This will burn off any food, residue or oil which may cause an odour and/or smoking.
- Q:** Can I check the pre-set oven temperature while cooking or preheating by CONVECTION?
- A:** Yes. Press the Convection Temperature Selector button and the oven temperature will appear in the display window for 2 seconds.
- Q:** Can I easily cook my favourite recipes using CONVECTION/GRILL?
- A:** Yes. You can cook your favourite recipe just as you would in a conventional oven. Check instructions in the Cookbook section for suggested oven temperatures and cooking times.

Care of Your Oven

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

Technical Specifications

Power Source:	230 V, 50 Hz	
Power Consumption:	Maximum;	2000 W
	Microwave;	1300 W
	Grill;	1350 W
	Convection;	1350 W
Output:	Microwave;	1000 W (IEC-60705)
	Grill Heater;	1300 W
	Convection Heater;	1300 W
Outside Dimensions:	510 (W) x 390 (D) x 304 (H) mm	
Oven Cavity Dimensions:	359 (W) x 352 (D) x 217 (H) mm	
Uncrated Weight:	13 kg	

Specifications subject to change without notice.

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

The benefits of the microwave oven

For many foods, the microwave oven is the quickest and healthiest method of cooking. Since the microwaves act directly on the food (the food container hardly becomes hot and the inside of the microwave stays cool), the microwave oven is also very energy efficient.

The microwaves prevent a burned crust from forming on the food. Most foods can be cooked with very little water and oil, preserving more of the flavour, colour, vitamins and minerals. You can practically do without salt.

You will avoid destroying the vitamins and minerals when the food is heated for any length of time, since your microwave can reheat a meal in a matter of minutes, without loss of flavour. Similarly, defrosting with your microwave is fast and simple. You can surprise unexpected guests by serving frozen meals prepared in the blink of an eye.

Cooking food directly on the plates cuts down on the washing up.

Cooking times with the microwave oven

Cooking times are affected by a number of factors; firstly, the quantity of food used. For example, it takes around 20 minutes to cook potatoes on the stove after they come to the boil, whether there are two potatoes or two kilos of potatoes to cook. Microwaves act directly on the food, i.e. without a hotplate for example, so it only takes two minutes to cook a potato. If you want to cook two potatoes, you will need 4 minutes to cook them. The cooking time doubles, in direct proportion to the quantity.

Guideline

DOUBLE THE QUANTITY - NEARLY DOUBLE THE TIME
HALVE THE QUANTITY - HALF THE TIME

Furthermore, the composition of the food plays a part. Foods with a high fat and sugar content absorb more microwaves so that they heat more quickly than foods with a high water content. The packaging of the food also has a considerable impact on the cooking time in a microwave oven. A large joint takes longer to cook than the same amount of meat cut into cubes.

Small pieces cook more quickly than large pieces which is why food must always be cut up, e.g. vegetables and potatoes into pieces of the same size. Since the initial temperature also plays a part, dishes taken out of the refrigerator will take a little longer to reheat than dishes at room temperature.


The NN-L534 microwave -

Just as with electric hotplates, you can select different power levels on your combination microwave oven so that you can make the most of your oven at all times.




Selecting the different power levels is simple with the symbols on the control panel.

If you wish to use your microwave in manual mode, all you need do is choose the power level (e.g. full power = 1000 watts), state the cooking time and push the Start button.

The power levels available on the Panasonic combination microwave oven are as follows:

1000 watts	To bring to the boil, cook on full power, heat portioned meals
600 watts	To defrost frozen dishes and heat them, to reheat precooked dishes.
440 watts	To simmer food, cook delicate food, melt chocolate.
270 watts	To defrost meat, fish, fruit, cakes and pastries.
250 watts 	To finish cooking rice, pasta, semolina, defrost delicate food, e.g. cream pie, to prove dough.

Operating instructions:

1. Place the food on the glass turntable in the microwave, making sure to use a microwaveable dish.
2. Turn the select button to the microwave position .
3. Select the power level .
4. Indicate the cooking time.
5. Push the start button .

Accessory:



Microwave automatic functions

As well as manual operation, when the power level must be selected (e.g. 1000 watts), if applicable, the method of operation (e.g. "Grill") and a cooking time, the microwave has various automatic functions, which dispense with the need to select the power level, temperature and time. All you need do is choose a programme, indicate the weight and press the start button. The cooking time will be calculated according to the weight indicated.

Cooking

The "Vegetables" and "Fish" settings enable automatic cooking. The use of microwaveable glass, lidded dishes is recommended such as Jenaer, Schott and Pyrex®. Select the size of the dish according to the quantity of food to be cooked. To achieve the best results, it is essential to keep to the maximum and minimum quantities indicated. No cooking liquid is required for vegetables that are low in fibre. High-fibre vegetables such as cabbage, asparagus, salsify and fennel, need 2 tbsp water for every 100 g vegetables. Jacket potatoes must be pricked with a fork and can be simply cooked while moist. However, 1 tbsp water for every 100 g potato is needed for boiled potatoes. The potatoes should be roughly the same size.

Automatic weight defrosting

To obtain the best defrosting results, the food should be smoothly wrapped, horizontally if possible, frozen and kept at a minimum temperature of -18°C. Remove packaging from the food before defrosting. When defrosting, liquid from meat, fish and poultry must drain freely. For this reason, a defrost tray (if supplied) or an upturned plate is placed on the turntable, and the food placed on top.


You will also find detailed instructions on defrosting on pages 46-48. With automatic weight defrosting, reckon on a period of around 15-60 minutes (depending on the quantity, type and composition of the food) before the food is ready to use. After defrosting, separate the small pieces of meat when using minced meat, and break up any remaining ice crystals.

You can use automatic weight defrost for the following foods:

- cuts of meat such as steaks, cutlets, goulash, kebabs
- minced meat, offal, joints
- poultry, game, fish.

TIP: Food which is not suitable for automatic weight defrosting can nonetheless be defrosted with the Panasonic combination microwave oven. The charts on pages 46-48 therefore give the necessary defrost power levels and times which must be selected manually.

Operating instructions:

1. Place the food in the microwave using a defrost tray or an upturned plate placed on the turntable.
2. Select the defrost programme.
3. Set the weight or the defrost time.
4. Push the Start button .





Accessories:



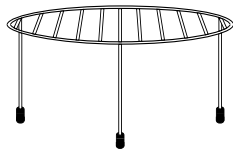
Using the fan oven

In this operating mode the heat generated by the heating element is fanned continually and distributed evenly by a fan housed at the back of the microwave.

Operating instructions:

1. Set the cooking mode by selecting fan oven. 
2. Select the temperature by pressing.  C
3. Press the Start button. 
4. The letter P appears on the digital display (P for Preheat).
5. When the desired temperature is reached, the P flashes.
6. Open the door and place the cooking dish inside the oven.
7. Set the cooking time.
8. Press the Start button. 

Accessories:



Using the grill



When using the grill, the door of the Panasonic combination microwave oven must remain closed. This reduces cooking odours and the consumption of electricity.

When it is in operation, the heating element inside the oven generates a powerful heat.

The grill combined with the microwave is particularly appropriate for browning the top of gratins for example.

You will find several examples on the pages devoted to the recipes. The grill described above is used mainly to brown smooth dishes.

Operating instructions:

1. Select the grill .
2. Set the cooking time.
3. Press the Start button .

Accessories:

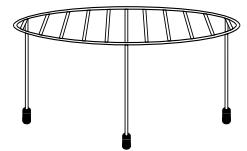


Chart for grilling meat and poultry

Select: Gril 1 

Food	Cooking time		Accessories
	1st side	2nd side	
Steak x 2 (450 g)	10 min.	5-10 min.	Turntable. Wire rack.
Cutlets x 4 (450 g)	12 min.	9 min.	
Kebabs x 2 (240 g)	10 min.	5 min.	
Hamburgers x 4 (450 g)	10 min.	10 min.	
Grilled sausages x 6 (200 g)	7 min.	5 min.	
Chicken thighs x 4 (400 g)	12-13 min.	12-13 min.	
Chicken Drumsticks (450 g)	13-15 min.	13-15 min.	

