

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite/D-		Seite/D-
RATGEBER			
Was sind Mikrowellen?	1	Garen von frischem Gemüse	7
Das kann Ihr neues Mikrowellengerät	1	Zeichenerklärung	8
Mikrowellenbetrieb	1	Auswahl der Betriebsart	8
Kombibetrieb	1	Tabelle	9
Heißluftbetrieb	1	Auftauen mit Mikrowelle	9
Grillbetrieb	1	Auftauen und garen	9
Das geeignete Geschirr	2	Erhitzen von Getränken und Speisen	10
Für den Mikrowellenbetrieb	2	Garen von frischem Gemüse	10
Für den Kombibetrieb	3	Garen, Grillen und Gratinieren	11
Für den Heißluft- und Grillbetrieb	3	Abwandlung von konventionellen Rezepten	12
Tips und Techniken	3	Für den Mikrowellenbetrieb	12
Erhitzen	6	Für den Kombibetrieb	12
Auftauen	6	Der Umgang mit den Rezepten	12
Auftauen und garen	7		
Garen von Fleisch, Fisch und Geflügel	7		



REZEPTE	Seite/D-	REZEPTE	Seite/D-
Suppen und Vorspeisen		Kuchen, Brot, Desserts und Getränke	
Zwiebelsuppe	13	Versunkener Kirschkuchen	29
Krebsuppe	13	Kirschenmichel	29
Bündner Gerstensuppe	13	Eierlikör-Torte	30
Champignontoast	14	Apfelkuchen mit Calvados	30
Würstchen im Teigmantel	14	Nußkuchen	31
Champignons mit Rosmarin	14	Gedeckter Apfelkuchen	31
Fleisch, Fisch und Geflügel		Möhrentorte	32
Pikante Putenpfanne	15	Birnenkuchen	32
Auberginen mit Hackfleischfüllung	15	Vierfruchttorte	33
Gefüllter Schinken	16	Weiße Pfirsichberge	33
Gefülltes Brathähnchen	16	Party Brot	34
Wachteln in Käse-Kräutersauce	17	Rosinenbrot	34
Rinderfilet in Blätterteig	17	Kasten Weißbrot	35
Zürcher Geschnetzeltes	18	Dreikornbrot	35
Kalbsschnitzel mit Mozzarella	18	Beerengrütze mit Vanillesauce	36
Bunte Fleischspieße	19	Grießflammeri mit Himbeersauce	36
Hackschüssel	19	Pistazienreis mit Erdbeeren	37
Seezungenfilets	19	Birnen in Schokolade	37
Fischfilet mit Käsesauce	20	Heisse Zitrone	38
Mandelforellen	20	Schokolade mit Sahne	38
Zwischengerichte		Feuertrunk	38
Ricotta Piroggen	21		
Frikadellen	21		
Croque Monsieur	21		
Quiche mit Shrimps	22		
Rührei mit Zwiebeln und Speck	22		
Hamburger	22		
Pizza Artischocken	23		
Zwiebelkuchen	23		
Spinatauflauf	24		
Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons	24		
Gemüse, Nudeln, Reis und Knödel			
Zucchini-Nudel-Auflauf	25		
Semmelknödel	25		
Lasagne al forno	26		
Tagliatelle mit Sahne und Basilikum	26		
Blumenkohl mit Käsesauce	27		
Dauphinkartoffeln	27		
Tessiner Risotto	28		
Kohlrabi in Dillsauce	28		
Kartoffel-Knoblauch-Paste	28		

<i>Zwiebelsuppe</i>	①
<i>Krebssuppe</i>	②
<i>Bündner Gerstensuppe</i>	③
<i>Champignontoast</i>	④
<i>Champignons mit Rosmarin</i>	⑤
<i>Auberginen mit Hackfleischfüllung</i>	⑥
<i>Gefülltes Brathähnchen</i>	⑦
<i>Wachteln in Käse-Kräutersauce</i>	⑧
<i>Rinderfilet im Blätterteig</i>	⑨
<i>Züricher Geschnetzeltes</i>	⑩
<i>Kalbsschnitzel mit Mozzarella</i>	⑪
<i>Bunte Fleischspieße</i>	⑫
<i>Hackschüssel</i>	⑬
<i>Seezungenfilets</i>	⑭
<i>Pizza Artischocken</i>	⑮
<i>Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons</i>	⑯
<i>Lasagne al forno</i>	⑰
<i>Tagliatelle mit Sahne und Basilikum</i>	⑱
<i>Dauphinkartoffeln</i>	⑲
<i>Kirschenmichel</i>	⑳
<i>Vierfruchttorte</i>	㉑
<i>Weißer Pfirsichberge</i>	㉒
<i>Pistazienreis mit Erdbeeren</i>	㉓



GUIDE

	Page/F-		Page/F-
Que sont les micro-ondes?	1	Légende	8
Les propriétés des micro-ondes	1	Tableaux	9
Voici ce que vous pourrez faire avec votre nouveau combiné micro-ondes/gril	1	Decongeler au four a micro-ondes	9
Mode micro-ondes	1	Decongeler et cuire	9
Cuisson mixte	1	Rechauffer des boissons et des aliments	10
Cuisson à l'air chaud	1	Cuire des legumes frais	10
Cuisson au gril	1	Cuire, Griller et Gratiner	11
Bien choisir la vaisselle	2	Variantes de recettes traditionnelles	12
Conseils et techniques	4		
Réchauffage	6		
Décongélation	6		
Décongélation et cuisson d'aliments	7		
Cuisson de viandes, de poissons et de volailles	7		
Cuisson de légumes frais	7		



RECETTES

	Page/F-
Hors-d'oeuvre et snacks	
Soupe à l'oignon gratinée	13
Bisque de crabe	13
Potage à l'orge des Grisons	13
Toast aux champignons	14
Petites saucisses en croûte	14
Champignons de Paris farcis au romarin	14
Viandes, Poisson et Volailles	
Poêlée de dinde Épicée	15
Aubergines farcies à la viande hachée	15
Jambon farci	16
Poulet farci rôti	16
Cailles à la sauce au fromage et aux herbes	17
Poulet farci rôti	17
Filet de boeuf en pâte feuilletée	17
Emincé de veau à la zurichoise	18
Escalopes de veau à la mozzarella	18
Brochettes de viande panachées	19
Terrine de viande hachée	19
Filets de sole	19
Filet de poisson à la sauce au fromage	20
Truites aux amandes	20
Snacks	
Chaussons à la ricotta	21
Boulettes de viande	21
Croque-monsieur	21
Quiche aux crevettes	22
Ceufs brouillés aux oignons et lardons	22
Burgers	22
Pizza aux artichauts	23
Tarte aux oignons	23
Légumes, pâtes, riz et quenelles	
Gratin d'épinards	24
Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris	24
Gratin de pâtes aux courgettes	25
Quenelles de pain blanc	25
Lasagne au four	26
Tagliatelles à la crème fraîche et au basilic	26
Chou-fleur à la sauce au fromage	27
Gratin dauphinois	27
Risotto du Tessin	28
Chou-rave à la sauce à l'aneth	28
Purée de pommes de terre à l'ail	28

RECETTES

	Page/F-
Gâteaux, pain, desserts et boissons	
Gâteau au cerises	29
Pudding aux cerises	29
Gâteau à la liqueur d'oeuf	30
Tarte aux pommes avec calvados	30
Gâteau au noisettes	31
Tarte aux pommes	31
Gâteau à la carotte	32
Tarte aux poires	32
Tarte aux quatre fruits	33
Pêches Mont-blanc	33
Pain fantaisie	34
Pain aux raisins	34
Pain blanc	35
Pain aux trois céréales	35
Gelée de baies à la sauce vanille	36
Gâteau de semoule au coulis de framboise	36
Riz à la pistache et aux fraises	37
Poires au chocolat	37
Citron chaud	38
Chocolat à la crème	38
Boisson de feu	38

<i>Soupe à l'oignon gratinée</i>	①
<i>Bisque de crabe</i>	②
<i>Potage à l'orge des Grisons</i>	③
<i>Toast aux champignons</i>	④
<i>Champignons de Paris farcis au romarin</i>	⑤
<i>Aubergines farcies à la viande hachée</i>	⑥
<i>Poulet farci rôti</i>	⑦
<i>Cailles à la sauce au fromage et aux herbes</i>	⑧
<i>Filet de boeuf en pâte feuilletée</i>	⑨
<i>Emincé de veau à la zurichoise</i>	⑩
<i>Escalopes de veau à la mozzarella</i>	⑪
<i>Brochettes de viande panachées</i>	⑫
<i>Terrine de viande hachée</i>	⑬
<i>Filets de sole</i>	⑭
<i>Pizza aux artichauts</i>	⑮
<i>Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris</i>	⑯
<i>Lasagne au four</i>	⑰
<i>Tagliatelles à la crème fraîche et au basilic</i>	⑱
<i>Gratin dauphinois</i>	⑲
<i>Pudding aux cerises</i>	⑳
<i>Tarte aux quatre fruits</i>	㉑
<i>Pêches meringuées</i>	㉒
<i>Riz aux lait aux pistaches et aux fraises</i>	㉓



INHOUDSOPGAVE

GIDS	Pagina/NL-		Pagina/NL-
Wat zijn microgolven?	1	Ontdooien en koken van voedsel	7
Eigenschappen van de microgolven	1	Het koken vlees, vis en gevogelte	7
Dat kan uw nieuwe combi-magnetron allemaal	1	Het koken van verse groenten	7
Microgolf-toepassing		Uitleg van de symbolen	8
Gecombineerde toepassing		Tabel	9
Hetelucht-toepassing		Tabel: Ontdooien in der Magnetron	9
Grill-toepassing		Tabel: Ontdooien en Bereiden	9
De geschikte schalen	2	Tabel: Verwarmen van Voedsel en Dranken	10
Tips en advies	4	Tabel: Bereiden van verse groente	11
Verwarmen	6	Tabel: Gaar laten worden, Grillen en Gratineren	11
Ontdooien	6	Recepten	12



RECEPTEN	Pagina/NL-	RECEPTEN	Pagina/NL-
Soepen		Taarten, brood, desserts en dranken	
Uiensoep	13	Verzonken kersentaart	29
Kreeftensoep	13	Kirschen Michel	29
Bündner gerstesoepp	13	Advokaattaart	30
Voorgerechten en snacks		Appeltaart met Calvados	30
Champignonstosi	14	Notentaart	31
Worstjes in deegmantel	14	Appeltaart	31
Champignons met rozemarijn	14	Worteljestaart	32
Vlees, Vis en Gevogelte		Perentaart	32
Pikante kalkoenschotel	15	Vier vruchtentaart	33
Aubergines met gehaktvulling	15	Witte perzikheувeltjes	33
Gevulde ham	16	Festbrood	34
Gevulde gebraden kip	16	Krentenbrood	34
Kwartels in kaas-kruidensaus	17	Wittebrood	35
Runderfilet in bladerdeeg	17	Driegranenbrood	35
Züricher Geschnetzeltes	18	Vruchten in gelei met vanillesaus	36
Kalfsschnitzel met mozzarella	18	Griesmeelpudding met frambozensaus	36
Bonte sjaslieks	19	Pistache-rijst met aardbeien	37
Gehaktschotel	19	Peren met chocola	37
Zeetongfilets	19	Warme citroen	38
Visfilet met kaassaus	20	Chocolade met slagroom	38
Amandelforellen	20	Vuurdrank	38
Voorgerechten en snacks			
Ricotta Piroggen	21		
Gehaktballen	21		
Croque Monsieur	21		
Quiche met garnalen	22		
Roereieren met uien en spek	22		
Hamburger	22		
Pizza met artisjokken	23		
Taart met uien	23		
Groenten			
Spinaziesoufflé	24		
Broccoli-aardappelsoufflé met champignons	24		
Macaroni, rijst en knoedeln			
Courgettes macaronisoufflé	25		
Broodknoedel	25		
Lasagne al forno	26		
Tagliatelle met slagroom en basilicum	26		
Bloemkool met kaassaus	27		
Dauphin aardappelen	27		
Tessiner risotto	28		
Koolrabi in dillesaus	28		
Aardappel-knoflookpastei	28		

<i>Uiensoep</i>	1
<i>Kreeftsoep</i>	2
<i>Bündner gerstesoe</i>	3
<i>Champignonostti</i>	4
Champignons met rozemarijn	5
<i>Aubergines met gehaktvulling</i>	6
<i>Gevulde gebraden kip</i>	7
<i>Kwartels in kaas-kruidensaus</i>	8
<i>Runderfilet in bladerdeeg</i>	9
<i>Züricher Geschnetzeltes</i>	10
<i>Kalfsschnitzel met mozzarella</i>	11
<i>Bonte sjaslieks</i>	12
<i>Gehaktschotel</i>	13
<i>Zeetongfilets</i>	14
<i>Pizza artisjokken</i>	15
<i>Broccoli-aardappelsoufflé met champignons</i>	16
<i>Lasagne al forno</i>	17
<i>Tagliatelle met slagroom en basilicum</i>	18
<i>Dauphin aardappelen</i>	19
<i>Kirschenmichel</i>	20
<i>Viervruchtentaart</i>	21
<i>Witte perzikbergen</i>	22
<i>Pistache-rijst met aardbeien</i>	23



INDICE

SUGGERIMENTI	Pagina/I-		Pagina/I-
Che cosa sono le microonde?	1	Spiegazione dei simbol	8
Funzioni del Suo nuovo forno a microonde	1	Tabellas	9
Funzionamento a microonde	1	Decongelamento con il Microonde	9
Funzionamento misto	1	Decongelamento e Cottura	9
Funzionamento ad aria calda	1	Riscaldamento di Bevande e Alimenti	10
Funzionamento griglia	1	Cottura di Verdura fresca	10
Utensili Adatti	2	Cottura, Grigliatura e Gratinatura	11
Consigli e tecniche di cottura	4	Adattameto di ricette convenzionali	12
Come riscaldare le vivande	6	Abbreviazioni usate nelle ricette	12
Come scongelare i cibi	6		
Come scongelare e cuocere i cibi	7		
Come cuocere carne, pesce e pollame	7		
Come cuocere la verdura fresca	7		



RICETTE	Pagina/I-	RICETTE	Pagina/I-
Antipasti e spuntini		Torte, pane, dessert e bevande	
Zuppa di cipolle	13	Torata di ciliegie affogate	29
Crema di Granchio	13	Michelata di ciliege	29
Minestra d'orzo alla Contadina	13	Torte all'Advocat	30
Toast a Funghi	14	Torta di mele con Calvados	30
Würstel in pasta	14	Torta di nocciole	31
Prataioli farciti al rosmarino	14	Torte di mele	31
Carne, Pesce e Pollame		Torte di carote	32
Bocconcini di tacchino piccanti	15	Torte di pere	32
Melanzane ripiene	15	Torta ai quattro frutti	33
Cannoli di prosciutto ripieni	16	Monte bianco di pesche	33
Pollo ripieno	16	Panini morbidi	34
Quaglie in salsa vellutata	17	Pane all'uva	34
Filetto di manzo in pasta sfoglia	17	Pane bianco	35
Vitello alla zurighese	18	Pane ai tre cereali	35
Scaloppe alla Pizzaiola	18	Gelatina di frutti di bosco con crema di vaniglia	36
Spiedini misti	19	Budino di semolino con crema di lamponi	36
Timballo di carne	19	Riso al pistacchio con fragole	37
Filetti di Sogliola	19	Pere al cioccolato	37
Filetto di Pesce in Salsa di Formaggio Svizzero	20	Lionata calda	38
Trota alle mandorle	20	Grog "Mangiafuoco"	38
Antipasti e spuntini			
Fagottini ripieni di ricotta	21		
Polpette di carne	21		
Croque Monsieur	21		
Quiche ai gamberetti	22		
Uova strapazzate con cipolle e pancetta	22		
Hamburger	22		
Pizza ai carciofi	23		
Tortino di cipolle	23		
Verdure			
Sformato di Spinaci	24		
Sformato di broccoli e patate con funghi	24		
Pasta, Riso e Gnocchi			
Timballo di pasta con zucchini	25		
Canederli di Pane	25		
Lasagne al Forno	26		
Tagliatelle alla Panna e Basilico	26		
Cavolfiore alla Crema di Formaggio	27		
Gratin di patate	27		
Risotto alla Ticinese	28		
Cavolo rapa con Salsa d'aneto	28		
Pasta di patate e aglio	28		

<i>Zuppa di cipolle</i>	1
<i>Crema ai gamberi</i>	2
<i>Minestra d'orzo alla contadina</i>	3
<i>Toast a funghi</i>	4
<i>Prataioli farciti al rosmarino</i>	5
<i>Melanzane ripiene</i>	6
<i>Pollo Ripieno</i>	7
<i>Quaglie in salsa vellutata</i>	8
<i>Filetto di manzo in pasta sfoglia</i>	9
<i>Vitello alla zurighese</i>	10
<i>Scaloppe alla pizzaiola</i>	11
<i>Spiedini di carne multicolori</i>	12
<i>Timballo di carne</i>	13
<i>Filetti di sogliola</i>	14
<i>Pizza ai carciofi</i>	15
<i>Sformato di broccoli e patate con funghi</i>	16
<i>Lasagne al forno</i>	17
<i>Tagliatelle alla panna basilico</i>	18
<i>Gratin di patate</i>	19
<i>Michelata di ciliege</i>	20
<i>Torta ai quattro frutti</i>	21
<i>Pesche innestate</i>	22
<i>Riso al pistacchio con le fragole</i>	23



CONSEJOS UTILES

Índice	Página/E-	Índice	Página/E-
¿Qué son microondas?	1		
Las propiedades de las microondas	1	Explicación de los signos conreccionales	8
Las cualidades de su nuevo horno de microondas	1	Tablas	9
La cocción por microondas	1	Descongelación con Microondas	9
La cocción combinada	1	Descongelación y Cocción	9
La cocción por aire caliente circulante	1	Calentamiento de Bebidas y Alimentos	10
El uso del asador	1	Cocción de Verduras fresca	10
La vajilla apropiada	2	Cocción, Asado y Gratinado	11
Sugerencias Y tecnicas	4	Modificación de recetas convencionales	12
Calentamiento	6		
Descongelación	6		
Descongelación y cocción de alimentos	7		
Cocción de carne, pescado y aves	7		
Cocción de verduras frescas	7		



Recetas	Página/E-	Recetas	Página/E-
Sopas			
Sopa de cebolla	13	Pasta de Patatas al Ajo	28
Sopa de cangrejos	13	Pastel de cerezas en molde	29
Sopa de cebada a la grisona	13	Soufflé de guindas	29
Tostadas con champiñones	14		
Salchichas encamisadas	14	Pasteles, panes, postres y bebidas	
Champiñones rellenos al romero	14	Pastel de Advocat	30
Cazuela de pavo picante	15	Tarta de manzana con Calvados	30
Berenjenas rellenas con carne picada	15	Pastel de nueces	31
Jamón relleno	16	Tarta de manzana	31
Pollito relleno	16	Pastel de zanahoria	32
Carnes, pescado y aves		Tarta de pera	32
Codornices en salsa de queso y hierbas	17	Tarta de cuatro frutas	33
Filete de vaca en hojaldre	17	Melocotones nevados	33
Lonchas de ternera a la Zurich	18	Pan de fiesta	34
Escalope de ternera con queso "Mozzarella"	18	Pan de pasas	34
Brocheta mixta de carne	19	Pan blanco	35
Cazuela picada	19	Pan de tres cereales	35
Filetes de lenguado	19	Gelatina de frutas con salsa de vainilla	36
Filete de pescado con salsa de queso	20	Postre de semolina con salsa de frambuesa	36
Truchas almendradas	20	Arroz de pistachio con fresas	37
Entremeses y "snaks"		Peras al chocolate	37
Piroggen de Ricotta	21	Limón caliente	38
Albóndigas	21	Aguardiente	38
Quiche con camarones	22		
Huevos revueltos con cebollas y tocineta	22		
Hamburguesa	22		
Pizza con alchachofas	23		
Pastel con cebollas	23		
Soufflé de Espinaca	24		
Soufflé de brécol y patatas con champiñones	24		
Soufflé de calabacines y pastas	25		
Albóndigas de Panecillos	25		
Fideos, arroz y albóndigas			
Lasaña al Horno	26		
Tagliatelle a la nata y albahaca	26		
Verduras			
Coliflor con salsa de queso	27		
Patatas al Delfín	27		
Risotto a la Tesino	28		
Colinabo en Salsa de Eneldo	28		

<i>Sopa de cebolla</i>	1
<i>Sopa de cangrejos</i>	2
<i>Sopa de cebada a la grisona</i>	3
<i>Tostadas con champiñones</i>	4
<i>Champiñones rellenos al romero</i>	5
<i>Auberginen rellenas con carne picada</i>	6
<i>Pollito Relleno</i>	7
<i>Codornices en salsa de queso y hierbas</i>	8
<i>Filete de vaca en hojaldre</i>	9
<i>Lonchas de ternera a la Zurich</i>	10
<i>Escalope de ternera con queso "Mozzarella"</i>	11
<i>Brochetas mixtas de carne</i>	12
<i>Cazuela picada</i>	13
<i>Filetes de lenguado</i>	14
<i>Pizza con alcachofas</i>	15
<i>Soufflé de brécol y patatas con champiñones</i>	16
<i>Lasaña al horno</i>	17
<i>Tagliatelles a la nata y albahaca</i>	18
<i>Patatas al Delfín</i>	19
<i>Soufflé de guindas</i>	20
<i>Pastel "Cuatro frutas"</i>	21
<i>Melocotones nevados</i>	22
<i>Arroz con pistachos y fresas</i>	23



WAS SIND MIKROWELLEN?



Mikrowellen sind wie Radio- und Fernsehwellen, elektromagnetische Wellen.

Mikrowellen werden im Mikrowellengerät vom Magnetron erzeugt und versetzen die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen. Durch die verursachte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, daß die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.

Das Geheimnis der kurzen Garzeiten liegt darin, daß die Mikrowellen von allen Seiten direkt in das Gargut eindringen. Die Energie wird optimal ausgenutzt. Im Vergleich dazu gelangt die Energie beim Kochen mit dem Elektroherd über Umwege von der Herdplatte an den Kochtopf und dann erst zum Lebensmittel. Auf diesem Umweg geht viel Energie verloren.

EIGENSCHAFTEN DER MIKROWELLEN

Mikrowellen durchdringen alle nichtmetallischen

Gegenstände aus Glas, Porzellan, Keramik, Kunststoff, Holz und Papier. Das ist der Grund dafür, warum diese Materialien in der Mikrowelle nicht erhitzt werden. Das Geschirr wird nur indirekt über die Speise erwärmt.

Speisen nehmen Mikrowellen auf (absorbieren) und werden dadurch erhitzt.

Materialien aus Metall werden von der Mikrowelle nicht durchdrungen, die Mikrowellen werden zurückgeworfen (reflektiert). Deshalb sind Gegenstände aus Metall für die Mikrowelle in der Regel nicht geeignet. Es gibt jedoch Ausnahmen, wo Sie genau diese Eigenschaften ausnutzen können. So werden Speisen an bestimmten Stellen während des Auftauens oder Garens mit etwas Aluminiumfolie abgedeckt. Dadurch vermeiden Sie zu warme oder zu heiße bzw. überharte Bereiche bei unregelmäßigen Teilen. Beachten Sie hierzu die folgenden Hinweise.

DAS KANN IHR NEUES KOMBI-MIKROWELLENGERÄT



MIKROWELLENBETRIEB

Sie können in Ihrem neuen Kombi-Mikrowellen-gerät durch Einsatz des Mikrowellenbetriebes zum Beispiel Tellergerichte oder Getränke schnell erhitzen oder in kürzester Zeit Butter oder Schokolade schmelzen.

Für das Auftauen von Lebensmitteln ist die Mikrowelle ebenfalls hervorragend geeignet.

In vielen Fällen ist es jedoch vorteilhaft, Mikrowelle mit Heißluft oder Grill zu kombinieren (Kombibetrieb). Dann können Sie sowohl in kürzester Zeit garen als auch gleichzeitig bräunen. Im Vergleich zum konventionellen Braten ist die Garzeit in der Regel erheblich kürzer.

KOMBIBETRIEB

(MIKROWELLENBETRIEB MIT HEISSLUFT ODER GRILL)

Durch die Kombination zweier Betriebsarten werden die Vorteile Ihres Gerätes sinnvoll miteinander kombiniert.

Sie haben die Möglichkeit zu wählen zwischen

- Mikrowelle + Heißluft (ideal für Braten, Geflügel, Aufläufe, Brot und Kuchen) und
- Mikrowelle + Grill (ideal für Pizzen, Snacks, Kurzgebratenes, Braten, Geflügel,

Hähnchenschenkel, Grillspieße, Käsetoasts und zum Gratinieren).

Durch den Einsatz des Kombibetriebs können Sie gleichzeitig garen und bräunen.

Der Vorteil liegt darin, daß die Heißluft oder die Hitze des Grills die Poren der Gargutrandschichten schnell versiegelt. Die Mikrowellen sorgen für eine kurze schonende Garzeit. Das Lebensmittel bleibt innen saftig und wird außen knusprig.

HEISSLUFTBETRIEB

Sie können die Heißluft auch ohne Mikrowellenbetrieb einsetzen. Die Ergebnisse entsprechen denen eines konventionellen Backofens.

GRILLBETRIEB

Ihr Gerät ist mit einem Quarzgrill an der Garraumdecke ausgestattet. Er kann wie jeder konventionelle Grill ohne Mikrowellenbetrieb benutzt werden. Sie können Gerichte schnell überbacken oder grillen.

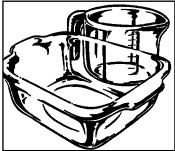
Zusätzlich verfügt Ihr Gerät über einen zweiten Grill unter dem Drehteller. Diese Betriebsart kann eingesetzt werden um Lebensmittel von unten zu bräunen.



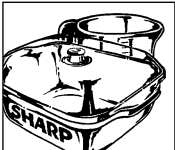
DAS GEEIGNETE GESCHIRR

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN MIKROWELLENBETRIEB

GLAS UND GLAS-KERAMIK



Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Der Garvorgang kann von allen Seiten beobachtet werden. Es darf jedoch nicht metallhaltig (z.B. Bleikristall) oder mit einer Metallauflage versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).



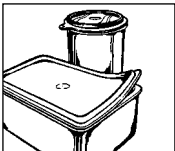
KERAMIK

ist im allgemeinen gut geeignet. Keramik muß glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirr-Eignungstest durch. Siehe Seite D-3.

PORZELLAN

ist sehr gut geeignet. Achten Sie darauf, daß das Porzellan keine Gold- oder Silberauflage hat bzw. nicht metallhaltig ist.

KUNSTSTOFF

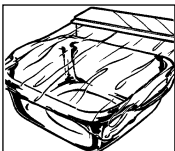


Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

PAPIER-GESCHIRR

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Papiergeschirr ist ebenfalls geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

KÜCHENPAPIER

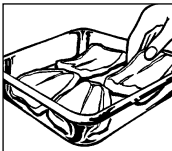


kann benutzt werden, um entstehende Feuchtigkeit bei kurzen Erhitzungsvorgängen aufzunehmen, z.B. von Brot oder Panierem. Das Papier zwischen die Speise und den Drehteller legen. So bleibt die Oberfläche der Speise knusprig und trocken. Durch Abdecken von fettigen Speisen mit Küchenpapier werden Spritzer aufgefangen.

MIKROWELLENFOLIE

oder hitzebeständige Folie ist zum Abdecken oder Umwickeln gut geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

BRATBEUTEL



können im Mikrowellengerät verwendet werden. Metallclipse sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutel-folie schmelzen kann. Nehmen

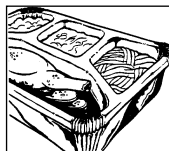
Sie Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

METALL



sollte in der Regel nicht verwendet werden, da Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale

Streifen aus Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen).



Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens $\frac{2}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen.

Bei Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muß ein Mindestabstand von ca. 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

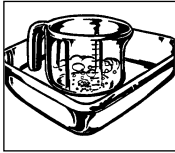
KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE,

Metallteilen oder Metalleinschlüssen, wie z.B. mit Schrauben, Bändern oder Griffen verwenden.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR



GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowelleneeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäß mit 150 ml

Wasser gefüllt auf oder neben das Geschirr stellen. Das Gerät 1 bis 2 Minuten bei 900 W Leistung betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN KOMBIBETRIEB

Im allgemeinen ist hitzebeständiges Mikrowellengeschirr z.B. aus Porzellan, Keramik oder Glas auch für den Kombibetrieb (Mikrowelle und Heißluft, Mikrowelle und Grill) geeignet. Beachten Sie jedoch, daß das Geschirr durch Heißluft oder Grill sehr heiß wird. Kunststoffgeschirr und -folie sind für den Kombibetrieb nicht geeignet.

Verwenden Sie kein Küchen- oder Backpapier. Es könnte überhitzen und sich entzünden.

METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden. Ausnahmen sind beschichtete Backformen, durch die auch die Randschichten der Speisen, wie z.B. Brot, Kuchen und pikante Kuchen gut gebräunt werden. Beachten Sie die Hinweise für das geeignete Geschirr im Mikrowellenbetrieb. Falls es zur Funkenbildung kommt, ein wärmefestes Isoliermaterial, z.B. einen kleinen Porzellanteller zwischen der Metallform und dem Rost bzw. Drehteller stellen. Beim Auftreten von Funkenbildung diese Materialien für das Garen im KOMBIBETRIEB nicht mehr verwenden.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN HEISSLUFT-UND GRILLBETRIEB

Für das Garen mit Heißluft oder Grill ohne Mikrowellenbetrieb können Sie das Geschirr benutzen, das auch für jeden konventionellen Backofen oder Grill geeignet ist.

TIPS UND TECHNIKEN



BEVOR SIE BEGINNEN ...

Um Ihnen den Umgang mit der Mikrowelle so einfach wie möglich zu machen, haben wir für Sie die wichtigsten Hinweise und Tips nachfolgend zusammengestellt: Starten Sie Ihr Gerät nur dann, wenn sich Lebensmittel im Garraum befinden.

EINSTELLUNG DER ZEITEN

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind im allgemeinen erheblich kürzer als in einem konventionellen Herd oder Backofen. Halten Sie sich deshalb an die in diesem Kochbuch empfohlenen Zeiten. Stellen Sie die Zeiten eher kürzer als länger ein. Machen Sie nach dem Garen eine Garprobe. Lieber kurz nachgaren als etwas übergaren lassen.

AUSGANGSTEMPERATUR

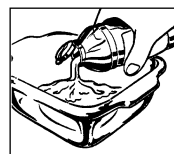
Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühl-schranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt

(Kühlschranktemperatur ca. 5°C, Raumtemperatur ca. 20°C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18°C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

Popcorn nur in speziellen mikrowelleneeigneten Popcorn-Behältern zubereiten. Richten Sie sich genau nach den Angaben des Herstellers. Keine normalen Papierbehälter oder Glasgeschirr verwenden.



Eier nicht in der Schale kochen. In der Schale baut sich Druck auf, der zum Explodieren des Eies führen könnte. Das Eigelb vor dem Garen anstechen.



Kein Öl oder Fett zum Fritieren im Mikrowellengerät erhitzen. Die Temperatur des Öls kann nicht kontrolliert werden. Das Öl könnte plötzlich aus dem Gefäß spritzen.

Keine geschlossenen Gefäße, wie Gläser oder Dosen, erhitzen. Durch den entstehenden Druck könnten die Gefäße zer-springen. (Ausnahme: Einkochen).



TIPS UND TECHNIKEN

ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN...

in diesem Kochbuch sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht und Beschaffenheit (Wasser-, Fettgehalt etc.) der Lebensmittel variieren können.

SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER

In der Mikrowelle gegarte Speisen erhalten ihren Eigengeschmack besser als bei konventionellen Zubereitungsarten. Verwenden Sie deshalb Salz sehr sparsam und salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen. Salz bindet Flüssigkeit und trocknet die Oberfläche aus. Gewürze und Kräuter können wie gewohnt verwendet werden.

GARPROBEN:

Der Garzustand von Speisen kann wie bei konventioneller Zubereitung getestet werden:

- Speisethermometer: Jede Speise hat bei Abschluß des Erhitzungs- oder Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur. Mit einem Speisethermometer können Sie feststellen, ob die Speise heiß genug bzw. gegart ist.
- Gabel: Fisch können Sie mit einer Gabel prüfen. Wenn das Fischfleisch nicht mehr glasig ist und sich leicht von den Gräten löst, ist es gar. Ist es übergart, wird es zäh und trocken.
- Holzstäbchen: Kuchen und Brot können durch Einstecken eines Holzstäbchens getestet werden. Wenn das Stäbchen nach dem Herausziehen sauber und trocken bleibt, ist die Speise gar.

GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

Jedes Getränk und jede Speise hat nach Ende des Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur, bei der der Garvorgang abgeschlossen werden kann und das Ergebnis gut ist. Die Innentemperatur können Sie mit einem Speisethermometer feststellen. In der Temperaturtabelle sind die wichtigsten Temperaturen angegeben.

TABELLE: GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

Getränk/Speise	Innentemperatur am Ende der Garzeit	Innentemperatur nach 10 bis 15 Minuten Standzeit
Getränke erhitzen (Kaffee, Wasser, Tee, etc.)	65-75° C	
Milch erhitzen	75-80° C	
Suppen erhitzen	75-80° C	
Eintöpfe erhitzen	80-85° C	85-90° C
Geflügel		
Lammfleisch		
Rosa gebraten	70° C	70-75° C
Durchgebraten	75-80° C	80-85° C
Roastbeef		
Leicht angebraten (rare)	50-55° C	55-60° C
Halb durchgebraten (medium)	60-65° C	65-70° C
Gut durchgebraten (well done)	75-80° C	80-85° C
Schweine-, Kalbfleisch	80-85° C	80-85° C

WASSERZUGABE

Gemüse und andere sehr wasserhaltige Lebensmittel können im eigenen Saft oder mit wenig Wasserzugabe gegart werden. Dadurch bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe im Lebensmittel erhalten.

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE

wie Würstchen, Hähnchen, Hähnchenschenkel, Pellkartoffeln, Tomaten, Äpfel, Eigelb oder ähnliches, mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen einstecken. Dadurch kann der sich bildende Dampf entweichen, ohne daß die Haut oder Schale platzt.

FETTE SPEISEN

Mit Fett durchwachsendes Fleisch und Fettschichten garen schneller als magere Teile. Decken Sie deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.

BLANCHIEREN VON GEMÜSE

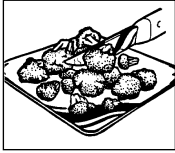
Gemüse sollte vor dem Einfrieren blanchiert werden. So bleiben die Qualität und die Aromastoffe am besten erhalten.

Verfahren: Das Gemüse waschen und zerkleinern.

TIPS UND TECHNIKEN



250 g Gemüse mit 275 ml Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt 3-5 Minuten erhitzen. Nach dem Blanchieren sofort in Eiswasser tauchen, um ein Weiterkochen zu verhindern, und danach abtropfen lassen. Das blanchierte Gemüse luftdicht verpacken und einfrieren.



EINKOCHEN VON OBST UND GEMÜSE

Das Einkochen in der Mikrowelle ist schnell und einfach. Im Handel gibt es speziell für die Mikrowelle geeignete Einmachgläser, Gummiringe und passende Einmachklammern aus Kunststoff. Die Hersteller geben genaue Anwendungshinweise.

KLEINE UND GROSSE MENGEN

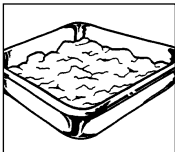
Die Mikrowellenzeiten sind direkt abhängig von der Menge des Lebensmittels, das Sie auftauen, erhitzen oder garen möchten. Das bedeutet, kleine Portionen garen schneller als große.

Als Faustregel gilt:

DOPPELTE MENGE=FAST DOPPELTE ZEIT

HALBE MENGE=HALBE ZEIT

HOHE UND FLACHE GEFÄSSE

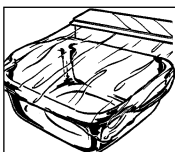


Beide Gefäße haben das gleiche Fassungsvermögen, aber in der hohen Form ist die Garzeit länger als in der flachen. Bevorzugen Sie deshalb möglichst flache Gefäße mit großer Oberfläche. Hohe Gefäße nur für Gerichte verwenden, bei denen die Gefahr des Überkochens besteht, z.B. für Nudeln, Reis, Milch etc.

RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

In runden und ovalen Formen garen Speisen gleichmäßiger als in eckigen, da sich in Ecken Mikrowellenenergie konzentriert und die Speise an diesen Stellen übergaren könnte.

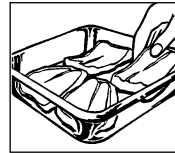
ABDECKEN



Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit im Lebensmittel erhalten und die Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken einen Deckel, Mikrowellenfolie oder eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine

Kruste erhalten sollen, z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken. Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd abgedeckt wird, sollte auch im Mikrowellengerät abgedeckt werden. Was im Herd offen gegart wird, kann auch im Mikrowellengerät offen gegart werden.

UNREGELMÄSSIGE TEILE



mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach außen plazieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach außen legen. Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Außenseiten mehr Mikrowellenenergie, so daß die Lebensmittel gleichmäßig garen.

UMRÜHREN



Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die Mikrowellen zuerst die äußeren Bereiche erhitzen. Dadurch wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmäßig erhitzt.

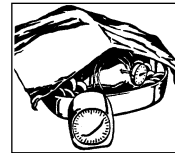
ANORDNUNG

Mehrere Einzelportionen, z.B. Puddingförmchen, Tassen oder Pellkartoffeln, ringförmig auf dem Drehteller anordnen. Zwischen den Portionen Platz lassen, so daß die Mikrowellenenergie von allen Seiten eindringen kann.

WENDEN

Mittelgroße Teile, wie Hamburger und Steaks, während des Garvorgangs einmal wenden, um die Garzeit zu verkürzen. Große Teile, wie Braten und Hähnchen, müssen gewendet werden, da die nach oben gerichtete Seite mehr Mikrowellenenergie erhält und austrocknen könnte, falls nicht gewendet wird.

STANDZEIT



Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden, benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der ein Temperaturengleich stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmäßig verteilen kann.



ERHITZEN

- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefäßen die Deckel entfernen.
- Beim Kochen von Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Tee oder Milch, einen Glasstab in das Gefäß stellen.
- Größere Mengen, wenn möglich, zwischendurch umrühren, so daß sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.
- Die Zeiten sind für Lebensmittel bei einer Zimmertemperatur von 20°C angegeben. Bei kühl-schranktemperierten Lebensmitteln erhöht sich die Erhitzungszeit geringfügig.
- Lassen Sie die Speisen nach dem Erhitzen 1-2 Minuten stehen, so daß sich die Temperatur gleichmäßig innerhalb der Speise verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht, Wassergehalt, Fettgehalt und gewünschtem Endzustand etc. variieren können.



AUFTAUEN

Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise. Nachfolgend einige Tips.

Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

VERPACKUNGEN UND BEHÄLTER

Gut geeignet zum Auftauen und Erhitzen von Speisen sind mikrowellengeeignete Verpackungen und Behälter, die sowohl tiefkühlgeeignet (bis ca. -40°C) als auch hitzebeständig (bis ca. 220°C) sind. So können Sie im gleichen Geschirr auftauen, erhitzen und sogar garen, ohne die Speise zwischendurch umfüllen zu müssen.

ABDECKEN

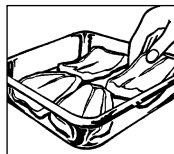


Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken. Dies

verhindert, daß dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

DIE MIKROWELLENLEISTUNG...

eher niedriger als zu hoch wählen. So erzielen Sie ein gleichmäßiges Auftauergebnis. Ist die Mikrowellenleistung zu hoch, gart die Speisenoberfläche bereits an, während das Innere noch gefroren ist.



WENDEN/UMRÜHREN

Fast alle Lebensmittel müssen zwischendurch einmal gewendet oder umgerührt werden. Teile, die aneinanderhaften, so bald wie möglich voneinander trennen und umordnen.