After cooking the oven will be hot so that if re-used, the grilling time is reduced. It is recommended that you check the grilled food 1-2 min. before the end of the cooking time. For thin cuts of grilled meat, the use of the grill in conjunction with microwave cooking is not recommended. The food will be cooked by the microwaves before it can brown.






Manual combinations

Using the microwave on a low power level combined with the fan oven is recommended for baking and roasting.


For roast meat and poultry, use of the fan oven combined with microwave cooking is appropriate to give a crisp and even top. To brown gratins, use the microwave oven combined with the grill. The pages devoted to the recipes give several examples of combination cooking.

For manual combination, proceed as follows:

Operating instructions:

1. Select the Grill 1,2 or 3 setting  or Fan oven setting .
2. If you wish to combine the Fan oven with microwave cooking, you must set the temperature by pressing Fan  c.
3. Press Microwave  to select the desired microwave power level.
4. Set the cooking time.
5. Press the Start button .

Operating instructions

1. Place the food on the metal tray on the glass turntable.
2. Select the programme, e.g. pork, set the weight.
3. Press the Start button .

Automatic programmes

For automatic programmes, set the weight of the food. The cooking time will be calculated according to the weight indicated.

Combination according to weight

Programs	Food	Quantity
Pork	Neck of pork, roast pork, rolled meat, shoulder, ham	700-2000 g
Poultry	Fowl, duck, turkey, game, stuffed poultry	250-1500 g

Keep to the maximum and minimum weights indicated for each programme to obtain the best results.

Pizza Pan

Place the pizza plate on the turntable, and preheat for 4 minutes on 1000 watts.

The cooking times below are a guide only, based on food taken out of the freezer (-18°C) or directly from the fridge (+5°C).

Food	Weight	Preparation
Pizza, frozen, pre-cooked Bruschetta	300 g 450 g	Remove from packaging and place directly on the hot pizza pan. Combination grill 1 + 100 W, around 7-10 min. Combination grill 1 + 250 W, around 5 min. Then around 4-5 min. on grill 1 setting.
Spring rolls	2 rolls 180 g 4 rolls 360 g	Combination grill 1 + 100 W, around 10 min. Combination grill 1 + 250 W, around 5 min. Then around 5 min. on grill 1 setting. Turn halfway through cooking.
Poultry Chicken pieces, frozen	500 g 1 kg	Remove from packaging and place directly on the pizza pan, skin side down. 1000 W microwave, 8 min., Combination grill 1 + 100 W, around 15-20 min. 1000 W microwave, 17 min., Combination grill 1 + 100 W, around 15-20 min. Turn halfway through cooking.
Frozen potato dishes Potato quarters Chips	200 g 400 g	Place the potatoes on the preheated pizza pan. Combination grill 1 + 250 W, around 10 min., then around 5-10 min. on grill 1 setting Turn halfway during cooking. Combination grill 1 + 440 W, around 10 min., then around 5-10 min. on grill 1 setting
Croissants, frozen, pre-cooked 40 g/croissant	4 croissants	Do not preheat the pizza pan. Combination grill 1 + 250 W, around 3-5 min. If desired, 2 min. on grill 1 setting
Muffins 40g/muffin	2 muffins 10 muffins	Do not preheat the pizza pan. Combination grill 1 + 100 W, around 5 min. then around 3 min. on grill 1 setting Combination grill 1 + 250 W, around 8 min., then around 3 min. on grill 1 setting

Ovenware to be used...

YES

... for microwave cooking

NO



- dishes resistant to high temperatures (e.g. Jena, Pyrex® etc.)
- ceramic dishes (e.g. Arcoflam)
- heat-proof plastic dishes
- enamel dishes or Römertopf pots

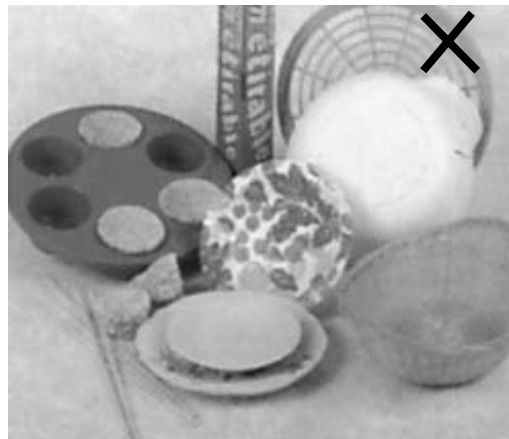
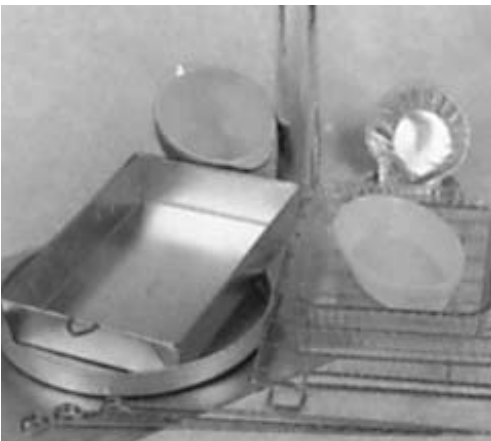


Pots, pans, jugs with a metal ring, china decorated with gold motif, lead crystal, fine, delicate glassware, plastic which is not heat-proof, wax-coated paper plates and sealed containers (e.g. screw tops).

YES

...for grilling
... fan oven

NO



Ovenware to be used ...

YES

... for combination cooking

NO



- all heat-proof dishes made of glass, ceramic and enamel
- all plates and racks supplied with the microwave
- metal dishes (e.g. foil dishes for pre-cooked meals) no more than 3 cm high
- standard pastry tins (e.g. gateau and cake tins)



- vaisselle en céramique décorée de motifs en or ou en argent
- matériaux ne résistant pas à la chaleur

YES

... for fan oven cooking

NO



Tip "quickly done, well done"

SOFTENING BUTTER:

Place in the oven for 30-60 seconds on power level 250 W.

MELTING BUTTER:

Put 100 g butter in a lidded dish and leave to melt for 1-1½ minutes on power level 440.

MELTING CHOCOLATE:

Break into small pieces and leave to melt for 2-2½ minutes for every 100 g on power level 440 (a little longer for white chocolate, if necessary). Stir from time to time.

MELTING GELATINE:

Soak 6 leaves of gelatine according to the instructions. Put the water drenched leaves in a bowl and leave to melt for 20-30 seconds on power level 250 W.

WARMING COLD DRINKS:

1-2 minutes on power level 250 W for e.g. wine or beer.

WARMING COLD LETTUCE:

Put around 500 g washed lettuce (taken out of the fridge) in a salad bowl and warm on power level 250 W for 1½ minutes to bring out the flavour of the lettuce.

WARMING SALAD DRESSINGS:

Put around 125 ml marinade or salad dressing in a bowl for around 30 seconds on power level 250 W.

RESTORING CHEESE TO ROOM TEMPERATURE:

To enhance the flavour of cheese, pop into the microwave before serving. For example, 200 g Brie 40 seconds on power level 250 W, 400 g Tilsit 30-40 seconds on power level 250 W.

RESTORING SALMON TO ROOM TEMPERATURE:

Popping 150-450 g of smoked salmon into the microwave for ½-2½ minutes on power level 250 will bring out the full flavour.

PREVENTING FISH ODOURS:

You can prevent fish odours by placing half a glass of vinegar on the turntable when cooking.

ICING:

Prepare the icing for cakes according to the instructions in a small bowl or measuring jug and heat for 2-2½ minutes on full power (1000 watts) until the mixture becomes transparent. Stir once.

FOR CREAMY ICE-CREAM:

To serve ice-cream more easily, heat 500 ml briefly for 1-2 minutes, and 1000 ml for 2-3 minutes on power level 250 W.