KLEINERE MENGEN...

tauen gleichmäßiger und schneller auf als große. Wir empfehlen deshalb, möglichst kleine Portionen einzufrieren. So können Sie sich schnell und einfach ganze Menüs zusammenstellen.

EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL,

wie Torte, Sahne, Käse und Brot, nicht vollständig auftauen, sondern nur antauen und bei Raumtemperatur fertig auftauen. Dadurch wird vermieden, daß die äußeren Bereiche bereits zu heiß werden, während die inneren noch gefroren sind.

DIE STANDZEIT...

nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit fortgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Dicke, kompakte Lebensmittel benötigen eine längere Standzeit als flache oder Lebensmittel mit poröser Struktur. Sollte das Lebensmittel nicht ausreichend aufgetaut sein, können Sie es weiter im Mikrowellengerät auftauen oder die Standzeit entsprechend verlängern. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.

AUFTAUEN UND GAREN



Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle finden Sie hierzu einige Beispiele (Siehe Seite D-9). Beachten Sie außerdem die allgemeinen Hinweise zu "Erhitzen" und "Auftauen" von Lebensmitteln.

Für die

Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten Sie sich bitte nach den Herstellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.

GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL



- Achten Sie beim Einkauf darauf, daß die Stücke möglichst gleichmäßig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnarm sein.
- Trotz gleicher Größe der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unter-

schiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.

- Größere Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so daß sie von allen Seiten gleichmäßig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmäßig, so daß beim Anschneiden weniger Fleischsaft verlorengeht.

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE



- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, daß die Stücke möglichst gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwägen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe. Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle (Siehe Seite D-11).
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit

Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.

- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.
- Nach dem Garen das Gemüse ca. 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.



ZEICHENERKLÄRUNG

MIKROWELLENLEISTUNG

Ihr Mikrowellengerät hat 900 W und 5 Leistungsstufen. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in diesem Kochbuch orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

100% Leistung = 900 Watt

wird zum schnellen Garen oder Erhitzen benutzt, z.B. für Tellergerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch etc.

70% Leistung = 630 Watt

Für längere Garvorgänge von kompakten Speisen, wie z.B. Braten, oder empfindliche Speisen, wie z.B. Käsesaucen, die Mikrowellenleistung reduzieren. Bei niedriger Leistung kochen die Speisen nicht über und Fleisch gart gleichmäßig, ohne an den Seiten zu übergaren.

50% Leistung = 450 Watt

Für kompakte Speisen, die auf herkömmliche Weise eine lange Garzeit benötigen, z.B. Rindfleischgerichte, empfiehlt es sich, die Leistung zu reduzieren und die Garzeit etwas zu verlängern.

So wird das Fleisch zarter.

30% Leistung = 270 Watt

Zum Auftauen eine niedrige Leistungsstufe wählen. Das gewährleistet, daß die Speise gleichmäßig auftaut. Diese Stufe ist außerdem ideal zum Garziehen von Reis, Nudeln und Klößen.

10% Leistung = 90 Watt

Zum schonenden Auftauen, z.B. von Sahnetorten, sollten Sie die niedrigste Leistungsstufe wählen.

Symbol Erklärung



Grill oben

Vielseitig einzusetzen zum Überbacken und Grillen von Fleisch, Geflügel und Fisch.



Grill unten

Diese Betriebsart kann eingesetzt werden um Lebensmittel von unten zu bräunen.



Grillbetrieb oben und unten

Gleichzeitiger Betrieb von dem Grill oben und unten. Besonders gut eignet sich diese Kombination z.B. für überbackene Toasts, Quiches und Frikadellen.



Heißluftbetrieb

Sie können bei dieser Betriebsart zwischen 10 Heißluftstufen (40° C - 250° C) wählen.



Kombibetrieb: Mikrowelle und Heißluft

In dieser Betriebsart können Sie verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen mit einer gewünschten Heißlufttemperatur (40° C - 250° C) kombinieren. Die Mikrowellenleistung im Kombibetrieb ist auf 50% begrenzt.



Kombibetrieb: Mikrowelle und Grill oben



Kombibetrieb: Mikrowelle und Grill unten

In diesen beiden Betriebsarten können verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen mit dem Grill oben oder dem Grill unten kombiniert werden.

W = WATT

TABELLEN



TABELLE : AUFTAUEN MIT MIKROWELLE

Lebensmittel	Menge -g-	Watt- leistung	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Wurstchen	300	270 W	3-5	nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Fisch im Stück	700	270 W	9-11	nach der halben Auftauzeit wenden	30-60
Krabben	300	270 W	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile abnehmen	5
Brot in Scheiben	250	270 W	2-3	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Brot, ganz	1000	270 W	8-10	nach der halben Auftauzeit wenden	15
Kuchen, 1 Stück	150	270 W	1-3		5
Torte ganz, Ø 24 cm		270 W	8-10		60-90
Butter	250	270 W	2-3	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	270 W	2-4	gleichmäßig nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5

Zum Auftauen von Geflügel, Hähnchenschenkeln, Koteletts, Steaks und Bratenfleisch bitte die Automatikprogramme zum Auftauen benutzen.

TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel	Menge -g-	Ein- stellung	Watt- leistung	Garzeit -Min-	Wasserzu- gabe	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet	400		900 W	10-12	-	abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250		900 W	6-8	-	abdecken	1-2
Tellergericht	400		900 W	8-10	-	abdecken, nach 5 Minuten umrühren	2
Gemüse	300		900 W	7-9	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Gemüse	450		900 W	9-11	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Tostada, 1 Stück	100		900 W	ca. 3	-	aus der Packung nehmen und auf den Drehteller legen	-
Kräuterbrot, 2 Stück	350		630 W	ca. 3	1/2	auf den Drehteller legen	3-4
Brötchen, 2 Stück	80		900 W	1/2		auf den Drehteller legen, antauen und aufbacken	
				3-4			



TABELLEN

TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/ml-	Watt - leistung	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Getränke, 1 Tasse	150	900 W	ca. 1	nicht abdecken
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	900 W	3-5	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischen durch umrühren
Eintopf, Suppe	200	900 W	1-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Beilagen	200	900 W	ca. 2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischen durch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe ¹	200	900 W	2-3	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken,
Würstchen ,2 Stück	180	450 W	ca. 2	die Haut mehrmals einstechen
Babynahrung, 1 Glas	190	450 W	1/2-1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen ¹	50	900 W	1/2-1	
Schokolade schmelzen	100	450 W	ca. 3	zwischen durch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	450 W	1/2-1	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischen durch umrühren

¹ ab Kühlschranktemperatur.

TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Lebensmittel	Menge -g-	Watt- leistung	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wassermenge -EL-
Gemüse (z.B. Blumenkohl, Porree, Fenchel, Brokkoli, Paprika, Zucchini)	300	900 W	5-7	wie üblich vorbereiten, abdecken zwischen durch umrühren	5
	500	900 W	8-10		5

TABELLEN



TABELLE : GAREN, GRILLEN, GRATINIEREN

Gericht	Menge -g-	Ein- stellung	Watt- leistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Schweinebraten	500-1500				Mit dem Automatikprogramm AC-3 für Schweinebraten zubereiten	10
Roastbeef medium	1000		630 W	5-8	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten in eine flache Auflaufform geben, nach (*) wenden	10
			630 W	7-10 (*)		
			630 W	2-5		
Roastbeef medium	1500		630 W	12-14	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten in eine flache Auflaufform geben, nach (*) wenden	10
			630 W	12-14 (*)		
			630 W	4-5		
Hackbraten	700		450 W	20-23	Hackfleischteig (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, in eine Auflaufform legen und auf dem Drehteller garen	10
			450 W	6-9		
Hähnchen	1200		900 W	9-11	Nach Geschmack würzen, mit der Brustseite nach unten in eine flache Auflaufform legen, nach (*) wenden: oder mit dem Automatikprogramm AC-5 für Grillhähnchen zubereiten	3
			630 W	5-7 (*)		
			900 W	8-10		
			630 W	4-5		
Hähnchen- schenkel	200		270 W	4-6 (*)	Nach Geschmack würzen und mit der Hautseite nach unten auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden	3
			270 W	ca. 4		
Hähnchen- schenkel	600		450 W	7-9 (*)	Nach Geschmack würzen und mit der Hautseite nach unten auf den hohen Rost legen nach (*) wenden	3
				7-9		
Forelle	250		90 W	6-8 (*)	Waschen, mit Zitronensaft beträufeln, von 3 innen und außen salzen, in Mehl wälzen, auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden	3
			90 W	3-5		
Rumpsteak	200			10-11(*)	Auf den hohen Rost legen, nach(*) wenden	-
				6-8		
Grillwürste 5 Stück	400			9-11(*)	Auf den hohen Rost legen, nach(*) wenden	-
				6-7		
Gratinieren von Aufläufen u.a.				10-15	Auflaufform auf den niedrigen Rost stellen	-
Käsetoasts		 	450 W	1/2 5-7	Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen, mit einer Scheibe gekochten Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Schmelzkäse belegen. Diesen in der Mitte einstechen und auf den hohen Rost stellen.	-



REZEPTE

ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

● für den Mikrowellenbetrieb

Wenn Sie Ihre altbewährten Rezepte auf die Mikrowelle abwandeln wollen, sollten Sie folgendes beachten:

Die Garzeiten um ein Drittel bis zur Hälfte verkürzen. Orientieren Sie sich an den Rezepten in diesem Kochbuch.

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Obst, Eintöpfe und Suppen können problemlos in der Mikrowelle zubereitet werden. Bei flüssigkeitsarmen Lebensmitteln, wie Tellergerichte, sollte die Oberfläche vor dem Erhitzen oder Garen angefeuchtet werden. Die Flüssigkeitszugabe bei rohen Lebensmitteln, die gedünstet werden, auf etwa zwei Drittel der Menge im Originalrezept reduzieren. Falls notwendig, während des Garens Flüssigkeit zugeben.

Die Fettzugabe kann erheblich reduziert werden. Eine kleine Menge Butter, Margarine oder Öl ist ausreichend, um der Speise Geschmack zu geben. Deshalb ist die Mikrowelle hervorragend zur Zubereitung fettarmer Speisen im Rahmen einer Diät geeignet.

● für den Kombibetrieb

Im allgemeinen gelten die gleichen Regeln wie für den Mikrowellenbetrieb. Zusätzlich sollten Sie folgende Hinweise beachten:

1. Orientieren Sie sich bei der Wahl der Heißlufttemperatur an den entsprechenden Rezepten in diesem Kochbuch. Bei langen Garzeiten die Temperatur nicht zu hoch wählen, da die Speise sonst außen zu schnell bräunt, während sie innen noch nicht gar ist.
2. Die Mikrowellenleistung sollte auf die Art des Lebensmittels und die Garzeit abgestimmt

werden. Richten Sie sich nach den Rezepten in diesem Kochbuch.

3. Wenn Sie Speisen im Kombibetrieb Mikrowelle-Grill zubereiten, sollten Sie folgendes beachten: Für große, dicke Lebensmittel, wie z.B. Schweinebraten, ist die Mikrowellenzeit entsprechend länger als für kleine, flache Lebensmittel. Beim Grill verhält es sich jedoch umgekehrt. Je näher das Lebensmittel an den Grill gelangt, desto schneller wird es braun. Das heißt, wenn Sie große Bratenstücke im Kombibetrieb zubereiten, ist die Grillzeit gegebenenfalls kürzer als für kleinere Bratenstücke.
4. Für das Garen im Kombibetrieb oder nur mit Heißluft wird in der Regel der niedrige Rost eingesetzt. Für das Grillen benutzen Sie den hohen Rost, um eine schnelle und gleichmäßige Bräunung zu erzielen (Ausnahme: große, dicke Lebensmittel und Aufläufe werden auch auf dem niedrigen Rost gegrillt).

DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

- Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Portionen berechnet.
- Empfehlungen für das geeignete Geschirr und die Gesamtgarzeit finden Sie jeweils am Anfang der Rezepte.
- Es wird in der Regel von verzehrfertigen Mengen ausgegangen, außer wenn speziell etwas anderes angegeben ist.
- Die in den Rezepten angegebenen Eier haben ein Gewicht von ca. 55 g (Gewichtsklasse M).

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

EL = Eßlöffel
TL = Teelöffel
Ta = Tasse
Min = Minuten
kg = Kilogramm

g = Gramm
l = Liter
ml = Milliliter
cm = Zentimeter
Durchm = Durchmesser

Pck = Päckchen
Sec = Sekunden
TK = Tiefkühlprodukt
F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse

Suppen und Vorspeisen

Frankreich

Zwiebelsuppe

Soupe à l'oignon et au fromage

Siehe Foto Nr. ①

Gesamtgarzeit: ca. 15-18 Minuten


Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
4 Suppentassen (à 200 ml)

Zutaten


- 1 EL Butter oder Margarine
- 2 Zwiebeln (100 g), in Scheiben
- 800 ml Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 Toastscheiben
- 4 EL geriebener Käse (40 g)

Zubereitung

- Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelscheiben, die Fleischbrühe und die Gewürze dazugeben und abgedeckt garen.

9-11 Min.		900 W
-----------	---	-------

- Die Toastscheiben tosten, in Würfel schneiden und auf die Suppentassen verteilen. Die Suppe darübergießen und mit dem Käse bestreuen.
- Die Tassen auf den hohen Rost stellen und die Suppe gratinieren.

6-7 Min.		
----------	---	--

Schweden

Krebsuppe

Kräftsoppa

Siehe Foto Nr. ②

Gesamtgarzeit: ca. 11-15 Minuten


Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 50 g Möhren, in Scheiben
- 3 EL Butter oder Margarine (30 g)
- 500 ml Fleischbrühe
- 100 ml Weißwein & 100 ml Madeira
- 200 g Krebsfleisch aus der Dose
- 1/2 Lorbeerblatt
- 3 weiße Pfefferkörner
- Thymian
- 3 EL Mehl (30 g)
- 100 ml Sahne

Zubereitung


- Das Gemüse mit dem Fett (2 EL) in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

2-3 Min.		900 W
----------	---	-------

- Die Fleischbrühe, den Wein, den Madeira sowie das Krebsfleisch und die Gewürze zum Gemüse geben. Abdecken und garen.

7-9 Min.		450 W
----------	--	-------

- Das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner aus der Suppe nehmen. Das Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren und zur Suppe geben. Die Sahne zufügen, verrühren und nochmals erhitzen.

2-3 Min.		900 W
----------	--	-------

- Die Suppe umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Butter (1 EL) zugeben.

Schweiz

Bündner Gerstensuppe

Siehe Foto Nr. ③

Gesamtgarzeit: ca. 27-34 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)

Zutaten

- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 1-2 Möhren (130 g), in Scheiben
- 15 g Sellerie, gewürfelt
- 1 Porreestange (130 g), in Ringen
- 3 Weißkohlblätter (100 g), in Streifen
- 200 g Kalbsknochen
- 50 g durchwachsender Schinkenspeck, in Streifen
- Pfeffer
- 50 g Gerstenkörner
- 700 ml Fleischbrühe
- 4 Wiener Würstchen (300 g)


Zubereitung

- Die Butter und die Zwiebelwürfel in die Schüssel geben und abgedeckt dünsten.

ca. 1-2 Min.		900 W
--------------	--	-------

- Das Gemüse in die Schüssel geben. Die Knochen, die Schinkenspeckstreifen und die Gerste zugeben und mit Fleischbrühe auffüllen. Mit Pfeffer würzen und abgedeckt garen.

1. 9-11 Min.		900 W
--------------	--	-------

2. 17-21 Min.		450 W
---------------	--	-------

- Die Würstchen kleinschneiden und die letzten 5 Minuten darin erhitzen.
- Die Suppe nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen. Die Knochen vor dem Servieren aus der Suppe nehmen.





Suppen und Vorspeisen

Deutschland

Champignontoast

Siehe Foto Nr. ④

Gesamtgarzeit: ca. 3-4 Minuten

Geschirr: Hoher Rost

Zutaten

- 2 TL Butter oder Margarine
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- Salz
- 4 Toastscheiben
- 75 g Champignons, in Scheiben
- Salz
- Pfeffer
- 75 g geriebenen Käse
- 4 TL Petersilie, fein gehackt
- Paprika, edelsüß

Zubereitung

1. Die Butter, den Knoblauch und das Salz verrühren.
2. Die Toastscheiben toasten und mit der Knoblauchbutter bestreichen. Mit den Champignons belegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Den Käse mit der Petersilie mischen und auf die Champignons geben. Mit Paprika bestreuen.
4. Toasts auf den hohen Rost legen und gratinieren.

3-4 Min.		270 W
----------	--	-------



Österreich

Würstchen im Teigmantel

ergibt 8 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 23-26 Minuten

Geschirr: Backblech (Durchm. ca. 32 cm)
Backpapier

Zutaten

- 8 kleine Würstchen (à 50 g)
- 300 g Blätterteig, tiefgefroren
- 1 Eigelb
- etwas Wasser
- Salz
- Kümmel

Zubereitung

1. Die Würstchenhaut mehrmals vorsichtig einstechen.
2. Den Blätterteig laut Packungsanweisung auftauen und dünn ausrollen. Den Teig in 8 Vierecke teilen und je ein Würstchen darin einrollen.
3. Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren. Die Blätterteigrollen damit bepinseln und mit Salz und Kümmel bestreuen.
4. Das Backblech mit Backpapier auslegen, die Teigrollen darauf legen und auf den niedrigen Rost backen.

23-26 Min.		230°C
------------	--	-------



Spanien

Champignons mit Rosmarin

Champiñones rellenos al romero

Siehe Foto Nr. ⑤

Gesamtgarzeit: ca. 11-17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache runde Auflaufform
(Durchm. ca. 26 cm), Mikrowellenfolie

Zutaten

- 8 große Champignons (ca. 500 g), ganz
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 50 g Schinken, fein gewürfelt
- schwarzer Pfeffer, gemahlen
- Rosmarin, gekerbelt
- 125 ml Weißwein, trocken
- 125 ml Sahne
- 2 EL Mehl (20 g)

Zubereitung

1. Die Stiele aus den Champignons herausschneiden und die Stiele kleinschneiden.
2. Die Butter in die Schüssel geben und auf dem Boden verstreichen. Die Zwiebel und Schinkenwürfel und die Champignonstiele zufügen, mit Pfeffer und Rosmarin würzen, abdecken und garen.

3-5 Min.		900 W
----------	--	-------

Abkühlen lassen.

3. In der Auflaufform 100 ml Wein und die Sahne mit Mikrowellenfolie abgedeckt erhitzen.

1-3 Min.		900 W
----------	--	-------

4. Mit dem restlichen Wein das Mehl anrühren, in die heiße Flüssigkeit einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

ca. 1 Min.		900 W
------------	--	-------

5. Die Champignons mit der Schinkenmischung füllen, in die Sauce setzen und auf dem hohen Rost gratinieren.

6-8 Min.		270 W
----------	--	-------

Die Champignons nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.



Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland

Pikante Putenpfanne

(für 2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten


Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel (26 cm)

Zutaten


- 1 Tasse Langkornreis, parboiled (120 g)
- 1 Briefchen Safranfäden
- 300 g Putenbrust, gewürfelt
- 250 ml Fleischbrühe
- 1 Zwiebel (50 g), in Scheiben
- 1 rote Paprikaschote (100 g), in Streifen
- 1 kleine Porreestange (100 g), in Streifen
- Pfeffer & Paprikapulver
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)

Zubereitung

- Den Reis mit dem Safran mischen und mit den Fleischwürfeln in die Auflaufform geben. Die Fleischbrühe darüber gießen, abdecken und garen.

4-6 Min.		900 W
----------	---	-------

- Das Gemüse und die Gewürze zugeben und umrühren. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen, abdecken und garen.

1. 1-2 Min.		900 W
-------------	--	-------

2. 17-19 Min.		270 W
---------------	---	-------

Die Putenpfanne nach dem Garen ca. 2-3 Minuten stehen lassen.



Griechenland

Auberginen mit Hackfleischfüllung

Melitsánes jemistés mé kimá

Siehe Foto Nr. ⑥

Gesamtgarzeit: ca. 17-22 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 32 cm lang)

Zutaten


- 2 Auberginen, ohne Stiele (je ca. 250 g)
- 3 Tomaten (ca. 200 g)
- 1 TL Olivenöl zum Einfetten der Form
- 2 Zwiebeln (100 g), gehackt
- 4 milde grüne Peperoni
- 200 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt
- Salz & Pfeffer
- Rosenpaprika
- 60 g griech. Schafskäse, gewürfelt

Hinweis:

Sie können die Auberginen durch Zucchini ersetzen.