TO CARAMELISE SUGAR:

Mix 3 tbsp sugar with 1 tbsp water in a heat-proof bowl and leave

to caramelise for 2 minutes on full power. Stir several times.

BLANCHING ALMONDS:

Heat 50 g almonds with 3 tbsp water on full power for 2 minutes. Leave to stand for 2 minutes and blanch.

TOASTING ALMONDS:

Put 50 g flaked almonds in a small bowl and leave to toast for 2-3 minutes on full power. Stir several times.

...AND FOR TOASTING FOR EXAMPLE:

60 g pine nuts for 3-4 minutes on full power, 50 g grated coconut for 2 minutes on full power, 50 g sesame seeds for 4-5 minutes on full power, 100 g sunflower seeds for 2-3 minutes on full power, 100 g croutons with 40 g butter (melted on a setting of 1000 watts for 30 seconds) for 3 minutes on full power. For each of these recipes, stir several times during preparation.

REMOVING CABBAGE LEAVES:

Rinse a white cabbage (around 2000 g) under running water, place on a plate and heat on full power for 8 minutes. The outer leaves are then easy to remove. To remove the next layer, place the cabbage back in the oven for a further 2 minutes.

STONING FRUIT:

Heat 300-500 g cherries, prunes or other fruit with stones that are not fully ripe for 2 minutes on power level 250 to facilitate stoning.

SQUEEZING CITRUS FRUITS MORE EFFICIENTLY:

Roll the citrus fruit on the work top and then heat in the microwave. Heat for around 30 seconds on power level 250 W for one lemon.

SOAKING DRIED FRUIT:

Put 200 g dried fruit in a bowl, add ¼ l liquid and heat for 2-4 minutes on full power. The fruit will absorb a sufficient amount of water to be used.

LIQUEFYING CRYSTALLISED HONEY:

Heat for 3-4 minutes on power level 440 W sufficient to liquefy 500 g honey.

PREPARING BREADCRUMBS:

Heat 2-3 bread rolls for 2-3 minutes on full power and crush.

HOT COMPRESSES:

Place a damp and lightly wrung compress, (e.g. a dish cloth) on a plate and heat for 1-2 minutes on full power. If necessary, check to make sure that it does not become too hot.

PREHEATING PLATES:

Dampen 4 plates slightly and preheat for 1-2 minutes on full power.

PROVING LEAVENED BREAD:

Heat for around 2-3 minutes on 250 watts for dough prepared with 500 g flour.

BLANCHING VEGETABLES:

Put 500 g washed vegetables in a glass dish and add 50 ml water. Blanch for 4 minutes on full power. Next, plunge them into cold water.

COOKING BACON:

Pop 4 slices of bacon between 2 sheets of paper towelling and cook for 1-2 minutes on full power.

DELICIOUS BREAD STICK APPETISERS:

Wrap bacon rashers around 8 Grissini sticks. Pop between 2 sheets of paper towelling. Heat for 2-3 minutes on full power.

MELTED CHEESE:

Cut a slice of cheese into cubes, arrange on paper towelling on the turntable and heat for around 2 minutes on full power.

POPCORN:

Put 2 tbsp popping corn and 2 tsp butter in a bowl. Cover and cook for 3 minutes on power level 600 W. Salt or sweeten to taste.

BAKED APPLES:

Wash an apple weighing around 200 g, core and fill with dried fruit. Put on a plate and cook for around 2 minutes on full power.

MULLED WINE:

Fill a heat-proof mug with red wine flavoured with cinnamon and sugar according to taste. Add 2 cloves and 1 slice of lemon and heat for 1-1½ minutes on full power.

Starters

Starters

The following recipes for starters are merely suggestions to encourage your creativity. All kinds of soup are easy to make in your microwave. Remove the soup from the oven and stir to ensure that the heat is evenly distributed. The soup can be prepared the night before and then reheated before serving. A bowl of soup can be reheated, depending on its temperature to start with, in 1-2 minutes on full power. Meat and fish pâtés traditionally cooked in a bain-marie are quick and easy to prepare in the microwave on low power.

Chicken Suprême with vinaigrette dressing

Cooking time: around 6 minutes

Ingredients

4 chicken fillets
Salt, pepper
1 onion, chopped
1 clove garlic, crushed
1 tbsp mustard
1 bunch of chives, finely chopped
4 tbsp vinegar
5 tbsp oil
Condiment powder
2 pickled gherkins

Preparation

Dry the chicken fillets with paper towelling. Sprinkle with salt and pepper. Place them in a dish, cover and poach on the "Fish" setting (according to the weight). To prepare the dressing, mix the onion, garlic, mustard, chives, vinegar, oil and condiment powder. Dice the gherkins and add to the dish. Cut the fillets diagonally and arrange them on a dish. Pour over the dressing. Serve warm as a starter or light supper.

Bruschetta

Cooking time: around 8 minutes

Ingredients

1/2 loaf French bread
4 anchovy fillets
30 g softened butter
a little parsley and basil
2 tomatoes
3 slices cheese
Salt, pepper

Preparation

Cut the French bread diagonally into slices. Chop the anchovies, mix with the butter and sprinkle lightly with salt. Spread the slices of bread with the anchovy butter. Finely chop the herbs. Slice the tomatoes, sprinkle with herbs on one side, sprinkle lightly with salt and pepper. Place the tomatoes, seasoned side down, on the slices of bread. Cover with the slices of cheese and grill on Grill1 for 5-8 minutes.

Starters

Vegetable terrine

Cooking time: around 20-22 minutes

Ingredients

300 g carrots cut into batons
150 g broccoli florets
150 g of green, red and yellow peppers, sliced
15 tbsp dried morel mushrooms
1 [glass of] sherry
300 ml cream
5 leaves of gelatine, soaked
Salt, pepper, condiment powder

Preparation

Put the sliced carrots into a hollow dish, add 2 tablespoons of water, cover and cook on the Vegetables setting, according to the weight. Cook the broccoli in 2 tbsp water on the Vegetables setting, according to the weight. Put the peppers in a hollow dish, cover and heat for 3-4 minutes on a power level of 600 watts. Drain the pre-soaked mushrooms, place them in a dish, add the sherry, cover and cook for 3-4 minutes on full power.

Carefully dry the vegetables and layer in a terrine mould. Put the cream in a jug and flavour with salt, pepper and condiment powder. Boil for 2-3 minutes on full power. Remove the gelatine from the water, drain and add to the warm cream. Mix thoroughly. Pour over the vegetables, cover and leave to stand in a cool place overnight. Turn out the terrine, cut into slices and serve on a plate. Serve with a cream of chive or watercress sauce.

Spicy pea soup

Cooking time: around 14 minutes

Ingredients

1 onion, chopped
1 tbsp butter
250 g frozen green peas
1-2 tbsp curry [powder]
400 ml chicken stock
100 ml whipped cream
1 tbsp flaked almonds

Preparation

Cook the onions in the butter in a covered bowl for 2 minutes on full power. Add the peas, curry and stock, cover and cook for 8½ minutes on full power. Purée in a mixer-blender. Add the cream. Place the almonds in a dish and toast for 3-4 minutes on full power. Sprinkle almonds on the soup before serving.

Fish

Fish

Fish is ideally suited to microwave cooking. Cooking without oil and with little or no liquid preserves the nutrients and flavour of the fish, as it does with all other foods.

For small quantities, you can replace fresh fish with frozen, but in this case, increase the cooking time. In addition, make sure the fish is left to stand for a while [after cooking] so that the heat is evenly distributed. Fish cooked in a Panasonic microwave stays firm and moist thanks to the quick cooking time.

«Dézaley» fish fillets

Cooking time: around 8-9 minutes

Ingredients

400 g fish fillets
Salt, white pepper
Parsley, dill and tarragon, chopped
1 onion, chopped
100 ml cream
1 tbsp tomato purée
1 clove garlic, crushed
1 tsp cornflour
1 tbsp butter

Preparation

Sprinkle the fillets with salt, pepper and herbs. Leave to marinate for a while. Put the butter, onions, fish and wine in a casserole dish, cover and cook on the "Fish" setting (according to the weight). Pour the cooking liquid into a bowl, add the cream, tomato purée, garlic and cornflour. Cook on full power for 2-3 minutes, then pour the sauce over the fillets.

Prawns with dill and Pernod sauce

Cooking time: around 10 minutes

Ingredients

500 g prawns
Salt, pepper, lemon juice
1/2 tsp Worcester sauce
1 tbsp dill
2 tbsp butter
1 onion, chopped
100 ml white wine
2 tbsp Pernod
100 ml cream
2 tsp cornflour

Preparation

Season the prawns with salt, pepper, and add the lemon juice, Worcester sauce and dill. Leave to marinate for a while. Put the butter and onions in a casserole dish, cover and cook on full power for 3 minutes. Add the prawns, pour in the wine and Pernod, cover and cook on the "Fish" setting (according to the weight). Next, remove the prawns from the cooking liquid. Add the cream and cornflour and cook on full power for 3 minutes.

Fish

Monkfish fillets with herbs

Cooking time: around 6 minutes

Ingredients

4 fillets of monkfish, weighing
130 g each
Salt, pepper, lemon juice
3 tbsp butter
2 tbsp breadcrumbs
1/2 bunch tarragon, chopped
1/2 bunch parsley, chopped
1 clove garlic, crushed

Preparation

Melt the butter in a casserole dish on full power for 1 minute. Add the bread-crumbs, tarragon, parsley and garlic to the butter. Season with salt and pepper. Season the monkfish with salt and pepper and sprinkle on the lemon juice. Score the flesh lengthways $\frac{1}{2}$ cm deep and fill with the herb mixture. Place the fish fillets in a dish and cook, covered, on the "Fish" setting (according to the weight).

Spicy salmon slices

Cooking time: around 8-10 minutes

Ingredients

400 g salmon slices
Juice of half a lemon
1 tbsp butter
1 onion, chopped
1 apple, grated
1 tbsp coconut flakes
1 tsp curry [powder]
1 tomato, diced
2 tbsp half-fat sour cream Salt,
pepper

Preparation

Cut the fish into slices 2 cm thick. Sprinkle with salt and pepper. Butter a glass dish, place the fish inside and add all the ingredients except for the sour cream. Cook on the "Fish" setting (according to the weight). Add the half-fat sour cream and serve.

Meat

Meat

Meat cooks very well in the microwave. Pork, lamb, smoked meat and minced meat-based dishes are particularly tasty. Cuts of beef, except for very tender cuts and quick-cook meat such as roast beef and fillet of beef, are not suitable for microwave cooking because they become dry and tough. As with traditional cooking, large cuts of cooked meat must stand for 10 minutes before serving. By doing so, they preserve their moistness and cook a little longer.

Spiced pork with apples

Cooking time: 35-40 minutes

Ingredients

1 kg pork loin
1 tbsp honey
2 tbsp Dijon mustard
2 tsp ground coriander
2 tsp curry [powder]
1/2 tsp ground cloves
2 onions
1/4 l cider
500 g cooking apples
2 tbsp gravy thickener
60 g pine nuts
10 g butter

Preparation

Place the meat in a glass dish, fat side down and sear the meat on full power for 7 minutes. Make a paste with the honey, mustard and spices, and brush the fat part of the cutlets. Dice the onions and add to the meat with half the cider. Cover and cook on medium power for 20-22 minutes. When cooked, keep the meat hot by covering with tin foil.

Wash the apples and divide into eight segments. Place in the dish with the rest of the cider and cook on full power for 4-6 minutes. Remove the apple slices, stir the gravy thickener into the cooking juices and heat on full power for 1 minute. Toast the pine nuts and the butter in a bowl on full power for 3-4 minutes. Add the apple slices and pine nuts to the sauce and serve with the sliced meat.

Stuffed cabbage leaves

Cooking time: 30-31 minutes

Ingredients

1 large white cabbage
10 g butter
1 onion, diced
375 g mixed minced meat
1 stale bread roll, moistened
1 egg
Salt, pepper, nutmeg
20 g butter
1/8 l chicken stock
1 tsp gravy thickener
4-6 tbsp cream

Preparation

Remove the outer leaves and stalk and wash the cabbage under the tap. Place still wet in a glass dish and blanch on the "Vegetables" setting (according to the weight). Carefully remove 4 large outer leaves. Flatten the stem. Put the butter and onions in a bowl and cook on full power for 2 minutes. Mix the minced meat, drained bread roll, egg, cooked onions and spices to make a seasoned stuffing.

Place small balls of stuffing on the cabbage leaves, fold in the sides and roll up beginning at the widest end. Secure with a skewer. Heat the butter on full power for 1 minute. Place the stuffed cabbage leaves [in the dish] and cook, uncovered, on full power for 5 minutes. Add 1/8 l of chicken stock and cook on the "Vegetables" setting (according to the weight). Then place the stuffed cabbage on a dish, remove the skewer and leave to stand, covered. Add 1/4 l water to the cooking juices and add the gravy thickener. Cook on full power for 2 minutes. Adjust the seasoning and add a little cream to finish it off.

Meat

Butterfly pork cutlets au gratin

Cooking time: approximately 25-30 minutes

Ingredients

4 butterfly cutlets (approximately 150g each)
Salt, pepper
150g mushrooms
100g cherry tomatoes
1 carton of crème fraiche with herbs (125g)
1 carton of cream (200ml)
1 triangle of processed cheese (62.5g)
1 tsp Dijon mustard, sharp
1 tbsp frozen parsley
1 tbsp frozen dill
Salt, pepper

Preparation

Season the cutlets and place in a gratin dish. Clean the mushrooms and slice. Halve the washed cherry tomatoes and spread on top of the meat with the mushrooms. Mix together the crème fraiche, cream, cheese spread and mustard. Add the parsley, dill and seasoning and mix.

Pour the sauce over the meat and cover. Marinade in the refrigerator for several hours. Remove lid, then place on the glass tray and brown using the combination method:

Grill 1 and microwave at 440 watts for 25-28 minutes.

Italian roast beef

Cooking time: approximately 36-45 minutes

Ingredients

1200g beef
Salt, pepper, oregano
2 tbsp oil

1 onion
1 clove of garlic
150 g carrots
100 g celery
125 ml red wine
1 bay leaf
1 tin of tomatoes (drained weight 240 g)
2-3 tbsp crème fraiche

Preparation

Score the fatty side of the beef. Rub the seasoning into the meat and place fatty side down in a shallow glass dish brushed with oil. Cover and cook at 600 watts for 8-10 minutes.

In the meantime, peel the onion and garlic clove and chop finely. Clean the vegetables, grate the carrots and cut the celery into very fine slices. Turn the meat once partly cooked and add the vegetables, red wine and bay leaf. Do not cover, and cook using the combination method: Grill 2 and microwave at 250 watts for 20-25 minutes until it is cooked through.

Then allow the beef to stand for 10 minutes wrapped in aluminium foil. Add the tomatoes to the vegetables and cover. Heat at 1000 watts for 8-10 minutes. Enrich with the crème fraiche and serve with the meat.

Poultry

Poultry

Poultry can be prepared in a variety of ways. You can also make the tastiest poultry dishes in your microwave. To obtain a crisp, golden skin, use the combination oven or the grill. Poultry can be cooked without adding liquid, which preserves the flavour.

Fillet of duck with orange sauce

Cooking time: around 13 minutes

Ingredients

2 tbsp oil
2 duck fillets, weighing 300 g
without layer of fat
Meat seasoning
1 onion, finely chopped
the zest of an orange
2 freshly squeezed oranges
100 ml gravy thickener
16 orange slices to garnish

Preparation

Oil and season the fillets with the meat seasoning. Place the fillets on the rack and cook for 8-10 minutes on "Grill 1" until golden brown. Turn over and cook for a further 8-10 minutes.