Zubereitung

- Die Auberginen längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel so herauslösen, daß ein etwa 1 cm breiter Rand zurückbleibt. Die Auberginen salzen. Das Fruchtfleisch würfeln.
- Zwei Tomaten häuten, die Stengelansätze ausschneiden und würfeln.
- Den Boden der Schüssel mit dem Olivenöl einfetten, die Zwiebeln zugeben, abdecken und andünsten.

ca. 2 Min.		900 W
------------	---	-------

- Die Peperoni entstielen, entkernen und in Ringe schneiden. Ein Drittel für die Garnierung aufheben. Das Hackfleisch mit den Auberginen-, Zwiebel- und Tomatenwürfeln, den Peperoniringen, den zerdrückten Knoblauchzehen und der Petersilie mischen und würzen.
- Die Auberginenhälften trockentupfen. Die Hälfte der Hackfleischmasse einfüllen, den Schafskäse darauf verteilen, dann die restliche Füllung daraufgeben.
- Die Auberginenhälften in die gefettete Auflaufform setzen, auf den niedrigen Rost stellen und garen.

11-13 Min.		630 W
------------	--	-------

Die Auberginenhälften mit den Peperoniringen und den Tomatenscheiben garnieren und weitergaren.

4-7 Min.		630 W
----------	---	-------

Die Auberginen nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.





Fleisch, Fisch und Geflügel

Spanien

Gefüllter Schinken

Jamón relleno

Gesamtgarzeit: ca. 12-15 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
 Flache ovale Auflaufform
 (ca. 26 cm lang)
 8 kleine Holzspieße

Zutaten

150 g Blattspinat, entstielt
 150 g Speisequark, 20% F.i.Tr.
 50 g geriebener Emmentaler Käse
 Pfeffer
 Paprika, edelsüß
 8 Scheiben gekochter Schinken (400 g)
 125 ml Wasser
 125 ml Sahne
 2 EL Mehl (20 g)
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Zubereitung

- Den Spinat fein schneiden, mit dem Quark und dem Käse verrühren und nach Geschmack würzen.
- Auf jede Scheibe des gekochten Schinkens einen Eßlöffel der Füllung geben und aufrollen. Mit einem Holzspieß den Schinken feststecken.
- Eine Béchamelsauce herstellen. Dafür die Flüssigkeit in die Schüssel geben, abdecken und erhitzen.

2-4 Min.



900 W

Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit geben und mit dem Schneebesen glattrühren, bis sie sich gelöst hat. Abdecken, aufkochen und binden lassen.

ca. 1



900 W

Umrühren und abschmecken.

- Die Röllchen in die gefettete Auflaufform geben, mit Sauce übergießen und auf dem Drehteller garen.

10-11 Min.



630 W

Die Schinkenröllchen nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Hinweis:

Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.

Österreich

Gefülltes Brathähnchen

Gefülltes Brathendl

(für 2 Portionem)

Siehe Foto Nr. 7

Gesamtgarzeit: ca. 28-29 Minuten

Geschirr: Zwirnsfaden

Zutaten

1 Hähnchen (1000 g)
 Salz
 Rosmarin, gekerbelt
 Majoran, gekerbelt
 1 altbackenes Brötchen (Semmel, 40 g)
 Salz
 1 Bund Petersilie, fein gehackt (10 g)
 1 Pr. Muskatnuß
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
 1 Eigelb
 3 EL Butter oder Margarine (30 g)
 1 EL Paprika, edelsüß
 Salz

Zubereitung

- Das Hähnchen waschen, trockentupfen und innen mit Salz, Rosmarin und Majoran würzen.
- Für die Füllung das Brötchen ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach ausdrücken. Mit Salz, Petersilie, Muskatnuß, Butter (20 g) und Eigelb mischen und das Hähnchen damit füllen. Die Öffnung mit Bindfaden oder Fleischerrollfaden zunähen.
- Die Butter (30 g) erhitzen.

1/2 - 1 Min.



900 W

Paprika und Salz unter die Butter rühren und das Hähnchen damit bestreichen.

- Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und garen.

AUTO COOK No. 5

(R-872)

Portionsautomatik



(R-852)

Wenn das akustische Signal ertönt, das Hähnchen wenden.



Fleisch, Fisch und Geflügel

Italien

Wachteln in Käse-Kräutersauce

Quaglie in salsa vellutata

Siehe Foto Nr. ⑧

Gesamtgarzeit: ca. 16-19 Minuten


Geschirr: Zwirnsfaden
 Flache quadratische Auflaufform
 (ca. 20 x 20 x 6 cm)
 Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

4 Wachteln (600 g)
 Salz
 Pfeffer
 200 g durchwachener Speck, dünne Scheiben
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
 je 1 EL frische Petersilie
 Salbei
 Rosmarin
 Basilikum, fein gehackt
 150 ml Portwein
 250 ml Fleischbrühe
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
 2 EL Mehl (20 g)
 50 g geriebener Emmentaler Käse

Zubereitung

- Die Wachteln waschen und sorgfältig trockentupfen. Außen und innen salzen und pfeffern, mit Speckscheiben umwickeln und mit Zwirnsfaden festbinden.
- Die Wachteln auf den niedrigen Rost legen und grillen.

8-10 Min.		630 W
-----------	---	-------

- Die Auflaufform einfetten und die Wachteln mit der gegrillten Seite nach unten in die Auflaufform legen. Die Kräuter fein hacken, über die Wachteln streuen und den Portwein darübergießen. Die Wachteln auf dem Drehteller weitergaren.


4-5 Min.		630 W
----------	---	-------

Die Wachteln aus dem Bratenfond nehmen und in Alufolie wickeln.

- Für die Sauce die Fleischbrühe in der Schüssel abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min		900 W
-----------	---	-------

Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit rühren, aufkochen lassen und garen. Zwischendurch einmal umrühren.

ca. 2 Min		900 W
-----------	---	-------

- Den Käse in die Sauce rühren. Die Käsesauce zum Bratenfond geben, alles gut verrühren, die Wachteln in die Sauce geben und servieren.



Deutschland

Rinderfilet in Blätterteig

Siehe Foto Nr. ⑨

Gesamtgarzeit: ca. 31-36 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
 Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

450 g Blätterteig, tiefgefroren
 1 EL Butter oder Margarine
 150 g durchwachener Speck, gewürfelt
 4-5 Frühlingzwiebeln (150 g), in Ringen
 300 g Champignons, in Scheiben
 1 kg Rinderfilet
 1 EL Pflanzenöl
 1 EL Petersilie, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 1 Ei
 Salz
 Pfeffer
 1-2 EL Milch


Zubereitung

- Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen. Die Butter in der Schüssel verteilen, den Speck, die Zwiebeln und die Champignons darauf verteilen und abgedeckt dünsten. Zwischendurch einmal umrühren.


4-5 Min.		900 W
----------	--	-------

Das Gemüsewasser abgießen.

- Das Filet abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Öl bepinseln. Auf den hohen Rost legen und anbraten. Zwischendurch einmal wenden.

13-15 Min.		270 W
------------	--	-------

- Die Petersilie und die Knoblauchzehe unter das gedünstete Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Blätterteig zu einem Quadrat (35 x 35 cm) ausrollen. Etwas Teig für die Garnierung zurückbehalten.
- Das Ei trennen. Die Teigländer mit dem Eiweiß bestreichen und die Hälfte der Gemüsemasse auf der Mitte des Teiges verteilen.
- Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Das restliche Gemüse auf dem Filet verteilen. Den Blätterteig über das Fleisch schlagen und die Ränder andrücken. Mit einer Gabel den Teig mehrmals einstechen.
- Die Auflaufform kalt ausspülen und den Blätterteig mit der Nahtstelle nach unten legen.
- Für die Garnierung aus dem restlichen Teig Formen ausstechen und dekorieren.
- Das Eigelb mit der Milch verquirlen, den Teig damit bestreichen und auf dem niedrigen Rost backen.

14-16 Min.		450 W + 230°C
------------	---	---------------

Das Rinderfilet in Blätterteig nach dem Garen 10 Minuten ruhen lassen.





Fleisch, Fisch und Geflügel

Schweiz

Zürcher Geschnetzeltes

Zürcher Geschnetzeltes

Siehe Foto Nr. 10

Gesamtgarzeit: ca. 9-14 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

600 g Kalbsfilet
 1 El Butter oder Margarine
 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
 100 ml Weißwein
 gewürzter Saucenbinder, dunkel,
 für ca. 1/2 l Sauce
 300 ml Sahne
 1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Butter in der Schüssel gleichmäßig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

6-9 Min.  900 W

3. Den Weißwein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.

3-5 Min.  900 W

4. Das Geschnetzelte abschmecken, nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.



Italien

Kalbsschnitzel mit Mozzarella

Scaloppe all pizzaiola

Siehe Foto Nr. 11

Gesamtgarzeit: ca. 24-31 Minuten

Geschirr: Flache, quadratische Auflaufform mit Deckel (ca. 25 cm lang)

Zutaten

2 Mozzarella-Käse (à 150 g)
 400 g geschälte Tomaten, aus der Dose (ohne Flüssigkeit)
 4 Kalbsschnitzel (600 g)
 20 ml Olivenöl
 2 Knoblauchzehen, in Scheiben
 Pfeffer, frisch gemahlen
 2 EL Kapern (20 g)
 Oregano, Salz

Zubereitung

1. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes pürieren.
2. Die Schnitzel waschen, trockentupfen und flachklopfen. Das Öl und die Knoblauchscheiben in der Auflaufform verteilen. Die Schnitzel hineinlegen und das Tomatenpüree darauf verteilen. Mit Pfeffer, Kapern und Oregano bestreuen und abgedeckt auf dem niedrigen Rost garen.

14-16 Min.  630 W

Die Fleischscheiben wenden.

3. Auf jedes Stück Fleisch einige Scheiben Mozzarella legen, salzen und offen auf dem hohen Rost grillen.

9-11 Min. 

Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Hinweis:

Dazu können Sie Spaghetti und einen frischen Salat reichen.



Fleisch, Fisch und Geflügel



Deutschland

Bunte Fleischspieße

Siehe Foto Nr. ⑫

Gesamtgarzeit: ca. 17-18 Minuten

Geschirr: Hoher Rost
Vier Holzspieße (ca. 25 cm lang)

Zutaten

400 g Schweineschnitzel
100 g geräucherter Bauchspeck
2 Zwiebeln (100 g) geviertelt
4 Tomaten (250 g) geviertelt
1/2 grüne Paprikaschote (100 g), geachtelt
4 EL Öl
2 TL Paprika, edelsüß
Salz
1/2 TL Cayennepfeffer
1 TL Worcestersauce

Zubereitung

- Das Schnitzfleisch und den Speck in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden.
- Das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf vier Holzspieße stecken.
- Das Öl mit den Gewürzen verühren und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße auf den hohen Rost legen.

AUTO COOK No. 4 (R-872)

Portionsautomatik  (R-852)



Niederlande

Hackschüssel

Gehacktschotel

Siehe Foto Nr. ⑬

Gesamtgarzeit: ca. 20-23 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)


Zutaten

500 g Hackfleisch (halb Schwein, halb Rind)
3 Zwiebeln (150 g), fein gehackt
1 Ei
50 g Semmelbrösel
Salz & Pfeffer
350 ml Fleischbrühe
70 g Tomatenmark
2 Kartoffeln (200 g), gewürfelt
2 Möhren (200 g), gewürfelt
2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

- Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und den Semmelbröseln zu einem Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hackfleischteig in die Schüssel geben.
- Die Fleischbrühe mit dem Tomatenmark mischen.

- Die Kartoffeln und Möhren mit der Flüssigkeit auf das Hackfleisch geben, miteinander vermengen und abgedeckt garen.
Zwischendurch einmal umrühren.

20-23 Min.  900 W

Die Hackschüssel nochmals umrühren, und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.



Frankreich

Seezungenfilets

Filets de sole (für 2 Portionen)

Siehe Foto Nr. ⑭

Gesamtgarzeit: ca. 12-14 Minuten


Geschirr: Flache ovale, Auflaufform mit Deckel
(ca. 26 cm lang)

Zutaten

400 g Seezungenfilets
1 Zitrone, unbehandelt
2 Tomaten (150 g)
1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
1 EL Pflanzenöl
1 EL Petersilie, gehackt
Salz & Pfeffer
4 EL Weißwein (30 ml)
2 EL Butter oder Margarine (20 g)

Zubereitung

- Die Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Vorhandene Gräten entfernen.
- Die Zitrone und die Tomaten in feine Scheiben schneiden.
- Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fischfilets hineinlegen und mit dem Pflanzenöl beträufeln.
- Den Fisch mit der Petersilie bestreuen, darauf die Tomatenscheiben legen und würzen. Auf die Tomaten die Zitronenscheiben legen und mit dem Weißwein angießen.
- Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen.

12-14 Min.  630 W

Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Min, stehen lassen.

Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.





Fleisch, Fisch und Geflügel

Schweiz

Fischfilet mit Käsesauce

Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform
(ca. 25 cm lang)

Zutaten

- 4 Fischfilets (ca. 800 g)
(z.B. Egli, Flunder oder Kabeljau)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 2 EL Mehl (20 g)
- 100 ml Weißwein
- 1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form
- 100 g geriebener Emmentaler Käse
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Die Filets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Min. stehenlassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.

1-2 Min.  900 W

3. Das Mehl über die Zwiebeln streuen und verrühren. Den Weißwein dazugießen und mischen.
4. Die Auflaufform einfetten und die Filets hineinlegen. Die Sauce über die Filets gießen und mit Käse bestreuen. Auf den niedrigen Rost stellen und garen.

1. 8-9 Min.  450 W

2. 11-13 Min.  450 W

Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.



Deutschland

Mandelforellen

Gesamtgarzeit: ca. 16-19 Minuten

Geschirr: Flache ovale Auflaufform
(ca. 30 cm lang)

Zutaten


- 4 Forellen (à 200 g), küchenfertig
- Saft einer Zitrone
- Salz
- 30 g Butter oder Margarine
- 5 EL Mehl (50 g)
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 50 g Mandelblättchen

Zubereitung

1. Die Forellen waschen und trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch innen und außen salzen und 15 Minuten stehen lassen.
2. Die Butter schmelzen.

1 Min.  900 W

3. Den Fisch trockentupfen, mit der Butter bestreichen und im Mehl wälzen.
4. Die Form einfetten, die Forellen hineinlegen und auf dem niedrigen Rost garen. Nach zwei Drittel der Zeit wenden und die Mandeln über die Forellen streuen.

15-18 Min.  450 W

Nach Ende der Garzeit die Mandelforellen 2 Minuten stehen lassen.

Hinweis:

Dazu passen Petersilien-Kartoffeln und grüner Salat.



Zwischengerichte

Rußland

Ricotta Piroggen

lupoZu

Gesamtgarzeit: ca. 11-17 Minuten

Zutaten


250 g Mehl
 1/2 TL Backpulver
 50 g Butter oder Margarine
 1/2 TL Salz
 1 Ei
 90 ml Saure Sahne
 40 g Parmesan, gerieben
 175 g Ricotta (oder Schichtkäse)
 1 kleines Ei
 Salz, Pfeffer, aus der Mühle

Zum Bestreichen:

1 Eigelb
 1 EL Milch

Zubereitung

- Für den Teig Mehl, Backpulver, Margarine, Salz, Ei und Saure Sahne zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 1 Stunde kaltstellen.
- Den Parmesan mit Ricotta und dem Ei verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte je einen gehäuften Teelöffel der Füllung setzen.
- Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Teigränder damit bestreichen. Den Teig zur Hälfte über die Füllung klappen, so daß Halbkreise entstehen. Die Ränder mit den Zinken einer Gabel fest zusammendrücken. Die Piroggen mit der restlichen Eiermilch bestreichen.
- Die Piroggen auf den mit Backpapier ausgelegten Drehteller legen und garen. Ergibt ca. 12-13 Stücke.

1.	5-8 Min.		270 W
----	----------	---	-------

2.	6-9 Min.		270 W
----	----------	---	-------

Hinweis:

Die Piroggen sollten frisch und warm gegessen werden.



Deutschland

Frikadellen


Gesamtgarzeit: 14-17 Minuten

Zutaten


400 g Hackfleisch (halb Schwein, halb Rind)
 4 EL Paniermehl
 1 EL Speisestärke
 50 ml Milch
 50 ml Wasser
 1 Ei
 50 g Zwiebeln, gehackt
 1 TL Senf
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

- Aus den angegebenen Zutaten einen glatten Hackfleischteig zubereiten. Die Masse 5-10 Minuten stehen lassen.
- Anschließend ca. 8 gleichgroße Frikadellen formen. Die Frikadellen auf den Drehteller legen und garen.

10-12 Min.		450 W
------------	--	-------

- Die Frikadellen wenden.

4-5 Min.	
----------	--

Frankreich

Croque Monsieur


Gesamtgarzeit: ca. 10 Minuten

Zutaten

2 Scheiben Toast
 20 g Butter
 1-2 Scheiben Scheiblettenkäse
 (je nach Größe des Toasts)
 1 Scheibe gek. Schinken
 1 EL Crème fraîche
 ca. 30 g geriebener Käse

Zubereitung

- Die Toastscheiben mit der Butter bestreichen.
- Den Käse und anschließend den Schinken auf eine Toastscheibe legen. Mit dem Crème fraîche bestreichen.
- Mit der zweiten Toastscheibe belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Den Croque auf den Drehteller legen und garen.

1.	ca. 5 Min		90 W
----	-----------	--	------

2.	ca. 5 Min	
----	-----------	--





Zwischengerichte

Frankreich

Quiche mit Shrimps

Quiche aux crevettes

Gesamtgarzeit: 22-27 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l)

Zutaten

200 g	Mehl
120 g	Butter oder Margarine
4 EL	kaltes Wasser
2 EL	Butter oder Margarine
2	Zwiebeln (100 g), fein gehackt
100 g	Schinkenspeck, fein gewürfelt
150 g	Shrimps ohne Schale
2	Eier
100 ml	Sauerrahm
	Salz, Pfeffer, Muskatnuß
1 EL	Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Mehl, Butter und Wasser verkneten und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Butter in der Schüssel verteilen. Zwiebeln, Schinkenspeck und Shrimps in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

4-6 Min.		900 W
----------	--	-------

3. Nach dem Abkühlen die Flüssigkeit abgießen. Die Eier mit dem Sauerrahm und den Gewürzen und Kräutern verschlagen.
4. Den Teig auf etwas mehr als die Größe des Drehtellers ausrollen und darauf legen. Den überstehenden Teig als Rand andrücken. Den Boden mehrmals mit der Gabel einstechen.
5. Die Zutaten für den Belag mischen, auf dem Boden verteilen und backen.

1. 13-15 Min.		270 W
---------------	--	-------

2. 5-6 Min.		
-------------	--	--



Deutschland

Rührei mit Zwiebeln und Speck

Gesamtgarzeit: 4-5 Minuten

Zutaten

5-10 g	Margarine
25 g	Zwiebeln, fein gehackt
40 g	Speck
3	Eier
3 EL	Milch
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Das Fett, die Zwiebeln und den Speck auf dem Drehteller verteilen und andünsten.

2-3 Min.		450 W
----------	--	-------

2. Die Eier mit der Milch und den Gewürzen verschlagen. Die Eiermilch über die Zwiebeln und den Speck geben und stocken lassen.

ca. 2 Min.		900 W
------------	--	-------

Das Rührei zwischendurch einmal umrühren.



Hamburger

Gesamtgarzeit: 13-16 Minuten

Zutaten

400 g	Rinderhack
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zutaten zu einem glatten Hackfleischteig verkneten. Mit kalten Händen vier gleichgroße, flache Frikadellen formen. Die Frikadellen auf den Drehteller legen und garen.