Put the onions and orange zest in a bowl, cover and cook on full power for 2 minutes. Moisten with the orange juice and add the gravy thickener. Stir and cook on full power for 2-3 minutes. Season the sauce. Cut the fillets into thin slices and arrange them nicely on a plate. Pour over sauce and garnish with orange slices.

Leg of turkey

Cooking time: around 35 minutes

Ingredients

1 leg of turkey (700 g)
Salt, pepper, paprika, mustard
2 tbsp oil
1/8 l chicken stock
1/8 l white wine
1/8 l cream
1 tbsp gravy thickener Madeira
wine
Thyme

Preparation

Smear the leg of turkey with oil, pepper, salt, paprika and mustard. Place the leg on the Metal Tray. Place on the glass turntable. Cook on combination 440 watts microwave + 220°C convection for 30 minutes. Turn half-way through cooking time. Cover the leg with tin foil and leave to stand for 10 minutes. For the sauce, mix the cooking juices, stock, wine, cream, gravy thickener, Madeira wine and thyme and cook on full power for 3 minutes. Serve the sauce with the turkey cut into slices.

Poultry

Chicken fillets with lemon sour cream sauce

Cooking time: 9-10 minutes

Ingredients

4 chicken fillets
2 tbsp soya sauce
Salt, pepper
1 tbsp flour
1 tbsp oil
1 tbsp lemon juice
4 tbsp white wine
100 ml cream for sauce
½ bunch chives

Preparation

Dry the fillets with paper towelling. Season with salt and pepper and brush with the soya sauce and oil. Place the chicken fillets on the rack on Grill 1 for 5-6 minutes until golden brown, turn over and cook for a further 4 minutes. Cover the chicken fillets with tin foil and keep warm. Mix the lemon juice, cream and white wine in a bowl and cook on full power for 2-3 minutes. Sprinkle with salt and pepper. Place the chicken fillets on a plate, pour over sauce and garnish with chives.

Chicken curry

Cooking time: 10-13 minutes

Ingredients

30 g butter
1 onion, chopped
2 tsp curry [powder]
600 g chicken fillets, cut into strips
Salt, pepper
3/8 - ½ l chicken stock
3 tbsp mango chutney
Beurre manié:
2 tbsp flour (30 g)
20 g butter
1 tsp soya sauce
2 tbsp sour cream

Preparation

Put the butter and onions in a casserole dish and cook on full power for 3 minutes. Season the chicken strips with salt and pepper and add to the onions. Cover and cook on full power for 4 minutes. Stir once or twice during the cooking time. For the beurre manié, work together the flour and butter. Add the stock to the chicken. Also add the mango chutney and beurre manié and make a smooth sauce. Cook on full power for 3-5 minutes. Add the sour cream and soya sauce.

Gratin dishes and soufflés

Gratin dishes and soufflés

Whether savoury or sweet, cheese dishes and soufflés cook beautifully in the microwave. They cook faster, consuming less electricity than traditional cooking.

Ingredients

6 potatoes, peeled
200 ml cream
100 ml milk
1 clove garlic, chopped
Salt, pepper, condiment powder
Nutmeg
Grated cheese

Gratin dauphinois

Cooking time: around 20 minutes

Preparation

Cut the potatoes into rounds 2 cm thick and arrange on a buttered gratin dish. Mix the milk, cream, garlic, seasoning and spices and pour over the potatoes. Sprinkle with the cheese. Cook on combination 440 watts microwave for + 220°C convection 15 to 17 minutes.

Moussaka

Cooking time: 17-18 minutes

Preparation

Cut the aubergine into rounds 1 cm thick. Place them in a dish, cover and cook on the "Vegetables" setting (according to the weight). Mix the onions, garlic, minced meat, salt, pepper, tomato puree and a little cream. Slice the tomatoes. Fill the glass dish with alternate layers of aubergine, minced meat, tomatoes and cheese. Sprinkle each layer of tomatoes with the mixed herbs. Mix the cream, eggs and seasoning and pour over the moussaka. Cook on combination 250 watts microwave + 190°C convection for 15 to 20 minutes.

Ingredients

500 g aubergines
1 onion, chopped
1 clove garlic, chopped
400 g mixed minced meat
Salt, pepper
1 tbsp tomato purée
4 tomatoes (400 g)
Mixed herbs
200 g cheese, sliced
200 ml cream
3 eggs
Salt, pepper

Gratin dishes and soufflés

Cannelloni with spinach

Cooking time: approximately 35-40 minutes.

Ingredients

1 onion, chopped
1 clove garlic, crushed
10 g butter
200 g minced beef
200 g cottage cheese
200 g cottage cheese
1 small tin of tomato purée (70 g)
Salt, pepper, paprika
100 g cannelloni
300 g frozen leaf spinach
1 tin tomatoes (240 g drained weight)
1 carton of cream (200 ml)
100 g Parmesan cheese, grated

Preparation

Sauté the onions and garlic with butter at 1000 watts for approximately 2 minutes. Add the minced beef, cottage cheese and tomato purée, mix and season with salt, pepper and paprika pepper.

Fill the cannelloni with the mixture and place in a greased gratin dish. Heat the spinach in a covered glass dish at 1000 watts for 8-10 minutes and layer between the pasta. Add the tomatoes with their juice and the cream to the dish, season and sprinkle with cheese.

Do not cover. Cook and brown using the combination method: 440 watts microwave + 200°C convection for 20-22 minutes.

Vegetables

Vegetables

Microwave cooking is ideal for vegetables and cooks them in no time at all. Cooked in very little water, the vegetables preserve all their nutrition.

Low-fibre vegetables with a high water content such as courgettes, tomatoes, leeks, broccoli, etc. can be cooked without water. However, 1 tbsp of water must be added to each 100 g portion of high-fibre vegetables such as carrots, celeriac, cauliflower, etc.

Broccoli with toasted almonds

Cooking time: around 11 minutes

Ingredients

500 g broccoli
Salt, pepper
1/2 tbsp butter
1/2 tbsp almonds

Preparation

Clean and wash the broccoli and break into florets. Place in a dish with the seasoning, cover and cook on the "Vegetables" setting (according to the weight). Put the butter and almonds in a bowl and toast on full power for 3-4 minutes. Sprinkle over the cooked and drained broccoli.

Fennel with cheese sauce

Cooking time: around 12 minutes

Ingredients

650 g fennel
1/4 l water
Salt
6 tbsp milk
1 tsp cornflour
1 small piece of Gala [soft] cheese

Preparation

Clean and wash the fennel. Keep the green shoots. Remove the dark green stems and quarter the bulbs. Arrange them in a glass dish, round side down. Salt, cover and cook on the "Vegetable" setting (according to the weight). Remove the fennel, place them on a dish and cover with tin foil. Add the milk and cornflour to the liquid, stir and heat on full power for 2 minutes. Add the cheese to the sauce and heat on full power for 1 minute until melted. Pour the sauce over the fennel and garnish with the green shoots.

Vegetables

Asparagus

Cooking time: around 12 minutes

Ingredients

500-600 g choice asparagus
1/8 l water
Salt, pepper
1 pinch sugar
Butter

Preparation

Carefully clean the asparagus and place in a long glass dish. Add the water, salt and pepper, cover and cook on the "Vegetable" setting (according to the weight). Dot with butter and serve.

Mixed courgettes and peppers

Cooking time: around 8 minutes

Ingredients

2 tbsp oil
1 onion, chopped
600 g courgettes
250 g red peppers
Salt, white pepper
1 pinch sugar
1 clove garlic, crushed
1 tbsp parsley, chopped

Preparation

Wash the courgettes and cut into rounds $\frac{1}{2}$ cm thick. Wash the peppers and cut into thin strips. Put the oil and onions in a glass dish, and cook on full power for 2 minutes. Add the courgettes and peppers with the salt, pepper, sugar and garlic. Mix and cook on the "Vegetable" setting (according to the weight). Sprinkle with the parsley.

Sauces

Sauces

Sauces made in the microwave are quick to prepare and do not stick. They must be stirred frequently during cooking.

Sauces with ingredients that are high in protein and fat such as cheese, cream and eggs require careful cooking and cook on a low power level of 440 watts or 250 watts. This rule also applies to sauces cooked traditionally in a bain-marie. A roux is very simple to make in a microwave oven. All you need do is mix all the ingredients, bring to the boil on full power and complete the cooking at half power.

Ingredients

40 g flour
30 g butter
1/4 l hot stock
1/4 l milk
Salt, white pepper
1 pinch sugar

Béchamel sauce

Cooking time: around 4-6 minutes

Preparation

Mix the flour, butter, stock and milk in a glass bowl. Mix thoroughly. Begin cooking on full power for 2-3 minutes, stirring from time to time. Then cook at 440 watts for 2-3 minutes. Stir once again, season with salt and pepper and add the sugar.

TIP:

For a herb sauce, add 4-6 tbsp of chopped fine herbs. For a cheese sauce, add a tiny piece of melted cheese or 40 g grated Emmental. For a curry sauce, add curry to taste.

Hollandaise sauce

Cooking time: around 5-7 minutes

Preparation

Melt the butter in a small glass dish for 1 minute on full power. Put the egg yolk, water and lemon juice in another dish and heat on 250 watts for 3-4 minutes. Stir briskly several times during cooking. Add the cooled butter spoon by spoon to the egg mixture. Season with the salt and pepper and add the Cayenne pepper and sugar. Heat again for 1-2 minutes on 250 watts. Stir thoroughly during cooking. Serve at once.

This sauce is served with steamed vegetables such as cauliflower, broccoli or asparagus.

TIP:

If the sauce becomes too thick, stir briskly with a whisk.

Ingredients

125 g butter
2 egg yolks
2 tbsp water
1 tsp lemon juice
Salt, white pepper
Cayenne pepper
1 pinch sugar

Sauces

Bolognese sauce

Cooking time: around 12-15 minutes

Ingredients

30 g margarine
1 small onion, chopped
1 clove garlic
500 g minced beef
Salt, pepper
1 can tomato purée (140 g)
1 can tomatoes
(drained weight 240 g)

Preparation

Put the margarine, chopped onion and garlic in a glass dish and cook on full power for 3-4 minutes. Add the minced meat, seasoning, tomato purée, the chopped tomatoes and their juice to the onion and garlic mixture.

Stir thoroughly and cook, uncovered, on full power for 9-11 minutes. Serve with pasta, e.g. spaghetti.

Side dishes and light suppers

You can also cook rice and potatoes in your microwave oven. New potatoes can be cooked without water but they must be pricked with a fork before cooking. With older potatoes, a little water must be added. Small quantities are cooked on full power only. For larger quantities, begin cooking on full power, then reduce the power level for the remaining cooking time. For boiled potatoes, add 1 tbsp water for every 100 g of potatoes.

The potatoes should all be the same size to ensure they are evenly cooked.

Rice and pasta must not only cook, but also absorb water during cooking. For this reason, cook on full power to begin with, then simmer on a reduced power level. For these foods, cooking in the microwave is not much quicker than conventional cooking. However, rice cooked in the microwave is very light. Leave to stand, covered, for 5-10 minutes after cooking.

Saffron risotto

Cooking time: around 20 minutes

Ingredients

1 onion, chopped
1 clove garlic, chopped
1 tbsp butter
150 g risotto rice
100 ml white wine
400 ml chicken stock
Pepper, nutmeg
1 sachet of saffron
A little grated cheese

Preparation

Put the onions, garlic and butter in a casserole dish, cover and cook on full power for 2 minutes. Add the rice, wine, chicken stock and spices. Stir, cover and cook on full power for 5 minutes, then reduce the power level to 440 watts for a further 15 minutes.

Allow to stand for a few minutes before serving. If desired, sprinkle with grated cheese.

Side dishes and light suppers

Smoked sausage and leek hotpot

Cooking time: around 12 minutes

Ingredients

1 tbsp butter
1 onion, chopped
50 g diced bacon
500 g leeks
500 g potatoes
100 ml white wine
100 ml stock
Salt, pepper, nutmeg
1 smoked sausage
A little cream
A little cumin

Preparation

Put the butter, onions and bacon in a casserole dish, cover and cook on full power for 3 minutes. Wash the leeks and cut into rounds 3 cm thick. Peel and dice the potatoes. Add the vegetables to the onions. Then add the wine, stock, seasoning and nutmeg and mix thoroughly. Remove the skin from the sausage, place it on top of the vegetables, cover and cook on the "Vegetable" setting (according to the weight). Allow to stand for a five minutes before serving. Finish off with the cream and flavour with the cumin.

«Ofetori» [Mashed potatoes with cheese and bacon]

Cooking time: around 15-18 minutes

Ingredients

1 portion instant mashed potato
1/2 l water/milk
20 g butter
150 g diced bacon
3-4 slices of "raclette" [e.g. Gruyère] cheese
Salt, pepper, nutmeg

Preparation

Heat the milk and water mixture on full power for 4 minutes. Add the instant mashed potato and butter. Stir, season with [salt and] pepper and add the nutmeg. Cook the diced bacon between two sheets of paper towelling on full power for 3 minutes. Place on top of the mashed potato. Place the slices of cheese on top. Place the dish on the metal tray and cook on Grill 1 for 7-14 minutes.

Gateaux, cakes, tarts and pastries

Gateaux, cakes, tarts and pastries

Our recipes are merely suggestions since you can make practically any standard pastry dish in your combination microwave oven. Make sure you put the baking dish directly onto the turntable to achieve the best results. When cooking with the fan oven, we recommend preheating the oven with the turntable and metal tray. Pastries made with short-crust pastry, puff pastry or pizza dough are not suited to combination cooking and must therefore be cooked using the fan oven.

Streusel Topped Fruit Muffins

Cooking time: 20-25 minutes

Ingredients

50g (2oz) butter
75g (3oz) plain flour
30ml (2tbsp) granulated sugar
15ml (1 tbsp) ground mixed spice

200g (7oz) plain flour
3 ml (½tsp) bicarbonate of soda
10 ml (2 tsp) baking powder
pinch salt
75g (3oz) caster sugar
75g (3oz) butter
200ml (7fl.oz) buttermilk
1 medium egg, beaten
175g (6oz) fresh or frozen berries,
raspberries or blueberries are ideal

Preparation

Make streusel topping by melting the butter on HIGH power for 10-20secs. Add the remaining topping ingredients and combine to make a soft dough. Chill. Sift together the flour, bicarbonate, baking powder and salt. Stir in the sugar. Melt butter for the muffins on HIGH power for 30secs - 1 min. Cool slightly then mix in the buttermilk and egg. Pre-heat oven on convection 200°C with the enamel shelf and wire shelf in position. Lightly stir the buttermilk mixture into the flour mixture. Fold fruit in gently. Divide mixture equally between 12 muffin cases. Crumble small amounts of streusel topping over each muffin. Place a muffin tin on each shelf and cook on convection 200°C for 20-25 mins. or until browned and well risen.

Desserts

Desserts

All desserts made with starch, such as pudding powder, cornflour or flour, must be stirred several times during the cooking time.

Rhubarb and strawberry cream

Cooking time: 10-12 minutes

Ingredients

1 can rhubarb, approx. 750 g
500 g frozen strawberries
4 tbsp cornflour
1/8 l white wine
4 tbsp sugar
4 tbsp Cointreau

Preparation

Clean and wash the rhubarb. Cut into 1 cm pieces. Place the rhubarb in a glass dish with the strawberries, cover and cook on the "Vegetables" setting (according to the weight). Blend the mixture. Mix together the cornflour, wine and sugar and add to the fruit. Cook on full power for 3 minutes. Stir once during the cooking time. After cooking, leave to stand for 5 minutes. Flavour with the Cointreau.