10-12 Min.		270 W
------------	--	-------

2. Die Frikadellen wenden.

3-4 Min.		
----------	--	--



Zwischengerichte

Italien

Pizza Artischocken

Pizza ai carciofi

Siehe Foto Nr. 15

Gesamtgarzeit: 12-13 Minuten

Geschirr: Drehteller

Zutaten

150 g	Mehl
4 g	Trockenhefe
1 TL	Zucker
	Salz
2 TL	Öl
90 ml	lauwarmes Wasser
300 g	Tomaten aus der Dose, abgetropft
100 g	Artischockenherzen
1 TL	Olivenöl zum Einfetten des Drehtellers
	Basilikum, Oregano, Thymian
	Salz, Pfeffer
1 EL	Tomatenmark
30 g	Salami in Scheiben
50 g	gekochter Schinken
10	Oliven
100 g	geriebener Käse

Zubereitung

- Das Mehl mit der Trockenhefe, dem Zucker und dem Salz (1/2 TL) vermengen. Das Öl und Wasser zufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Im Mikrowellengerät gehen lassen.

2-3 Min.		90 W
----------	--	------

Anschließend den Teig weitere 10-15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

- Die geschälten Tomaten zerdrücken und die Artischockenherzen vierteln.
- Den Drehteller mit dem Öl einfetten. Den Hefeteig ausrollen und in den Drehteller legen.
- Das Tomatenmark auf den Teig streichen und mit den Tomaten bedecken. Nach Geschmack würzen und mit den restlichen Zutaten belegen. Abschließend die Pizza mit den Oliven belegen und dem Käse bestreuen. Das Rezept ergibt ca. 0.9 kg.

	Pizza- Automatik. No. 3	(R-872)
--	-------------------------	---------

	Portionsautomatik	(R-852)
--	-------------------	---------

Frankreich

Zwiebelkuchen

Tarte à l'union

Gesamtgarzeit: ca. 26-32 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l)

Zutaten

15 g	Hefe
185 g	Mehl
60 ml	Öl
1 TL	Salz
30 g	Margarine oder Butter
600 g	Gemüsezwiebeln, gehackt
2	Eier
150 g	Crème fraîche
	Salz, Paprikapulver
	frisch gemahlene Muskatnuß
50 g	durchwachsender Speck
	Majoran oder Thymian

Zubereitung

- Die Hefe zerbröckeln und in 75 ml lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl, das Öl, das Salz und aufgelöste Hefe in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Im Mikrowellengerät gehen lassen.

2-3 Min.		90 W
----------	--	------

Anschließend den Teig 10-15 Minuten ruhen lassen.

- Die Margarine in einer Schüssel verteilen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.

7-9 Min.		900 W
----------	--	-------

- Die Zwiebeln abkühlen lassen und anschließend die Flüssigkeit abgießen. Nach und nach die Eier und die Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Paprika und Muskat würzen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe des Drehtellers ausrollen. Den Drehteller einfetten, den Teig hineinlegen und die Ränder hochdrücken. Nochmals 10 Minuten gehen lassen.
- Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebelmischung auf dem Teig verteilen. Speckwürfel darübergeben. Mit Majoran oder Thymian bestreuen.

1. 8-9 Min.		630 W
-------------	--	-------

2. 5-6 Min.	
-------------	--

3. 4-5 Min.	
-------------	--





Zwischengerichte

Österreich

Spinatauflauf

Gesamtgarzeit: ca. 38-41 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

2 EL Butter oder Margarine (20 g)
1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
600 g Blattspinat, tiefgekühlt
Salz & Pfeffer
Muskatnuß
Knoblauchpulver
1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
400 g gekochte Kartoffeln, in Scheiben
200 g gekochter Schinken, gewürfelt
3 Eier
100 ml Rahm (Crème fraîche)
100 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
Paprikapulver zum Bestreuen

Zubereitung

1. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und andünsten.

2-3 Min.		900 W
----------	--	-------

2. Den Spinat zugeben, die Schüssel abdecken und garen. Zwischendurch ein- bis zweimal umrühren.

12-14 Min.		900 W
------------	--	-------

- Die Flüssigkeit abgießen und den Spinat würzen.
3. Die Auflaufform einfetten. Abwechselnd die Kartoffelscheiben, die Schinkenwürfel und den Spinat in die Auflaufform schichten. Die letzte Lage sollten Kartoffeln sein.
4. Die Eier mit dem Rahm verrühren, würzen und über das Gemüse gießen. Den Auflauf mit dem geriebenen Käse und zum Schluß mit dem Paprikapulver bestreuen.
Das Rezept ergibt ca. 1.5 kg

AUTO COOK No. 1	(R-872)
-----------------	---------

oder

23-25 Min.		450 W + 220° C (R-852)
------------	--	------------------------

Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

Hinweis:

Sie können die Zutaten für den Auflauf beliebig variieren, z.B. mit Broccoli, Salami, Nudeln.

Deutschland

Broccoli-Kartoffelauf mit Champignons

Siehe Foto Nr. 16

Gesamtgarzeit: ca. 35-37 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Runde Auflaufform (Durchm. 26 cm)

Zutaten

350 g Kartoffeln, geschält und evtl. halbiert
350 g Broccoli, in Röschen
6 EL Wasser (60 ml)
1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
350 g Champignons, in Scheiben
1 EL Petersilie, feingehackt
Salz & Pfeffer
3 Eier
120 ml Sahne
120 ml Milch
Salz
Pfeffer
Muskatnuß
80 g geriebener Gouda

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und den Broccoli in die Schüssel geben. Das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

11-13 Min.		900 W
------------	--	-------

2. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform einfetten. Den Broccoli, die Champignons und die Kartoffeln abwechselnd einschichten. Mit Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Eier mit der Flüssigkeit und den Gewürzen verrühren und über das Gemüse gießen. Den Auflauf mit dem Käse bestreuen und garen.
Das Rezept ergibt ca. 1.5 kg

AUTO COOK No. 1	(R-872)
-----------------	---------

oder

23-25 Min.		450 W + 220° C (R-852)
------------	--	------------------------

Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Min. stehen lassen.



Gemüse, Nudeln, Reis und Knödel



Deutschland

Zucchini-Nudel-Auflauf

Gesamtgarzeit: ca. 36-39 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

500 ml Wasser
 1/2 TL Öl
 80 g Makkaroni
 400 g Tomaten, aus der Dose, zerkleinert
 3 Zwiebeln (150 g), fein gehackt
 Basilikum, Thymian, Salz, Pfeffer
 1 El Öl zum Einfetten der Form
 450 g Zucchini, in Scheiben
 150 g Sauerrahm
 2 Eier
 100 g geriebener Cheddar

Zubereitung

- Das Wasser, das Öl und das Salz in die Schüssel geben und abgedeckt zum Kochen bringen.

3-4 Min.		900 W
----------	--	-------

- Die Makkaroni in Stücke brechen, zugeben, umrühren und quellen lassen.

9-11 Min.		270 W
-----------	--	-------

Die Nudeln abtropfen und abkühlen lassen.

- Die Tomaten mit den Zwiebeln verrühren und gut würzen. Die Makkaroni hineingeben und mit der Tomatensauce begießen. Die Zucchini-scheiben darauf verteilen.
- Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und den Auflauf garen.
Das Rezept ergibt ca. 1.5 kg

AUTO COOK No. 1	(R-872)
-----------------	---------

- | | | |
|--------------|--|----------------|
| 1. 19-20 Min | | 450 W + 220° C |
| 2. 1-2 Min | | (R-852) |

Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.



Österreich

Semmelknödel

Gesamtgarzeit: ca. 7-10 Minuten (für 5 Portionen)

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
5 Tassen oder Puddingförmchen

Zutaten

2 EL Butter oder Margarine (20 g)
 1 Zwiebel (50 g) fein gehackt
 500 ml Milch
 200 g getrocknete Semmelwürfel
 (von ca. 5 Semmeln = Brötchen)
 3 Eier

Zubereitung

- Die Semmel in kleine Würfel schneiden und mit der Milch begießen.
- Das Fett auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und dünsten.

1-2 Min.		900 W
----------	--	-------

- Die Zwiebeln zu den Brotwürfeln geben. Die Eier verschlagen, zugeben und alles gut verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Bei Bedarf etwas Milch zugeben.
- Die Teigmasse gleichmäßig in 5 Tassen oder Puddingförmchen verteilen, mit Mikrowellenfolie abdecken, am Drehtellerrand anordnen und garen.

6-8 Min.		900 W
----------	--	-------

Die Knödel nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen. Vor dem Servieren die Knödel auf einen Teller stürzen.





Gemüse, Nudeln, Reis und Knödel

Italien

Lasagne al forno

Lasagne al forno

Siehe Foto Nr. ⑰

Gesamtgarzeit: ca. 17-21 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
 Flache, quadratische Auflaufform
 (ca. 20x20x6 cm)

Zutaten

300 g Tomaten aus der Dose
 50 g Schinken, fein gewürfelt
 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 250 g Hackfleisch vom Rind
 2 EL Tomatenmark (30 g)
 Salz
 Pfeffer
 Oregano
 Thymian
 Basilikum
 150 ml Rahm (Crème fraîche)
 100 ml Milch
 50 g geriebener Parmesankäse
 1 TL gemischte gehackte Kräuter
 1 TL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 Muskatnuß
 1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form
 125 g grüne Plattennudeln
 1 EL geriebener Parmesankäse (5 g)
 1 EL Butter oder Margarine

Zubereitung

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt dünsten.

6-8 Min.		900 W
----------	--	-------

2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begießen. Das zweite Drittel der Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln obenaufschichten. Zum Abschluß die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen obenaufsetzen und auf dem niedrigen Rost garen.

11-13 Min		450 W + 220°C
-----------	--	---------------

Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Italien

Tagliatelle mit Sahne und Basilikum

Tagliatelle alla panna e basilico

(für 2 Portionen)

Siehe Foto Nr. ⑱

Gesamtgarzeit: ca. 17-23 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
 Runde Souffléform (Durchm. ca. 20 cm)

Zutaten

1 l Wasser
 1 TL Salz
 200 g Tagliatelle (Bandnudeln)
 1 Knoblauchzehe
 15-20 Basilikumblätter
 200 g Rahm (Crème fraîche)
 30 g geriebener Parmesankäse
 Salz/Pfeffer

Zubereitung

1. Das Wasser mit dem Salz in die Schüssel geben, abdecken und zum Kochen bringen.

8-10 Min.		900 W
-----------	--	-------

2. Die Nudeln zufügen, nochmals ankochen und garziehen lassen.

1. 1-2 Min		900 W
------------	--	-------

2. 6-9 Min.		270 W
-------------	--	-------

3. In der Zwischenzeit die Souffléform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Basilikumblätter kleinschneiden. Etwas zur Garnierung beiseitestellen.
4. Die Nudeln gut abtropfen lassen. Den Rahm unterrühren und die Nudeln mit dem Basilikum bestreuen.
5. Den Parmesankäse, Salz und Pfeffer hinzufügen, in die Souffléform füllen und umrühren. Das Nudelgericht nochmals erhitzen.

1-2 Min		900 W
---------	--	-------

Anschließend mit Basilikum garnieren.



Gemüse, Nudeln, Reis und Knödel



Österreich

Blumenkohl mit Käsesauce

Karfiol mit Käsesauce

Gesamtgarzeit: ca. 18-21 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

800 g Blumenkohl (1 Kopf)
 1 Tasse Wasser (150 ml)
 125 ml Milch
 125 ml Sahne
 75-100 g Schmelzkäse
 2-3 EL Saucenbinder, hell (20-30 g)

Zubereitung

- Den Strunk des Blumenkohls mehrmals einschneiden. Den Blumenkohl mit dem Kopf nach oben in die Schüssel legen, Wasser zugeben und abgedeckt garen.

15-17 Min.		900 W
------------	--	-------

Den Blumenkohl einige Minuten abgedeckt stehen lassen, dann die Flüssigkeit abgießen.

- Die Milch und die Schlagsahne in die Schüssel geben. Den Käse grob zerkleinern und dazugeben. Abdecken und erhitzen.

ca. 2-3 Min.		900 W
--------------	--	-------

- Den Saucenbinder einrühren, abdecken und nochmals erhitzen.

ca. 1 Min.		900 W
------------	--	-------

Die Sauce gut umrühren und über den Blumenkohl gießen.

Hinweis:

Sie können den Blumenkohl vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.



Frankreich

Dauphinkartoffeln

Gratin dauphinois

Siehe Foto Nr. 19

Gesamtgarzeit: ca. 28-30 Minuten

Geschirr: Flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

1 EL Butter oder Margarine
 500 g Kartoffeln, geschält, dünne Scheiben
 Salz
 Pfeffer
 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 300 g Rahm (Crème fraîche)
 150 ml Milch
 50 g geriebener Käse (Gouda)

Zubereitung

- Die Butter in der Form verteilen. Die Kartoffelscheiben einschichten. Jede Lage mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
- Den Rahm mit der Milch verrühren und über die Kartoffeln gießen. Mit dem Käse bestreuen und auf dem niedrigen Rost backen.

28-30 Min.		450 W + 160°C
------------	--	---------------

Nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.





Gemüse, Nudeln, Reis und Knödel

Schweiz

Tessiner Risotto

Gesamtgarzeit: ca. 20-25 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

50 g	durchwachsener Speck
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
200 g	Rundkornreis (Arboris)
400 ml	Fleischbrühe
70 g	Sbrinz, gerieben, (ersatzweise geriebener Emmentaler Käse)
1	Prise Safran
	Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Den Speck würfeln. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verstreichen. Die Zwiebel- und Speckwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.

2-3 Min.		900 W
----------	--	-------

- Den Reis zugeben, mit der Fleischbrühe auffüllen, ankochen und garziehen lassen.

1. 3-5 Min.		900 W
-------------	--	-------

2. 15-17 Min.		270 W
---------------	--	-------

Den Reis nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

- Den Käse und den Safran untermischen und abschmecken.

Hinweis:

Dazu passen geschmorte Pfifferlinge oder Champignons und ein gemischter Salat.



Schweiz

Kohlrabi in Dillsauce

(2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 10¹/₂ - 11¹/₂ Minuten

Geschirr: 2 Schüsseln mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

400 g	Kohlrabi, in Scheiben (ca. 2 Stück)
4-5 EL	Wasser
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
150 ml	Rahm (Crème fraîche)
	Salz, Pfeffer, Muskat & Paprikapulver
	einige Tropfen Zitronensaft
1	Bund Dill, fein gehackt

Zubereitung

- Den Kohlrabi mit dem Wasser in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

9-10 Min.		900 W
-----------	--	-------

Die Flüssigkeit abgießen.

- Die Butter in der Schüssel verteilen, den Rahm zugeben und offen erhitzen. Nicht kochen lassen!

ca. 1 ¹ / ₂ Min.		900 W
--	--	-------

- Die Sauce mit Salz, den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Den Dill unterheben, und die Sauce über den Kohlrabi gießen. Den Kohlrabi nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Hinweis:

Der Kohlrabi kann durch Schwarzwurzeln ersetzt werden.



Griechenland

Kartoffel-Knoblauch-Paste

Skordalia mé patates

Gesamtgarzeit: ca 8-10 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

400 g	Pellkartoffeln
2-3 EL	Wasser
2-3	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
6 EL	Fleischbrühe
	Salz
	Saft von einer Zitrone
1	milde Peperoni

Zubereitung

- Die Kartoffeln und das Wasser in die Schüssel geben, abdecken und garen. Zwischendurch einmal umrühren.

8-10 Min.		900 W
-----------	--	-------

- Die Kartoffeln pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse oder durch ein feines Sieb drücken.
- Die Knoblauchzehen mit der Knoblauchpresse zerdrücken und zu den Kartoffeln geben.
- Das Olivenöl, die Fleischbrühe, Salz und Zitronensaft nach Geschmack mit den Kartoffeln verrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Eventuell noch etwas Öl oder Fleischbrühe zugeben.
- Die Paste mit Peperoniringen garniert servieren.



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke



Großbritannien

Versunkener Kirschkuchen

Gesamtgarzeit: ca. 25-27 Minuten

Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
200 g	Butter
200 g	Zucker
3	Eier
200 g	Mehl
1	gestrichenen TL Backpulver
1 Glas	Schattenmorellen (350 g)

Zubereitung

1. Die Form einfetten.
2. Die Butter in einer Rührschüssel weich werden lassen.

1/2-1 Min.		630 W
------------	--	-------

3. Den Zucker hinzufügen und unterrühren bis er vollständig gelöst ist und nicht mehr knirscht. Nach und nach die Eier unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und löffelweise zufügen.
4. Die Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen.
5. Den Teig in die Springform füllen und glattstreichen. Die Kirschen gleichmäßig darauf verteilen. Den Kuchen auf den Drehteller stellen und backen.

24-26 Min.		270 W + 180°C
------------	--	---------------



Deutschland

Kirschenmichel

Siehe Foto Nr. 20

Gesamtgarzeit: ca. 23-25 Minuten

Geschirr: Hohe, runde Auflaufform (Durchm. ca. 20 cm)

Zutaten

4	altbackene Brötchen (160 g)
375 ml	Milch
60 g	Butter oder Margarine
8 EL	Zucker (80 g)
4	Eigelb
1 EL	Mehl
30 g	gehackte Mandeln
	abgeriebene Schale einer Zitrone
4	Eiweiß
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
500 g	entsteinte Sauerkirschen
2 EL	Semmelbrösel
1 EL	Butter oder Margarine

Zubereitung

1. Die Brötchen in kleine Stücke schneiden und in der Milch einweichen.
2. Die Butter, den Zucker und das Eigelb mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Das Mehl, die Mandeln, die Zitronenschale und die eingeweichten, ausgedrückten Brötchen zugeben und unterrühren.
3. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.
4. Die Form einfetten. Abwechselnd den Brötchenteig und die abgetropften Kirschen in die Auflaufform füllen. Die oberste Schicht besteht aus Teig.
5. Den Auflauf mit Semmelbrösel bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Auf dem Drehteller garen.

23-25 Min.		450 W + 200°C
------------	--	---------------

Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.





Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland

Eierlikör-Torte

Gesamtgarzeit: ca. 21-23 Minuten

Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

100 g Blockschokolade
 5 Eier
 100 g Butter oder Margarine
 100 g Zucker
 1 Pck Vanillezucker
 200 g geriebene Haselnüsse
 1 Pck Backpulver
 1 EL Rum

Belag:

400 g Sahne
 2 EL Zucker
 1 Pck Sahnesteif
 4-5 EL Eierlikör
 30 g Schokoladen Streusel

Zubereitung

1. Die Springform mit Backpapier auslegen.
2. Die Blockschokolade fein reiben. Die Eier trennen, und die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen.
3. Die Butter in eine Rührschüssel geben und weich werden lassen.

1 Min.



450 W

4. Den Zucker und den Vanillezucker zu der Butter geben und schaumig rühren. Nach und nach die Eigelbe unterrühren. Die Schokolade, die Haselnüsse, das Backpulver und den Rum zur Masse geben und unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
5. Den Teig in die Springform füllen und glattstreichen. Auf den Drehteller stellen und backen. (Das Rezept ergibt ca. 0.8 kg Teig).



Kuchen- und Brotautomatik No.1 (R-872)

Portionsautomatik



(R-852)

und der LÄNGER-Taste (▲)

Kuchen auskühlen lassen.

6. Die Sahne mit dem Zucker und dem Sahnesteif steif schlagen. Den Eierlikör vorsichtig unter die Sahne heben. Die Masse von der Mitte aus gleichmäßig verteilen. Die Schokoladenstreusel auf die Oberfläche streuen.
7. Die Torte vor dem Servieren kühl stellen.

Frankreich

Apfelkuchen mit Calvados

Tarte aux pommes avec calvados ergibt ca. 12-16 Stücke

Gesamtgarzeit: ca. 29-30 Minuten

Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

200 g Mehl
 1 TL Backpulver
 100 g Zucker
 1 Pck Vanillezucker
 1 Prise Salz
 1 Ei
 3-4 Tropf. Backöl Bittermandel
 125 g Butter
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
 50 g gehackte Haselnüsse
 600 g Äpfel (Boskoop ca. 3-4 Stck.)
 Zimt
 2 Eier
 1 Prise Salz
 4 EL Zucker
 1 Pck Vanillezucker
 4 EL Calvados (Apfelbranntwein)
 1 1/2 EL Speisestärke
 125 g Crème double
 Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Zucker, Vanillezucker, Salz, das Ei, Bittermandelöl und Butter zufügen und mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Form mit Backpapier auslegen, den Teig zwischen zwei Lagen Folie ausrollen und in die Form legen. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand hochziehen.
3. Die Haselnüsse auf dem Teigboden verteilen.
4. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten dachziegelartig auf die Haselnüsse legen und dünn mit Zimt bestäuben.
5. Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen, dabei eine Prise Salz und 1 EL Zucker einrieseln lassen. Eigelb, restlichen Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Calvados, Speisestärke und Crème double zufügen und unterrühren. Den Eischnee unterheben und die Masse gleichmäßig auf den Apfelspalten verteilen. Den Kuchen auf den Drehteller stellen und backen. (Das Rezept ergibt ca. 1.3 kg).