Rice pudding

Rice pudding auto program

4 portions

200 g rice
1 litre skimmed or
semi-skimmed milk
1 teaspoonful salt

2 portions

(100 g)
(1/2 litre)
(1/2 tsp)

1. Pour the rice and milk into a large microwave-proof bowl (glass). Do not cover with a lid.
2. Cook on the rice pudding program. Input weight of rice and milk.
3. Stir the mix when the oven beeps.
4. When the oven stops add salt to thicken the pudding mix.

Chart showing method of heating baby food

Heating baby food in your microwave is simple and trouble-free. The following chart gives some examples. Figures are approximate and may vary.





Only use heat resistant feeding bottles or glass bowls. Place the containers in the middle of the glass turntable. Stir the baby food or shake the feeding bottles that have been heated for an even distribution of temperature.

Food	Quantity	Power level	Time	Recommendations/Tips
Instant baby food	1 glass (190-220 g)	600 watts	0.5-1 min.	All the heating times relate to chilled food. Serving temperature (for babies) approx. 30-40°C.
Feeding bottle	60 g/ml	250 watts	40-50 sec.	
Feeding bottle	120 g/ml	250 watts	1 min. 20 sec.	
Feeding bottle	180 g/ml	250 watts	2 min.	

Defrosting and reheating pre-cooked dishes

Food	Quantity	Power level	Time	Recommendations/Tips
Hotpots	600 g	600 watts	17-20 min.	Freeze in an appropriate container. Defrost and heat in a covered glass dish. Stir from time to time.
	1200 g	600 watts	25-30 min.	
Meat with sauce	400 g	600 watts	10-15 min.	Freeze in an appropriate container. Defrost and heat in a covered glass dish. Defrost time according to thickness.
Goulash	300 g	600 watts	10-12 min.	Freeze in an appropriate container. Defrost and heat in a covered glass dish. Stir from time to time.
Vegetables	300-450 g	600 watts	10-13 min.	Freeze in an appropriate container. Defrost and heat in a covered glass dish. Stir from time to time.
	600-900 g	600 watts	17-22 min.	

Defrosting and reheating pre-cooked frozen dishes

Food	Quantity	Combination cooking	Time	Recommendations/Tips
Cooked or pre-cooked frozen dishes For example - cannelloni - lasagne - cheese potatoes or pasta	400 g	 220°C and 440 watts	22-24 min.	Remove packaging. Place on the metal tray on the glass turntable. Defrost uncovered and brown in the oven.
- baked filets	300-400 g	220°C and 250 Watts	18-20 min.	Remove packaging. Place on the metal tray on the glass turntable. Defrost uncovered and brown in the oven.
Pre-cooked frozen dishes. For example: - Potato dishes e.g. rösti, hashbrowns - croquettes	300-400 g	 220°C and 250 watts	14-16 min.	Remove wrapping and cook until golden on the wire rack placed on the glass turntable.
Frozen, filled French bread	200-400 g	 220°C and 250 watts	4-8 min.	Preheat the oven. Remove wrapping and cook on the metal tray placed on the glass turntable.
Frozen pizza	300-400 g	 Gril 1 and 250 watts	8-10 min.	Remove wrapping. Place pizza on wire rack on glass turntable.

Defrosting and cooking vegetables

Food	Quantity	Ingredients	Power level/Time
Broccoli	300 g	1 tsp butter, salt	600 watts, 12-15 min.
Brussels sprouts	300 g	1 tsp butter, salt	600 watts, 12-13 min.
Cauliflower	600 g	1 tsp butter, salt, nutmeg	600 watts, 19-21 min.
Kohlrabi	300 g	1 tsp butter, salt	600 watts, 11-13 min.
Beans	300 g	1 tsp butter, salt, savory	600 watts, 11-12 min.
Red cabbage	450 g	1 tsp butter, salt	600 watts, 15-17 min.
Spinach	600 g	—	600 watts, 20-22 min.
Corn on the cob	450 g	1 tsp butter, salt, 125 ml water	600 watts, 16-18 min.
Sweet corn	300 g	—	600 watts, 6-7 min.
Ratatouille	300 g	—	600 watts, 10 min.

The cooking times shown are for vegetables frozen to -18°C and are a guideline only. Vegetables must be cooked in a covered dish. We recommend you stir the vegetables after cooking and leave them to stand for 5 minutes outside the oven.

Chart showing cooking times for accompanying dishes and grains

Food	Quantity	Amount water added	Power level/Time	Preparation
Boiled potatoes	800 g	8 tbsp water	600 watts, 10-11 min.	Peel and cut into equal sizes. Cover and cook with water and salt. Drain immediately when cooked.
	400 g	4 tbsp water	600 watts, 5-6 min.	
Potatoes cooked in their skins	800 g	—	600 watts, 10-11 min.	Wash thoroughly and prick all over. Cover and cook without water. Drain immediately when cooked.
	400 g	—	600 watts, 5-6 min.	
Pasta, e.g. macaroni	250 g	1 l water	600 watts, 9-11 min. and 600 watts, 3-5 min. and 250 watts, 3-5 min.	Put water and salt in a large bowl and bring to the boil. Add the pasta, stir and boil, uncovered. Stir and simmer until cooked.
	125 g	500 ml water	600 watts, 5-7 min. and 600 watts, 2-4 min. and 250 watts, 2-4 min.	
Parboiled rice	200 g	400 ml water	600 watts, 4-5 min. and 250 watts, 15 min.	Cover and cook with water and salt.
	100 g	200 ml water	600 watts, 2-3 min. and 250 watts, 10 min.	
Wholegrain rice	200 g	400 ml water	600 watts, 4-5 min. and 250 watts, 18 min.	Soak overnight, cover and cook in the soaking water.
	100 g	200 ml water	600 watts, 2-3 min. and 250 watts, 15 min.	
Wild rice	200 g	400 ml water	600 watts, 4-5 min. and 250 watts, 20 min.	Cover and cook with water and salt.
	100 g	200 ml water	600 watts, 2-3 min. and 250 watts, 20 min.	
Wheat/Barley	200 g	400 ml water	600 watts, 4-5 min. and 250 watts, 10-15 min.	Soak overnight, cover and cook in the soaking water.
	100 g	200 ml water	600 watts, 3 min. and 250 watts, 10-15 min.	

Chart showing cooking times for accompanying dishes and grains (continued)

Food	Quantity	Amount water added	Power level/Time	Preparation
Durum wheat Spelt Oats	200 g	300 ml water	600 watts, 4-6 min.	Soak overnight.
	100 g	150 ml water	600 watts, 2-4 min.	
Chickpeas	200 g	600 ml water	600 watts, 10 min. and 250 watts, 40 min.	Soak overnight, cover and cook in the soaking water.
	100 g	300 ml water	600 watts, 5-6 min. and 250 watts, 20 min.	
Rye	200 g	400 ml water	600 watts, 4-5 min. and 250 watts, 20 min.	Soak overnight, cover and cook in the soaking water.
	100 g	200 ml water	600 watts, 2-3 min. and 250 watts, 20 min.	
Lentils	250 g	500 ml water	600 watts, 6-7 min. and 250 watts, 17 min.	Cover and cook in water.
	125 g	250 ml water	600 watts, 3 min. and 250 watts, 17 min.	
Red lentils	250 g	500 ml water	600 watts, 6-7 min. and 250 watts, 5-10 min.	Cover and cook in water.
	125 g	250 ml water	600 watts, 3 min. and 250 watts, 5 min.	
Shelled green peas	200 g	500 ml water	600 watts, 7-8 min. and 250 watts, 10-15 min.	Soak overnight, cover and cook in the soaking water.
	100 g	250 ml	600 watts, 4-5 min. and 250 watts, 10-15 min.	
Porridge oats	200 g	400 ml water	600 watts, 3 min. and 600 watts, 4-5 min.	Place in a glass dish and heat, uncov- ered. Add water and cook, covered.
	100 g	200 ml water	600 watts, 1-2 min. and 600 watts, 3 min.	