Kuchen- und Brotautomatik No.1 (R-872)

Portionsautomatik



(R-852)

und der LÄNGER-Taste (▲)

Hinweis:

Den Kuchen in der Form auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke



Österreich

Nußkuchen

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten

Geschirr: Kastenform 30 cm

Zutaten

250 g Butter oder Margarine
 175 g Zucker
 1 Pck Vanillezucker
 4 Eier
 200 g gemahlene Haselnüsse
 1 EL Mandellikör
 250 g Mehl
 2 gestrichene TL Backpulver
 100 g Schokoladenglasur einige Haselnußkerne
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
 Semmelbrösel

Zubereitung

1. Die Form einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen.
2. Die Butter in eine Rührschüssel geben und schmelzen.

1 Min.		900 W
--------	--	-------

3. Den Zucker und den Vanillezucker zu der Butter geben und schaumig rühren. Ein Ei nach dem anderen zufügen und gut verrühren. Die Nüsse und den Likör unterheben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unterziehen. Den Teig in die Form füllen und glattstreichen. Den Kuchen auf den Drehteller stellen und backen. (Das Rezept ergibt ca. 1.0 kg).

1. 11-13 Min.		270 W + 200° C
---------------	--	----------------

2. 7-9 Min.		270 W + 160° C
-------------	--	----------------

4. Den Kuchen für ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Die Glasur in eine Schüssel geben und schmelzen.

3-4 Min.		270 W
----------	--	-------

5. Den Kuchen mit der Glasur überziehen und mit Haselnüssen garnieren.



Holland

Gedeckter Apfelkuchen

Gesamtgarzeit: ca. 24-25 Minuten

Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

90 g Butter oder Margarine
 90 g Zucker
 1 Pck Vanillezucker
 1 EL Zitronenschale (unbeh.)
 1 Prise Salz
 2 Eier
 200 g Mehl
 1/2 Pck Backpulver
 4-5 mittelgroße Äpfel
 Zitronensaft
 50 g Zucker
 1 TL Zimt
 50 g Rumrosinen
 1 Eigelb
 1 EL Milch

Zubereitung

1. Die Butter für ca. eine halbe Minute auf höchster Stufe cremig rühren.
2. Den Zucker, Vanillezucker, die Zitronenschale und das Salz gut unterrühren bis eine cremige Masse entsteht. Die Eier einzeln unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und unterheben.
3. 2/3 des Teiges in die mit Backpapier ausgelegte Springform füllen.
4. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. In dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit dem Zucker und dem Zimt vermischen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Die Rosinen zufügen und alles auf dem Teig verteilen.
5. Den restlichen Teig mit 50 g Mehl verrühren und auf die Größe der Springform ausrollen. Auf die Apfelfüllung legen und leicht andrücken. Die Teigoberfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen.
6. Das Eigelb mit der Milch verschlagen und die Teigoberfläche damit bestreichen. (Das Rezept ergibt ca 1.1 kg).
7. Den Kuchen auf den Drehteller in das Gerät stellen.

	Kuchen- und Brotautomatik	No.1
--	---------------------------	------

Portionsautomatik		(R-852)
-------------------	--	---------





Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Schweiz

Möhrentorte

Gesamtgarzeit: ca. 22-24 Minuten

Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

5	Eigelb
250 g	Zucker
250 g	Möhren, fein geraspelt
	Saft einer Zitrone
250 g	gemahlene Mandeln
80 g	Mehl
1 EL	Backpulver
5	Eiweiß

Zubereitung

1. Die Form mit Backpapier auslegen.
2. Das Eigelb und den Zucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Die Möhren, den Zitronensaft und die Mandeln dazugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, zufügen und gut verrühren.
3. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen, auf den Drehteller stellen und backen.
(Rezept ergibt ca. 1.1 kg).



Kuchen- und Brotautomatik No.1

Portionsautomatik



(R-852)

4. Nach dem Backen 5 Min. in der Form auskühlen lassen.



Frankreich

Birnenkuchen

Tarte aux poires

ergibt ca. 12-14 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 17-22 Minuten

Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 28 cm)
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Kleine Schüssel mit Deckel

Zutaten

150 g	Mehl
75 g	Butter oder Margarine
30 g	Puderzucker
1 Pr.	Salz
1	Ei
1 TL	Butter oder Margarine
250 ml	Milch
1 Pr.	Salz
2	Eigelb
20 g	Zucker

1/2 Pck. Vanillezucker (5 g)

1 EL Speisestärke

540 g Birnen aus der Dose, abgetropft

120 g Stachelbeergelee

1 EL kandierte Früchte

1 EL Mandelblätter

Zubereitung

1. Das Mehl, die Butter, den Puderzucker, das Salz und das Ei mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Backform einfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen. Die Ränder etwas hochziehen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf dem Drehteller backen.

1.	8-10 Min.		270 W + 200°
----	-----------	--	--------------

2.	5-7 Min.		200°C
----	----------	--	-------

3. Den Teig aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Die Milch und das Salz in der Schüssel abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min		900 W
-----------	--	-------

5. Das Eigelb mit dem Zucker und dem Vanillezucker solange rühren, bis eine helle Creme entsteht. Die Stärke unterrühren. Die heiße Milch langsam dazugießen. Die Mischung in die Schüssel zurückgießen und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

1-2 Min.		900 W
----------	--	-------

6. Den Teig mit der Creme bestreichen. Die abgetropften Birnen darauf verteilen. Das Stachelbeergelee in die kleine Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

ca. 1 Min.		900 W
------------	--	-------

7. Die Birnen damit beträufeln und mit den kandierten Früchten und Mandelblättchen garnieren.

Hinweis:

Sie sollten den Boden erst kurz vor dem Servieren belegen, damit er nicht durchweicht.



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland

Vierfruchttorte

Siehe Foto Nr. 21

Gesamtgarzeit: ca. 19-24 Minuten

Geschirr: Runde Obstbodenform (Durchm. ca. 28 cm)
Zwei Schüsseln mit Deckel (Inhalt 2 l)

Zutaten

- 75 g Butter oder Margarine
75 g Zucker
1 TL Vanilleessenz
2 Eier
150 g Mehl
1 TL Backpulver (3 g)
4 EL Milch
1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
150 g Marzipanrohmasse
1/2 Pck. Vanillepuddingpulver (20 g)
2 EL Zucker (20 g)
250 ml Milch
1 Banane (100 g), in Scheiben
50 g Weintrauben, halbiert, entkernt
150 g Mandarinen, abgetropft, aus der Dose
100 g Pfirsiche, abgetropft, aus der Dose, in Spalten
1 Pck. Tortengußpulver (11 g), klar
250 ml klarer Fruchtsaft

Zubereitung

- Die Butter, den Zucker, die Vanilleessenz und die Eier mit einem Handrührgerät ca. 3 Minuten cremig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Abwechselnd das Mehl und die Milch unter die Buttermasse rühren.
- Die Form einfetten und den Teig darin gleichmäßig verteilen. Den Teig auf dem Drehteller backen.

9-11 Min		270 W + 200°C
----------	--	---------------

ca. 3 Min		200°C
-----------	--	-------

Den Tortenboden aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

- Die Marzipanrohmasse zwischen zwei Folien in Größe des Tortenbodens ausrollen. Auf den Tortenboden legen.
- Das Puddingpulver mit dem Zucker und der Milch in eine Schüssel geben. Klümpchenfrei verrühren, abdecken und garen. Zwischendurch und zum Schluß einmal umrühren.

3-4 Min.		900 W
----------	--	-------

- Den Pudding auf den Tortenboden streichen. Das Obst darauf verteilen.

- Das Tortengußpulver im Fruchtsaft auflösen, in die Schüssel geben und garen. Zwischendurch und zum Schluß gut umrühren.

4-6 Min.		450 W
----------	--	-------

Die Guß über den Früchten verteilen und abkühlen lassen.

Hinweis:

Das Marzipan schmeckt besonders intensiv, wenn Sie die Torte ein paar Stunden stehen lassen.

Spanien

Weißer Pfirsichberge

Melocotones nevados (ergibt ca. 8 Stück)

Siehe Foto Nr. 22

Gesamtgarzeit: ca. 3-5 Minuten

Geschirr: Runde flache Glasform
(Durchm. ca. 24 cm)

Zutaten

- 470 g Pfirsichhälften, abgetropft, aus der Dose
2 Eiweiß
70 g Zucker
75 g gemahlene Mandeln
2 Eigelb
2 EL Cognac
1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Zubereitung

- Die Pfirsichhälften trockentupfen.
- Das Eiweiß steifschlagen. Zum Schluß etwas Zucker (35 g) einrieseln lassen.
- Die Mandeln, den restlichen Zucker (35 g), das Eigelb und den Cognac miteinander verrühren.
- Die Pfirsichhälften mit der Mischung füllen. Den Eischnee mit einem Spritzbeutel auf die Füllungen spritzen.
- Die Form einfetten. Die Pfirsiche in die Glasform setzen und auf dem niedrigen Rost gratinieren.

ca. 3 Min.		630 W
------------	--	-------





Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Dänemark

Party Brot

Gesamtgarzeit: 18-19 Minuten

Geschirr: Pizzablech (Durchm. ca. 30 cm)

Zutaten

190 g Weizenmehl (Type 550)
 190 g Roggenmehl (Type 1150)
 40 g Hefe
 1/4 l Buttermilch
 125 g Quark
 1 1/2 TL Salz
 ca. 50 ml Buttermilch
 Mohn, Sesam, Kümmel


Zubereitung

1. Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig herstellen und für ca. 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.
2. Das Pizzablech mit Backpapier belegen.
3. Den Teig durchkneten und 2-3 Rollen formen. In 19 gleichgroße Stücke schneiden und zu Brötchen formen. Ein Brötchen in die Mitte legen und die anderen in Reihen kreisförmig darum verteilen. Die Teigstücke mit Buttermilch bestreichen und abwechselnd mit Mohn, Sesam und Kümmel bestreuen.
4. Teig erneut für ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Das Gerät auf 230°C vorheizen. Das Blech auf den niedrigen Rost ins Gerät stellen und backen.
(Das Rezept ergibt ca. 0.8 kg).



Kuchen- und Brotautomat No.2 (R-872)

oder

11-19 Min  90 W + 230° C (R-852)

Großbritannien

Rosinenbrot

Gesamtgarzeit: ca. 25-29 Minuten

Geschirr: Kastenform (ca. 25x11x8 cm)

Zutaten


15 g Hefe, frisch
 1 EL Zucker
 275 ml lauwarmes Wasser
 450 g Weizenmehl
 1 TL Salz
 25 g Margarine oder Butter
 100 g Rosinen
 200 ml Wasser
 2 EL Rum (ersatzweise einige Tropfen Rumaroma)
 1 TL Butter zum Einfetten der Form

Zum Bestreichen

1 Eigelb
 1 EL Wasser

Zubereitung

1. Hefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefemischung hineingeben. Mit etwas Mehl verrühren. Butterflöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Alle Zutaten zu einem glatten Hefeteig verarbeiten.
3. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.
4. In der Zwischenzeit Rosinen waschen und 5-10 Min. in Wasser einweichen, gut abtrocknen. Rosinen mit dem Rum mischen und gut durchziehen lassen. Teig nochmals gut durchkneten, dabei die Rosinen in den Teig einarbeiten.
5. Hefeteig in die gefettete Kastenform füllen und den Teig ein zweites Mal abgedeckt an einem warmen Ort für 15 Min. gehen lassen.
6. Eigelb und Wasser verrühren. Oberfläche des Rosinenbrots einmal längs einschneiden und mit der Eigelbmischung bepinseln.
7. Kastenform auf den Drehteller in das Gerät stellen.

1. 19-21 Min.  90 W + 200° C2. 6-8 Min.  200° C

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke



Großbritannien **Kasten Weißbrot**

Gesamtgarzeit: 25-29 Minuten
Geschirr: Kastenform (ca. 25x11x9 cm)

Zutaten

25 g Hefe, frisch
1 TL Zucker
250 ml lauwarmes Wasser
500 g Weizenmehl
1 TL Salz
15 g Butter
1 TL Butter zum Einfetten der Form
1 Eigelb
1 EL Wasser

Zubereitung

1. Die Hefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefemischung hineingießen, mit etwas Mehl verrühren. Die Butter in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Alle Zutaten gut durchkneten.
3. Die Schüssel mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.
4. Teig nochmals gut durchkneten und in die gefettete Kastenform füllen.
5. Schüssel abdecken und ein zweites Mal an einem warmen Ort ca. 15 Min. bis zur doppelten Höhe gehen lassen.
6. Eigelb mit Wasser verrühren. Oberfläche des Brotes einmal längs einschneiden und mit Eigelbmischung bepinseln.
7. Kastenform auf den Drehteller in das Gerät stellen.

1. 18-20 Min. 90 W + 200°C

2. 7-9 Min. 200°C



Deutschland **Dreikornbrot**

Gesamtgarzeit: 25-26 Minuten
Geschirr: Pizzablech (Durchm. ca. 30 cm)

Zutaten

100 g Roggenmehl
550 g Weizenmehl (Typ 550)
100 g Leinsamen
100 g Sesam
60 g frische Hefe
1/2 l Wasser
1 EL Salz

Zubereitung

1. Aus den Zutaten einen Hefeteig zubereiten und ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Das Pizzablech leicht einfetten und mit etwas Mehl bestäuben.
3. Den Teig nocheinmal gut durchkneten und ein längliches Brot formen. Auf das Pizzablech legen und erneut, abgedeckt für ca. 30-40 Minuten gehen lassen. Das Gerät auf 230°C vorheizen.
4. Das Brot mit etwas Wasser bestreichen und mehrmals mit einer Gabel einstechen.
5. Das Brot auf dem Drehteller in das vorgeheizte Gerät stellen.
(Das Rezept ergibt ca. 1.3 kg).

Kuchen- und Brotautomatik No.2 (R-872)

oder

24-26 Min 90 W + 230° C (R-852)





Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Dänemark

Beerengrütze mit Vanillesauce

Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ca. 8-12 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

150 g	Johannisbeeren, rot, gewaschen und verlesen
150 g	Erdbeeren, gewaschen und verlesen
150 g	Himbeeren, gewaschen und verlesen
250 ml	Weißwein
100 g	Zucker
50 ml	Zitronensaft
8	Blatt Gelatine
300 ml	Milch
	Mark einer 1/2 Vanilleschote
30 g	Zucker
15 g	Speisestärke

Zubereitung

- Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

5-7 Min.		900 W
----------	--	-------

Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.

- Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heiße Fruchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
- Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluß noch einmal umrühren.

3-5 Min		900 W
---------	--	-------

- Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Hinweis:

Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.



Deutschland

Grießflammeri mit Himbeersauce

Gesamtgarzeit: ca 15-20 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500 ml	Milch
40 g	Zucker
15 g	Mandeln, gehackt
50 g	Grieß
1	Eigelb
1 EL	Wasser
1	Eiweiß
250 g	Himbeeren
50 ml	Wasser
40 g	Zucker

Zubereitung

- Milch, Zucker und Mandeln in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

3-5 Min.		900 W
----------	--	-------

- Den Grieß hineingeben, umrühren und abgedeckt garen, zwischendurch einmal umrühren.

10-12 Min		270 W
-----------	--	-------

- Das Eigelb mit dem Wasser in einer Tasse verrühren und unter den heißen Brei rühren. Eiweiß steifschlagen und locker unterheben. Den Grießflammeri in Schälchen umfüllen.
- Für die Sauce die Himbeeren waschen, vorsichtig trockentupfen und mit Wasser und Zucker in eine Schüssel geben. Abgedeckt erhitzen.

2-3 Min.		900 W
----------	--	-------

- Die Himbeeren pürieren und entweder kalt oder heiß zum Grießflammeri servieren.



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke



Schweden

Pistazienreis mit Erdbeeren

Pistaschris med zordgubbe

Siehe Foto Nr. 23

Gesamtgarzeit: ca. 23-30 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

125 g	Langkornreis
150 ml	Milch
175 ml	Wasser
1	Vanilleschote
1	Prise Salz
50 g	Zucker
250 g	Erdbeeren
40 g	Zucker
40 ml	Cointreau (Orangenlikör, 40 Vol.-%)
200 ml	Sahne
1	Eiweiß
50 g	Pistazienkerne

Zubereitung

- Den Reis in die Schüssel geben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Die Vanilleschote aufschlitzen, mit dem Salz und dem Zucker zum Reis geben und abgedeckt garen, zwischendurch einmal umrühren.

1.	3-5 Min.		900 W
----	----------	--	-------

2.	20-25 Min.		270 W
----	------------	--	-------

Den Reis nach dem Garen 5 Minuten stehen lassen.

- Die Erdbeeren halbieren mit Zucker und Orangenlikör mischen.
- Die Vanilleschote aus dem Reis herausnehmen und den Reis im Wasserbad unter Rühren erkalten lassen. Die Sahne und das Eiweiß getrennt steifschlagen. Zuerst die Pistazien, dann die Sahne und zum Schluß das Eiweiß unter den kalten Reis heben.
- Den Reis in einer großen Schüssel anrichten, eine Vertiefung hineindrücken und die Erdbeeren in die Vertiefung legen.

Frankreich

Birnen in Schokolade

Paires au chocolat

Gesamtgarzeit: ca. 8-14 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

4	Birnen (500 g)
60 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker (10 g)
1 EL	Birnenlikör, 30 Vol.-%
150 ml	Wasser
130 g	Zartbitterschokolade
100 g	Rahm (Crème fraîche)

Zubereitung

- Die Birnen im Ganzen schälen.
- Den Zucker, den Vanillezucker, den Likör und das Wasser in die Schüssel geben, verrühren und abgedeckt erhitzen.

1-2 Min.		900 W
----------	--	-------

- Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.

6-10 Min		900 W
----------	--	-------

Die Birnen aus dem Sud nehmen und kalt stellen.

- 50 ml von dem Birnensud in die kleinere Schüssel geben. Die zerkleinerte Schokolade und den Rahm zufügen, umrühren und abgedeckt erhitzen.

1-2 Min.		900 W
----------	--	-------

- Die Sauce gut umrühren. Die Birnen mit der Sauce übergießen und servieren.

Hinweis:

Dazu kann noch eine Kugel Vanilleeis gereicht werden.





Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland **Heisse Zitrone**

(für 1 Portion)

Gesamtgarzeit: ca. 1 Minuten


Geschirr: Teeglas (150 ml Inhalt)

Zutaten

100 ml Wasser
Saft einer Zitrone
2-3 TL Zucker

Zubereitung

1. Wasser und Zitronensaft in eine Tasse geben und erhitzen.

1 Min		900 W
-------	---	-------

Zucker nach Geschmack einrühren.



Österreich **Schokolade mit Sahne**

Schokolade mit Schlagobers

(für 1 Portion)

Gesamtgarzeit: ca. 1 Minuten

Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

Zutaten

150 ml Milch
30 g Zartbitterschokolade, geraspelt
30 ml Sahne
Schokoladenstreusel

Zubereitung

1. Die Milch in die Tasse gießen. Die Zartbitterschokolade zur Milch geben, umrühren und erhitzen. Zwischendurch nochmals umrühren.

ca. 1 Min		900 W
-----------	---	-------

2. Die Sahne steifschlagen, auf die Schokolade geben und mit Schokoladenstreuseln garniert servieren.



Niederlande **Feuertrunk**

Vuurdrank (für 10 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 8-10 Minuten


Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500 ml Weißwein
500 ml Rotwein, trocken
500 ml Rum, 54 Vol. -%
1 unbehandelte Apfelsine
3 Stangen Zimt
75 g Zucker
10 TL Kluntjes (Kandiszucker)

Zubereitung

1. Den Alkohol in die Schüssel gießen. Die Apfelsine dünn schälen, und die Apfelsinenschale mit dem Zimt und dem Zucker zum Alkohol geben. Den Feuertrunk abgedeckt erhitzen.