Chart showing cooking times for accompanying dishes and grains (continued)

Food	Quantity	Amount water added	Power level/Time	Preparation
Amaranth	200 g	400 ml water	600 watts, 7 min. and 250 watts, 25 min.	Cover and cook in water.
	100 g	200 ml water	600 watts, 5 min. and 250 watts, 20 min.	
Buckwheat	200 g	400 ml water	600 watts, 4-5 min. and 250 watts, 10 min.	Cover and cook in water.
	100 g	200 ml water	600 watts, 2-3 min. and 250 watts, 10 min.	
Buckwheat porridge	250 g	750 ml water	600 watts, 3 min. and 600 watts, 8 min.	Place in a glass dish and heat, uncovered. Add water and cook.
	125 g	375 ml water	600 watts, 2-3 min. and 600 watts, 3-4 min.	
Hulled barley	200 g	400 ml water	600 watts, 4-5 min. and 250 watts, 5 min.	Soak overnight, cover and cook in the soaking water.
	100 g	200 ml water	600 watts, 2-3 min. and 250 watts, 5 min.	
Pearl barley	125 g	500 ml water	600 watts, 5-6 min. and 250 watts, 25 min.	Cover and cook in water.
	65 g	250 ml water	600 watts, 3 min. and 250 watts, 20 min.	
Quinoa	200 g	400 ml water	600 watts, 6-7 min. and 250 watts, 25 min.	Cover and cook in water.
	100 g	200 ml water	600 watts, 5 min. and 250 watts, 18 min.	
Wheat porridge	200 g	400 ml water	600 watts, 8 min.	Cover and cook in water.
	100 g	200 ml water	600 watts, 3-4 min.	
Millet	250 g	500 ml water	600 watts, 6-7 min. and 250 watts, 20 min.	Cover and cook in water.
	125 g	250 ml water	600 watts, 3 min. and 250 watts, 20 min.	

Cooking times are a guideline only. When cooked, remove the accompanying dishes and grains from the oven and leave to stand in a covered dish for 5-10 minutes.

Defrosting in the combination microwave oven


Defrosting food is incredibly easy in your combination microwave oven. Note that the power level, defrosting time and standing time depend on the composition and quantity of food.

Microwaves penetrate the food, so large pieces may start to cook on the outside before the inside is completely defrosted.

For defrosting, you can also take the following guideline:

**DOUBLE THE QUANTITY - NEARLY DOUBLE THE TIME
HALVE THE QUANTITY- HALF THE TIME**

The charts give the standing times. The standing time is the time the food is left to stand to ensure that the temperature is evenly distributed (defrosted outside and frozen inside). During the standing time, either keep the food in the combination microwave oven after cooking, or remove it from the oven.

If it proves difficult to remove packaging from an item of food, start to defrost it in your combined microwave oven set to the position  (1000 watts).

Well-planned freezing methods make defrosting easy.

Make sure you freeze portions of an appropriate size. Since the portions are to be reheated, make sure you "size" them accordingly.

Meat, fish and poultry should drain freely when defrosting. Arrange them on an upturned saucer placed on a plate. The turntable must be left in the oven during defrosting.

Defrost meat, fish, game, poultry, bread and pastries using automatic defrost.

The defrosting times shown in the charts below are for guidance only. Times may vary depending on the quantity, quality, shape and temperature at the time of defrosting.

Defrost chart for dairy products

Food	Quantity	Power level	Defrost time	Standing time	Accessories	Recommendations Advice
Sliced cheese	125-150 g	** ☾☾ 270 watts	2x0,5 min.	10-15 min.	Tray	Turn once, separate the slices during the standing time.
Chunks of cheese	400 g	** ☾☾ 270 watts	2x2,5 min.	15-20 min.	Tray	Turn once.
Fromage frais	250 g	** ☾☾ 270 watts	2x5 min.	10-15 min.	Bowl	Remove wrapping, place the fromage frais in a bowl to defrost.
	500 g	** ☾☾ 270 watts	2x8,5 min.	15-20 min.		
Butter	125 g	** ☾☾ 270 watts	2x2,5 min.	—	Tray	Remove wrapping, put on a plate placed at the edge of the turntable.
	250 g	** ☾☾ 270 watts	2x3 min.	—		
Cream	200-250 g	** ☾☾ 270 watts	2x3 min.	5-10 min.	Bowl	Remove the foil top, or pour into a bowl. Beat if it still contains ice crystals.

Defrost chart for dairy products

Food	Quantity	Power level	Defrost time	Standing time	Accessories	Recommendations Advice
Strawberries	250 g	** 270 watts	2x4 min.	10-15 min.	Bowl	Stir once.
Blueberries	300 g	** 270 watts	2x5 min.	5-10 min.	Bowl	Stir once.
Raspberries	250 g	** 270 watts	2x3,5 min.	5-10 min.	Bowl	Stir once.
Redcurrants	500 g	** 270 watts	2x7 min.	5-10 min.	Bowl	Stir once.
Blackberries	250 g	** 270 watts	2x3,5 min.	10-15 min.	Bowl	Stir once.
Cherries Plums Apricots	500 g	** 270 watts	2x7 min.	10-15 min.	Bowl	Stir once.
Mixed fruit	500 g	** 270 watts	2x8 min.	10-15 min.	Bowl	Stir once.

INDEX OF RECIPES

A Asparagus	40	L Leg of turkey	35
B Béchamel sauce	41	M Mixed courgettes and peppers	40
Bolognese sauce	42	Monkfish fillets with herbs	32
Broccoli with toasted almonds	39	Moussaka	37
Bruschetta	29	O «Ofetori» [Mashed potatoes with cheese and bacon]	43
Butterfly pork cutlets au gratin	34	P Prawns with dill and Pernod sauce	31
C Chicken curry	36	R Rhubarb and strawberry cream	45
Chicken fillets with lemon sour cream sauce	36	Rice pudding with fruit	45
Chicken suprême with vinaigrette dressing	29	S Saffron risotto	42
Cannelloni with spinach	38	Spiced pork with apples	33
D «Dézaley» fish fillets	31	Spicy pea soup	31
F Fennel with cheese sauce	39	Spicy salmon slices	32
Fillet of duck with orange sauce	35	Streusel topped fruit muffins	44
G Gratin dauphinois	37	Stuffed cabbage leaves	33
H Hollandaise sauce	41	V Vegetable terrine	30
I Italian roast beef	34		



John Lay Electronics

John Lay Electronics AG
Littauerboden 1
6014 Littau-Luzern

Telefon: 041/259 90 90

Telefax: 041/252 02 02

<http://www.panasonic.ch>

John Lay Electronics SA
Littauerboden 1
6014 Littau-Lucerne

Téléphone: 041/259 90 90

Téléfax: 041/252 02 02

<http://www.panasonic.ch>

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.

Please read carefully and keep for future reference.

WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN.

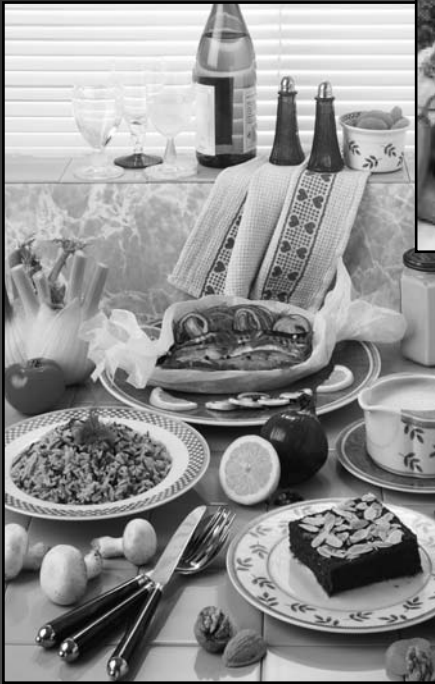
Bitte sorgfältig durchlesen und zur weiteren Bezugnahme aufbewahren.

INSTRUCTIONS DE SÛRETÉ IMPORTANTES.

lisez attentivement les recommandations d'utilisation et conservez-les soigneusement.

ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA.

Leggere attentamente queste note e conservarle per riferimento futuro.



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



E00036R30WP
M1004-0

Printed in the UK