8-10 Min		900 W
----------	--	-------

2. Die Apfelsinenschale und den Zimt herausnehmen. In die Groggläser jeweils einen Teelöffel Kluntjes geben, den Feuertrunk hineingießen und servieren.



QUE SONT LES MICRO-ONDES?



Les micro-ondes sont, tout comme les ondes radio et télévision, des ondes électromagnétiques.

Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

Le secret des temps de cuisson courts tient au fait que les micro-ondes pénètrent de tous les côtés dans les aliments. L'énergie est donc utilisée avec un rendement optimal. En comparaison, l'énergie utilisée pour la cuisson avec une cuisinière électrique doit d'abord passer de la plaque chauffante à la casserole puis de la casserole aux aliments. Ces "détours" entraînent d'importantes pertes d'énergie.

Aliments - Ils absorbent les micro-ondes.

Métaux - Ils réfléchissent les micro-ondes.

LES PROPRIETES DES MICRO-ONDES

Les micro-ondes traversent tous les objets non métalliques, le verre, la porcelaine, la céramique, la

matière plastique, le bois et le papier. C'est la raison pour laquelle ces matériaux ne chauffent pas dans le micro-ondes. La vaisselle n'est réchauffée que de façon indirecte par la chaleur des aliments.

Les mets absorbent les micro-ondes et sont donc réchauffés.

Les matériaux métalliques ne sont pas traversés par les micro-ondes, ils les réfléchissent. C'est pourquoi, en règle générale, il ne faut pas utiliser d'objets métalliques dans le micro-ondes. Il existe toutefois des exceptions qui vous permettent d'utiliser les propriétés des métaux. On recouvre par exemple de feuille d'aluminium certaines parties des mets pendant la décongélation ou la cuisson, empêchant ainsi une cuisson exagérée de certaines parties aux formes irrégulières. Suivez à ce propos les indications du guide.

Verre, porcelaine, céramique, matières plastiques, papier, etc. Ils laissent passer les micro-ondes.

VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES/GRIL



MODE MICRO-ONDES

Vous pouvez utiliser votre nouveau combiné micro-ondes/gril en mode micro-ondes par exemple pour réchauffer rapidement des plats garnis ou des boissons ou faire fondre presque instantanément du beurre ou du chocolat.

Le micro-ondes est également idéal pour décongeler les aliments.

Il est souvent conseillé de combiner les micro-ondes avec l'air chaud ou le gril (cuisson mixte). Vous pouvez ainsi cuire très rapidement les aliments tout en les brunissant. Le temps de cuisson est en règle générale bien inférieur à la cuisson traditionnelle.

Cuisson mixte (micro-ondes avec air chaud ou gril)

L'utilisation combinée de deux modes de fonctionnement vous permet d'utiliser de façon idéale tous les avantages de votre appareil.

Vous avez le choix entre deux utilisations combinées:

- Micro-ondes + air chaud (idéal pour les rôtis, les volailles, les gratins et soufflés, les pizzas, le pain et les gâteaux) et
- Micro-ondes + gril (idéale pour les pizzas, les pièces rôties à cuisson rapide, les rôtis, les volailles, les cuisses de poulet, les brochettes, les croûtes au fromage et pour les casse-croûtes, gratiner).

La cuisson combinée vous permet en même temps de cuire et de brunir. L'avantage réside dans le fait que

l'air chaud ou la chaleur du gril ferment rapidement les pores des couches extérieures des aliments. Les micro-ondes assurent une cuisson douce et rapide. Les aliments seront croustillants tout en restant juteux à l'intérieur.

CUISSON À L'AIR CHAUD

Vous pouvez utiliser l'air chaud sans les micro-ondes. Les résultats obtenus sont les mêmes qu'avec un four conventionnel.

Lors de la cuisson à l'air chaud, un ventilateur situé derrière la paroi arrière du four souffle de l'air chaud dans le four. L'air ainsi pulsé chauffe très rapidement l'extérieur des aliments, ce qui empêche par exemple la viande de perdre son jus et de sécher. Grâce à ce phénomène de fermeture des pores, les mets restent savoureux et cuisent plus rapidement qu'avec les méthodes de cuisson traditionnelles.

CUISSON AU GRIL

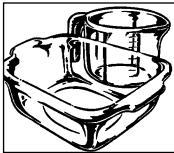
Votre appareil est équipé d'un gril au quartz que vous pouvez utiliser sans les micro-ondes comme un gril traditionnel. Vous pouvez gratiner ou griller rapidement les aliments. Votre four dispose de plus d'un deuxième gril sous le plateau tournant. Ce dernier sert à brunir les aliments par dessous.



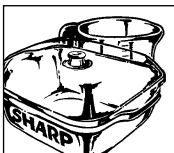
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE POUR LE MODE MICRO-ONDES

VERRE ET VERRE CERAMIQUE



La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les côtés. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

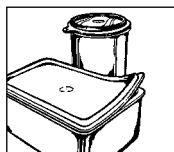


CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit à la page F-3.

PORCELAINE

La porcelaine convient parfaitement à une utilisation dans le micro-ondes. Assurez-vous que la porcelaine n'est ni dorée ni argentée et qu'elle ne contient pas de métal.

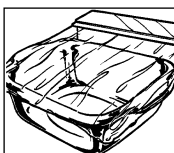


MATIERES PLASTIQUES

La vaisselle en matière plastique résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.

VAISSELLE EN CARTON

La vaisselle en carton résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut également être utilisée. Respectez les indications du fabricant.



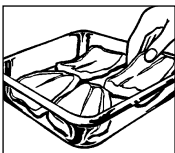
PAPIER ABSORBANT

Le papier absorbant peut être utilisé pour absorber l'humidité qui se dégage lorsqu'on réchauffe rapidement certains aliments, p. ex. du pain ou des mets panés. Intercaler le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste ainsi croustillante et sèche. On évitera les projections de graisse en recouvrant les mets gras de papier absorbant.

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

La feuille plastique résistante à la chaleur est idéale pour recouvrir ou envelopper les aliments. Respectez les indications du fabricant.

SACHETS A ROTI

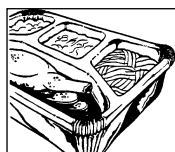


Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette.



METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet).



On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport

à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux $\frac{2}{3}$ ou aux $\frac{3}{4}$ pleins.

Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.

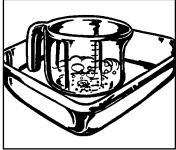
Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

Ne pas utiliser de vaisselle recouverte de métal ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un

réceptacle contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance pendant 1 à 2 minutes. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

LES USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINÉE

En règle générale, les ustensiles micro-ondes résistants à la chaleur (par exemple en porcelaine, céramique ou verre) sont également adaptés à la cuisson combinée (micro-ondes et convection, micro-ondes et gril).

Ces ustensiles risquent cependant de devenir très chauds par l'utilisation de la convection ou du gril. Les ustensiles et films plastique ne sont pas adaptés pour la cuisson combinée.

Ne pas utiliser de papier essuie-tout ou de papier sulfurisé. Ils risquent de surchauffer et de s'enflammer.

MÉTAL

En règle générale, ne pas utiliser d'ustensiles métalliques. Les exceptions à cette règle sont les suivantes: les moules à revêtement permettant de bien brunir les bords des aliments, tels que par exemple le pain et les gâteaux. Suivre les conseils pour les ustensiles appropriés à la cuisson micro-ondes. Pour éviter la formation d'arc causée par un matériau isolant résistant à la chaleur, disposer par exemple une assiette porcelaine entre l'objet métallique et le trépied. En cas de formation d'arc électrique, éviter d'utiliser ces matériaux pour la cuisson combinée.

LES USTENSILES ADAPTES POUR LA CUISSON PAR CONVECTION ET GRIL

Pour la cuisson par convection ou gril sans micro-ondes, vous pouvez utiliser les ustensiles adaptés pour un four ou gril traditionnel.

CONSEILS ET TECHNIQUES

AVANT DE COMMENCER ...

Pour simplifier le plus possible l'utilisation du micro-ondes, nous avons réuni ici les conseils les plus importants : ne faire fonctionner le four que lorsqu'il contient des aliments.

REGLAGE DES TEMPS : Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson sont en général beaucoup plus courts qu'avec une cuisinière ou un four conventionnel. Il vaut mieux régler des temps trop courts que trop longs. Après la cuisson, vérifier le degré de cuisson des mets. Il vaut mieux prolonger la cuisson que trop cuire.

TEMPERATURE DE DEPART

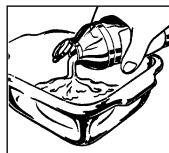
Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante.

Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur : environ 5° C, température ambiante : environ 20° C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

Ne préparer le pop-corn que dans des récipients à **popcorn** spécialement conçus pour une utilisation au micro-ondes. Suivre fidèlement les indications du fabricant. Ne pas utiliser de récipients normaux en carton ou de vaisselle en verre.



Ne pas faire cuire les oeufs dans leur coquille car elle risque d'éclater sous l'effet de la pression interne.



Ne pas faire chauffer d'huile ou de graisse à friture dans le four. Il n'est pas possible d'en contrôler la température et l'huile pourrait gicler. Ne pas utiliser de récipients fermés comme des bocaux ou des boîtes. La

pression interne pourrait les faire exploser (exception : conserves).

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids et de la nature (teneur en eau et en graisse) des aliments.



CONSEILS ET TECHNIQUES

SEL, EPICES ET HERBES

Les mets cuits au micro-ondes conservent mieux leur saveur propre qu'avec les méthodes conventionnelles. Salez donc très peu et, en règle générale, seulement après la cuisson. Le sel absorbe les liquides et fait sécher la surface. Utilisez les épices et les herbes comme vous le faites d'habitude.

VERIFICATION DE LA CUISSON

On peut tester le degré de cuisson des aliments de la même façon que pour la préparation traditionnelle :

- thermomètre à aliments : à la fin du réchauffage ou de la cuisson, chaque aliment a une certaine température intérieure. Le thermomètre à aliments permet de déterminer si le mets est suffisamment réchauffé ou cuit ;
- fourchette : vous pouvez utiliser une fourchette pour voir si le poisson est cuit. Lorsque la chair du poisson n'est plus vitreuse et qu'elle se détache facilement des arêtes, le poisson est cuit. Un poisson cuit trop longtemps sera dur et sec ;
- piques en bois : on vérifiera la cuisson des pâtisseries et du pain en y enfonçant une pique en bois. Si la pique ressort propre et sèche, la cuisson est terminée.

TABLEAU : DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

Boisson/aliment	Température intérieure à la fin du temps de cuisson	Température intérieure après un temps de repos de 10 à 15 min
Réchauffer des boissons (café, thé, eau, etc.)	65-75° C	
Réchauffer du lait	75-80° C	
Réchauffer des soupes	75-80° C	
Réchauffer des potées	75-80° C	
Volailles	80-85° C	85-90° C
Viande d'agneau		
saignant	70° C	70-75° C
bien cuit	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
saignant	50-55° C	55-60° C
à point	60-65° C	65-70° C
bien cuit	75-80° C	80-85° C
Viande de porc, de veau	80-85° C	80-85° C

AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

A la fin de la cuisson, chaque boisson et chaque aliment ont une certaine température intérieure (température du cœur). Une fois cette température

atteinte, on peut arrêter la cuisson, on obtiendra un bon résultat. Vous pouvez déterminer la température intérieure à l'aide d'un thermomètre de cuisine. Le tableau des températures à la page suivante indique les températures principales.

ADDITION D'EAU

Les légumes et autres aliments à forte teneur en eau peuvent cuire dans leur jus ou avec très peu d'eau, ce qui leur conserve une grande partie de leurs substances minérales et de leurs vitamines.

ALIMENTS A PEAU

Percer les saucisses, les poulets, les cuisses de poulet, les pommes de terre en robe des champs, les tomates, les pommes, les jaunes d'oeuf ou aliments similaires avec une fourchette ou une pique en bois afin que la vapeur puisse s'échapper sans faire éclater la peau.

ALIMENTS GRAS

Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

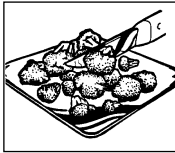
BLANCHIR LES LEGUMES

Il faut blanchir les légumes avant de les congeler pour assurer une meilleure conservation de la qualité et de l'arôme.

Voici comment procéder :

laver les légumes et les couper en petits morceaux mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5 minutes ; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter; emballer hermétiquement les légumes blanchis et les congeler.

CONSEILS ET TECHNIQUES



CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes.

On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils d'utilisation précis.

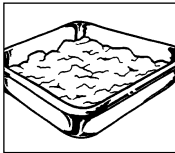
PETITES ET GRANDES QUANTITES

Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire.

Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes.

En règle générale :

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE
 QUANTITE DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS.



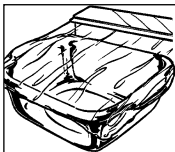
RECIPIENTS CREUX ET PLATS

Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture.

Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

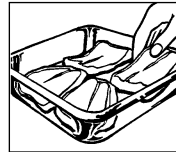


COUVRIR OU NON

Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson.

Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets. La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière

conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.



PIECES DE FORME IRREGULIERE

Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de micro-ondes, ce qui assure une cuisson uniforme.



FAUT-IL REMUER LES METS ?

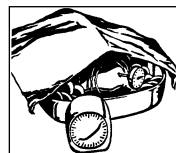
Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abord l'extérieur. On équilibre ainsi la température, ce qui assure un réchauffage uniforme des mets.

COMMENT DISPOSER LES METS ?

Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

RETOURNER

Il faut retourner les pièces de taille moyenne, comme les hamburgers et les steaks, une fois pendant la cuisson pour réduire le temps de cuisson. Les grosses pièces, comme les rôtis et les poulets, doivent être retournée pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche pas.



TEMPS DE REPOS

Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux micro-ondes. Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes ont besoin d'un temps de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et au liquide de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.



RECHAUFFAGE

- Retirer les plats cuisinés de leur barquette en aluminium et les réchauffer dans un plat ou dans une terrine.
- Enlever le couvercle des récipients hermétiquement fermés.
- Couvrir les mets avec une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, avec une assiette, un plat ou un couvercle spécial (disponibles dans le commerce) afin que la surface ne sèche pas. Ne pas couvrir les boissons.
- Dans la mesure du possible, remuer de temps en temps les quantités importantes pour répartir uniformément la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à la température ambiante de 20° C. Le temps de réchauffage est légèrement supérieur pour les aliments sortant du réfrigérateur.
- Après le réchauffage, laisser reposer les plats de 1 à 2 minutes pour laisser la température se répartir uniformément à l'intérieur des aliments (temps de repos).
- Toutes les durées indiquées dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids, de la teneur en eau et en graisse et du degré de cuisson désiré.



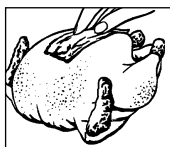
DECONGELATION

Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments. Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

EMBALLAGES ET RECIPIENTS

Pour la décongélation et le réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux micro-ondes et des récipients qui sont à la fois appropriés à la congélation (jusqu'à environ -40° C) et résistants à la chaleur (jusqu'à environ 220° C). Ceci permet d'utiliser la même vaisselle pour décongeler, réchauffer et même cuire les aliments sans les transvaser.

COUVRIR

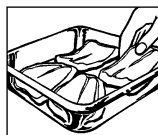


Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium. Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement

décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium. Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore congelées. Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

RETOURNER/REMUER

Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les



aliments. Séparer et disposer correctement le plus tôt possible les pièces qui collent les unes aux autres.

LES PETITES QUANTITES

sont décongelées plus uniformément et plus rapidement que les grandes quantités. C'est pourquoi il est préférable de congeler de petites quantités. De cette manière, vous avez la possibilité de composer rapidement des menus complets.

LES ALIMENTS DELICATS

Comme la tarte, la crème, le fromage et le pain ne doivent pas être décongelés complètement mais seulement légèrement. La décongélation complète doit avoir lieu à la température ambiante. On évite ainsi que les zones extérieures ne commencent à cuire alors que les zones intérieures sont encore gelées.

LE TEMPS DE REPOS...

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Les aliments épais et compacts nécessitent un temps de repos plus long que les aliments plats ou poreux. Si l'aliment n'est pas suffisamment décongelé, vous pouvez poursuivre la décongélation ou augmenter en conséquence le temps de repos. Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS



Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page F-10 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des

aliments. Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et de conseils pour la cuisson au micro-ondes.

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES



- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.

CUISSON DES LEGUMES FRAIS



- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page F-11.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.



LEGENDE

PUISSANCE DU MICRO-ONDES

Votre four micro-ondes dispose d'une puissance de 900 WATTS et de 5 niveaux de puissance.

Pour choisir le niveau de puissance, suivre les indications données dans ce livre de cuisine.

100 % de la puissance = 900 Watts

Pour une cuisson ou un réchauffage rapides, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc

70 % de la puissance = 630 Watts

Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou de mets délicats (p. ex. la sauce au fromage), il faut réduire la puissance du micro-ondes. Avec une puissance réduite, les mets ne débordent pas et la viande cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.

50 % de la puissance = 450 Watts

Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un long temps de cuisson, p. ex. les plats de viande de boeuf, il est conseillé de réduire la puissance et d'augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.

30 % de la puissance = 270 Watts

NIVEAU DE DECONGELATION

Pour décongeler, sélectionner une faible puissance pour que la décongelation des aliments se fasse de façon uniforme. Cette puissance est idéale pour cuire le riz, les pâtes et les quenelles

10 % de la puissance = 90 Watts

Pour une décongélation en douceur de mets délicats, p. ex. les tartes à la crème, choisissez le plus bas niveau de puissance.

Témoins Explication



Gril haut

A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.



Gril bas

Cette méthode de cuisson permet de dorer les aliments par le bas.



Cuisson combinée gril haut et bas

Utilisation simultanée des grils haut et bas. Idéale pour les croque-monsieur, les quiches, les saucisses et les fritures.



Cuisson par convection.

Vous pouvez de cette manière choisir parmi 10 niveaux de température de convection (40°C - 250°C).



Cuisson combinée 1 micro-ondes et convection

à température de convection voulue (40°C - 250°C).



Cuisson combinée 2 micro-ondes avec gril haut



Cuisson combinée 3 micro-ondes avec gril bas

Cette méthode de cuisson permet de combiner différents niveaux de puissance micro-ondes avec le gril haut ou bas.

W = WATT

TABLEAUX



TABLEAU : DECONGELER AU FOUR A MICRO-ONDES

Aliments	Quantité -g-	Puissance en W	Temps de décongélation -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Petites saucisses	300	270 W	3-5	Les poser les unes à côté des autres et les retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Poisson entier	700	270 W	9-11	Retourner à la moitié du temps de décongélation	30-60
Crevettes	300	270 W	6-8	Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées	5
Pain en tranches	250	270 W	2-3	Poser les tranches les unes à côté des autres, seulement commencer à décongeler	5
Pain entier	1000	270 W	8-10	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Pâtisserie, 1 pièce	150	270 W	1-3		5
Tarte entière, Ø 24 cm		270 W	8-10		30-60
Beurre	250	270 W	2-3	Seulement commencer à décongeler	15
Fruits comme les fraises, framboises, cerises, prunes	250	270 W	2-4	Poser régulièrement les uns à côté des autres, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

Pour décongeler la volaille, les pattes de poulet, les côtelettes, les steaks et les rôtis, veuillez utiliser la fonction AUTO DEF.

TABLEAU : DECONGELER ET CUIRE

Aliments	Quantité -g-	Réglage	Puissance en W	Temps de cuisson -Min-	Ajout d'eau	Conseils	Temps de repos -Min-
Filet de poisson	400		900 W	6-8	-	Couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250		900 W	6-8	-	Couvrir	1-2
Assiette préparée	400		900 W	10-12	-	Couvrir, mélanger après 6 minutes	2
Légumes	300		900 W	8-10	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Légumes	450		900 W	10-12	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Tostada, 1 pièce	100		900 W	environ 3	-	Retirer du paquet et poser sur le plateau tournant	-
Pain aux herbes, 2 pièces	350	 	630 W	environ 3 environ 3	1/2	Poser sur le plateau tournant	-
Petits pain, 2 pièces	80	 	900 W	1/2 3-4	-	Poser sur le plateau tournant	-



TABLEAUX

TABLEAU : RECHAUFFER DES BOISSONS ET DES ALIMENTS

Boissons/Aliments	Quantité -g/ml-	Puissance en W	Temps -Min-	Conseils
Boissons, 1 tasse	150	900 W	environ 1	Ne pas couvrir
Assiette préparée (légumes, viande et accompagnements)	400	900 W	3-5	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir, mélanger une fois entre-temps
Plat unique, soupe	200	900 W	1-3	Couvrir, mélanger après avoir réchauffé
Accompagnements	200	900 W	environ 2	Humecter avec un peu d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps
Viande, 1 tranche ¹	200	900 W	2-3	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir
Petites saucisses, 2 pièces	180	450 W	environ 2	Piquer plusieurs fois la peau
Aliments pour bébés, 1 verre	190	450 W	¹ / ₂ -1	Retirer le couvercle, bien mélanger après avoir réchauffé et tester la température
Fondre de la margarine ou du beurre ¹	50	900 W	¹ / ₂ -1	
Fondre du chocolat	100	450 W	environ 3	Mélanger une fois entre-temps
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	450 W	¹ / ₂ -1	Faire tremper dans de l'eau, bien égoutter et mettre dans un bol, mélanger de temps en temps

¹ à partir de la température du réfrigérateur.

TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

Aliments	Quantité -g-	Puissance en W	Temps de décongélation -Min-	Conseils	Quantité d'eau -c.s.-
Légumes (par exemple, chou-fleur, poireau fenouil, brocoli, poivron, courgette)	300	900 W	5-7	Préparer comme d'habitude, couvrir mélanger de temps en temps	5
	500	900 W	8-10		5

Les pommes de terre nécessitent un temps de cuisson plus long de 1 à 3 minutes.

TABLEAUX



TABLEAU : CUIRE, GRILLER, GRATINER

Plat	Quantité -g-	Réglage	Puissance en W	Temps de cuisson -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Rôti de porc	500-1500				Préparer avec le programme automatique AC-3 pour rôtis de porc	10
Rosbif à point	1000		630 W	5-8	Epicer selon le goût, poser dans un moule plat, la partie grasse vers le bas, retourner après (*)	10
			630 W	7-10(*)		
Rosbif à point	1500		630 W	2-5	Epicer selon le goût, poser dans un moule plat, la partie grasse vers le bas, retourner après (*)	10
			630 W	12-14		
			630 W	12-14(*)		
Pain de viande	700		450 W	20-23	Préparer le pain de viande (moitié porc/moitié bœuf), poser dans un moule et cuire sur le plateau tournant	10
			450 W	6-9		
Poulet	1200		900 W	9-11	Epicer selon le goût, poser dans un moule plat, avec le blanc vers le bas, retourner après (*). Ou préparer avec le programme automatique AC-5 pour poulets grillés	3
			630 W	5-7(*)		
			900 W	8-10		
			630 W	4-5		
Pattes de poulets	200		270 W	4-6(*)	Epicer selon le goût et poser sur la grille, avec la peau vers le bas, retourner après (*)	3
			270 W	ca. 4		
Pattes de poulets	600		450 W	7-9(*)	Epicer selon le goût et poser sur la grille avec la peau vers le bas retourner après (*)	3
				7-9		
Truite	250		90 W	6-8(*)	Laver, humecter de jus de citron, saler à l'intérieur et à l'extérieur, rouler dans farine, poser sur la grille, retourner après (*)	3
			90 W	3-5		
Romsteck	200			10-11(*)	Poser sur la grille, retourner après (*)	-
				6-8		
Saucisse grillée 5 pièces	400			9-11(*)	Poser sur la grille, retourner après (*)	-
				6-7		
Faire gratiner				10-15	Poser la préparation sur la grille des préparations	-
Toasts au fromage			450 W	1/2	Faire griller le toast, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu. Poser cette préparation au milieu de la grille.	-
				5-7		



RECETTES

VARIANTES DE RECETTES TRADITIONNELLES ADAPTÉES AUX MICRO-ONDES

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants: réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Suivez les indications des recettes de ce recueil ;

les aliments à forte teneur en liquide comme la viande, le poisson, les volailles, les légumes, les fruits, les potées et les soupes peuvent être cuits facilement au micro-ondes. Il faut humecter la surface des aliments à faible teneur en humidité comme par exemple les plats cuisinés ;

pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduisez l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajoutez du liquide pendant la cuisson ; On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût aux mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

VARIANTES DE RECETTES TRADITIONNELLES ADAPTÉES AUX MICRO-ONDES POUR LA CUISSON COMBINÉE

En général, on applique les mêmes règles que pour la cuisson au micro-ondes. Cependant, il faut prendre en compte les points suivants:

1. Il faut déterminer le niveau de puissance du micro-ondes selon le type de nourriture et le temps de cuisson. En règle générale, suivre les recommandations données dans les recettes.
2. Dans le cas de cuisson combinée micro-ondes/gril, il faut prendre en compte les points suivants:
Pour des aliments épais tels que des rôtis de porc, le temps de cuisson au micro-ondes est plus long que pour des aliments de petite taille. Néanmoins, pour le gril, l'inverse s'applique. Plus la nourriture est proche du gril, plus vite elle est dorée. En d'autres termes, lors de la cuisson combinée de gros rôtis, le temps de gril est plus court que pour des petits rôtis.
3. Avec le gril haut, utiliser le grand trépied pour dorer les aliments plus rapidement et de façon plus égale.
(Exception: faire griller les aliments épais et les desserts sur le petit trépied)
4. Votre four dispose de plus d'un deuxième gril sous le plateau tournant. Ce dernier sert à brunir les aliments par dessous.

LA PREPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre 3).

ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café
CS = cuillerée à soupe
kg = kilogramme
g = gramme

l = litre
ml = millilitre
cm = centimètre
Mn = Minute
MG = matière grasse

Hors d'oeuvres et snacks



France

Soupe à l'oignon gratinée

Voir l'illustration No. ①

Temps de cuisson total: env. 15-18 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 1 CS de beurre ou de margarine
- 2 oignons (100 g), coupés en rondelles
- 800 ml de bouillon de viande
- Sel, Poivre
- 2 tranches de pain en mie
- 4 CS de fromage râpé (40 g)

Préparation

- Répartir le beurre dans la terrine, y mettre les rondelles d'oignons, le bouillon de viande et les épices, couvrir et cuire.

9-11 mn		900 W
---------	--	-------

- Faire griller le pain de mie, couper les tranches en dés et les disposer dans les tasses. Verser dessus la soupe à l'oignon et saupoudrer de fromage.
- Poser les tasses sur la grille du haut et faire gratiner.

6-7 mn		
--------	--	--



Suède

Bisque de crabe

Kräftsoppa

Voir l'illustration No. ②

Temps de cuisson total: env. 11-15 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 1 oignon (50 g) haché menu
- 50 g de carottes coupées en rondelles
- 3 CS de beurre ou de margarine (30 g)
- 500 ml de bouillon de viande
- 100 ml de vin blanc et 100 ml de madère
- 200 g de crabe en boîte
- 1/2 feuille de laurier
- 3 poivre blanc en grains
- 3 CS de farine (30 g)
- 100 ml de crème
- thym

Préparation

- Mettre les légumes et le beurre ou la margarine dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-3 mn		900 W
--------	--	-------

- Ajouter le bouillon de viande, le vin, le madère, le crabe et les épices aux légumes. Couvrir et cuire.

7-9 mn		450 W
--------	--	-------

- Retirer le laurier et les grains de poivre de la soupe. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et la verser dans la soupe. Ajouter la crème, mélanger et réchauffer.

2-3 mn		900 W
--------	--	-------

- Remuer la soupe et y ajouter le beurre avant de servir.



Suisse

Potage à l'orge des grisons

Bündner Gerstensuppe

Voir l'illustration No. ③

Temps de cuisson total: env. 27-34 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g), haché menu
- 1-2 carottes (130 g) coupées en rondelles
- 15 g de céleri coupé en dés
- 1 poireau (130 g) coupé en rondelles
- 3 feuilles de chou blanc (100 g) coupées en lamelles. Poivre
- 200 g d'os de veau
- 50 g de grains d'orge
- 50 g de lard maigre coupé en minces tranches
- 70 ml de bouillon de viande
- 4 saucisses de Francfort (300 g)

Préparation

- Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 1-2 mn		900 W
-------------	--	-------

- Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.

1. 9-11 mn		900 W
------------	--	-------

2. 17-21 mn		450 W
-------------	--	-------

- Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.





Hors d'oeuvre et snacks

Allemagne

Toast aux Champignons

Champignon toast

Voir l'illustration No. ④

Temps de cuisson total: env. 3-4 minutes

Vaisselle: Grille du haut

Ingrédients

- 2 CS de beurre ou de margarine
- 2 gousses d'ail, écrasées
- sel
- 4 tranches de pain de mie
- 75 g de champignons frais, en tranches
- sel, poivre
- 75 g de fromage râpé
- 4 CC persil, finement haché
- poudre de paprika, doux

Préparation

1. Mélanger le beurre, l'ail et le sel.
2. Griller les tranches de pain de mie et les tartiner de beurre d'ail. Placer les champignons sur les toast, saler et poivrer.
3. Mélanger le fromage avec le persil et le mettre sur les champignons, puis les saupoudrer de poudre de paprika.
4. Placer les toasts sur la grille du haut et faire gratiner.

3-4 mn		270 W
--------	--	-------



Autriche

Petites saucisses en croûte

Würstchen im Teigmantel

8 saucisses

Temps de cuisson total: env. 23-26 minutes

Vaisselle: 1 tôle (Ø environ 32 cm)

Papier pour cuisson au four

Ingrédients

- 8 petites saucisses (50 g chacune)
- 300 g de pâte feuilletée surgelée
- 1 jaune d'oeuf
- un peu d'eau
- sel
- cumin

Préparation

1. Percer soigneusement la peau des saucisses en plusieurs endroits.
2. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage et l'étaler pour obtenir une pâte fine. Couper la pâte en 8 rectangles et enrouler chaque saucisse dans un rectangle.
3. Mélanger le jaune d'oeuf avec un peu d'eau. En badigeonner les rouleaux de pâte feuilletée et les saupoudrer de sel, de poivre et de carui.
4. Recouvrir la tôle de papier pour cuisson au four, y disposer les saucisses et cuire sur la grille inférieure.

23-26 mn		230° C
----------	--	--------



Espagne

Champignons de Paris farcis au romarin

Champiñones rellenos al romero

Voir l'illustration No. ⑤

Temps de cuisson total: env. 10-17 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)

1 terrine rond à couvercle

(Ø env. 26 cm)

Ingrédients

- 8 gros champignons de Paris entiers (env. 500 g)
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g), haché menu
- 50 g de jambon cru
- poivre gris moulu
- romarin haché
- 125 ml de vin blanc sec
- 125 ml de crème
- 2 CS de farine (20 g)

Préparation

1. Couper les pieds des champignons en petits morceaux. Couper le jambon en petits dés.
2. Repartir le beurre au fond de la terrine. Ajouter l'oignon, le jambon, les pieds de champignons, assaisonner avec le poivre et le romarin, couvrir et cuire.

3-5 mn		900 W
--------	--	-------

Laisser refroidir.

3. Réchauffer dans l'autre terrine couverte 100 ml de vin et la crème.

1-3 mn		900 W
--------	--	-------

4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud.

env. 1-3 mn		900 W
-------------	--	-------

5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce. Poser la terrine et faire cuire sur la grille du haut. Placer le plat sur la grille supérieure et cuire à découvert.

6-8 mn		270 W
--------	--	-------

Après le cuisson, laisser les champignons reposer environ 2 minutes.



Viandes, Poissons et Volailles



Allemagne

Poêlée de dinde épicée

Pikante Putenpfanne

(2 Portions)

Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin avec couvercle
(longueur env. 26 cm)

Ingrédients

1 tasse de riz long précuit (120 g)
1 sachet de safran
300 g de blanc de dinde coupé en dés
poivre
Paprika en poudre
250 ml tasse de bouillon de viande
1 oignon (50 g), coupés en rondelles
1 poivron rouge (100 g) coupé en lamelles
1 petit poireau (100 g) coupé en lamelles
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

Préparation

- Mélanger le riz avec le safran et verser le mélange avec les dés de viande dans le moule. Verser le bouillon de viande par-dessus, couvrir et cuire.

4-6 mn		900 W
--------	--	-------

- Ajouter les légumes et les épices et mélanger. Parsemer de petits morceaux de beurre, couvrir et cuire.

1. 1-2 mn		900 W
-----------	--	-------

2. 17-19 mn		270 W
-------------	--	-------

Après la cuisson, laisser reposer la poêlée de dindonneau environ 2-3 minutes.



Grèce

Aubergines farcies à la viande hachée

Melitsánes jemistés mé kimá

Voir l'illustration No. ⑥

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)
1 plat ovale à gratin avec couvercle
(longueur env. 30 cm)

Ingrédients

2 aubergines sans tige (env. 250 g chacune)
3 tomates (env. 200 g)
1 CC d'huile d'olive pour graisser le plat
2 oignons (100 g) hachés
4 piments verts doux
200 g de viande hachée de boeuf ou d'agneau
2 gousses d'ail broyées
2 CS de persil non frisé haché
2 gousses d'ail broyées
2 CS de persil non frisé haché
sel & poivre
paprika fort
60 g de fromage de brebis grec coupé en dés

Conseil:

Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

Préparation

- Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les évider à la petite cuiller en laissant environ 1 cm de pulpe. Saler les aubergines. Couper la pulpe en dés.
- Peler deux tomates, enlever la partie dure et les couper en dés.
- Graisser le fond de la terrine avec l'huile d'olive, y mettre les oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.

2 mn		900 W
------	--	-------

- Enlever la queue et les pépins des piments, les couper en rondelles. En mettre un tiers de côté pour la décoration. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergines et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, assaisonner.
- Sécher les moitiés d'aubergines. Les farcir avec la moitié du hachis, répartir le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce

11-13 mn		630 W
----------	--	-------

- Garnir les moitiés d'aubergines avec la dernière tomate coupée en tranches et les rondelles de piment, les mettre dans le plat à gratin, couvrir et cuire.

4-7 mn		630 W
--------	--	-------





Viandes, Poissons et Volailles

Espagne

Jambon farci

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 12-15 minutes

Vaisselle: 1 plat ovale à gratin à couvercle (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

150 g d'épinards frais sans tige
 150 g de fromage blanc à 20 % MG
 50 g d'emmental
 poivre
 paprika doux
 8 tranches de jambon-cuit (400 g)
 125 ml d'eau
 125 ml de crème
 2 CS de farine (20 g)
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat

Préparation

1. Couper finement les épinards, les mélanger au fromage blanc et au fromage et assaisonner.
2. Garnir chaque tranche de jambon avec une cuillerée à soupe de farce, la rouler et y enfoncer une pique.
3. Faire une sauce béchamel: verser l'eau et la crème dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-4 mn  900 W

Pétrir le beurre avec la farine, incorporer au liquide et bien mélanger au fouet.

Couvrir, faire bouillir jusqu'à ce que la sauce soit liée.

environ. 1 mn  900 W

Remuer et assaisonner.

4. Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, couvrir et cuire.

10-11 mn  630 W

Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 5 minutes avant de servir.

Conseil:

Vous pouvez aussi utiliser une sauce béchamel en vente dans le commerce.

Autriche

Poulet farci rôti

Gefülltes Bathendl

(2 Portions)

Voir l'illustration No. ⑦

Temps de cuisson total: env. 28-29 minutes

Vaisselle: ficelle

Ingrédients

1 poulet
 sel
 romarin haché
 Marjolaine hachée
 1 petit pain rassis (40 g)
 sel
 1 bouquet de persil haché menu (10 g)
 1 noix muscade
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 jaune d'oeuf
 3 CS de beurre ou de margarine (30 g)
 1 CS de paprika doux
 sel

Préparation

1. Laver le poulet, le sécher, épicer l'intérieur avec le sel, le romarin et la marjolaine.
2. Faire tremper le petit pain environ 10 minutes dans l'eau froide puis en extraire l'eau. Le mélanger avec le sel, le persil, la noix muscade, le beurre (20 g) et le jaune d'oeuf et en farcir le poulet. Fermer le poulet avec la ficelle.
3. Faire chauffer le beurre (30 g).

1/2 - 1 mn  900 W

Mélanger le paprika et le sel avec le beurre et en badigeonner le poulet.

4. Poser le poulet avec la poitrine vers le bas et rôti sur la grille du bas. Retourner à la moitié du temps du cuisson.

AUTOCOOK No. 5 (R-872)

ACTION INSTANTANEE  (R-852)

Après la cuisson laisser le poulet reposer 10 minutes au four.



Viandes, Poissons et Volailles



Italie

Cailles à la sauce au fromage et aux herbes

Quaglie in salsa vellutata

Voir l'illustration No. ⑧

Temps de cuisson total: env. 16-19 minutes

Vaisselle: 1 plat à gratin rectangulaire
(env. 20 x 20 x 6 cm)
1 terrine à couvercle (1 litres)

Ingrédients

4 cailles (600 g)
sel
poivre
200 g de lard maigre coupé en tranches fines
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
1 CS de persil, sauge, romarin et basilic frais hachés
150 ml de porto
250 ml de bouillon de viande
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
2 CS de farine (20 g)
50 g d'emmental râpé

Préparation

- Laver les cailles et les sécher soigneusement. Les saler et poivrer à l'extérieur, les barder avec le lard et les ficeler.
- Graisser le plat à gratin, y mettre les cailles et les cuire à l'étuvée en les retournant de temps en temps.

8-10 mn		630 W
---------	--	-------

- Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto. Continuer la cuisson.

4-5 mn		630 W
--------	--	-------

Retirer les cailles du jus de cuisson.

- Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.

env. 2 Min		900 W
------------	--	-------

Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.

env. 2 Min		900 W
------------	--	-------

- Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, et réchauffer en napper les cailles et servir.



Allemagne

Filet de boeuf en pâte feuilletée

Rinderfilet in Blätterteig

Voir l'illustration No. ⑨

Temps de cuisson total: env. 31-36 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin (longueur env 26 cm)

Ingrédients

450 g de pâte feuilletée surgelée
1 CS de beurre ou de margarine (10 g)
150 g de lard maigre coupés en dés
4-5 oignons nouveaux (150 g) coupés en rondelles
300 g de champignons de Paris coupés en tranches
1 kg de filet de boeuf
1 CS d'huile végétale
1 CS de persil (10 g) haché menu
1 gousse d'ail écrasée
1 oeuf
sel
poivre
1-2 CS de lait

Préparation

- Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage. Étaler le beurre dans la terrine, répartir le lard, les oignons et les champignons, couvrir et faire cuire à l'étuvée. Remuer une fois de temps en temps.

4-5 mn		900 W
--------	--	-------

Verser l'eau de cuisson.

- Laver le filet, le sécher et le badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau. Faire rôtir sur la grille du haut en retournant une fois.

13-15 mn		270 W
----------	--	-------

- Mélanger le persil et l'ail aux légumes étuvés, saler et poivrer.
- Étaler la pâte feuilletée en formant un carré de 35 cm de côté en gardant un peu de pâte pour la garniture.
- Séparer le blanc de l'oeuf du jaune. Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et répartir la moitié des légumes au centre de la pâte,
- Saler et poivrer la viande et la poser sur les légumes. Répartir le reste des légumes sur le filet. Rabattre la pâte sur la viande et fermer en appuyant sur les bords. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette.
- Rincer le plat à gratin à l'eau froide et y mettre la pâte feuilletée avec la fermeture vers le bas.
- Pour la décoration, découper des formes dans le reste de la pâte.
- Mélanger le jaune d'oeuf et le lait, badigeonner la pâte, cuire sur la grille du bas.

14-16 mn		450 W + 230° C
----------	--	----------------

Après la cuisson, laisser le filet de boeuf en pâte feuilletée reposer 10 minutes environ avant de servir.





Viandes, Poissons et Volailles

Suisse

Émincé de veau à la zurichoise

Züricher Geschnetzeltes

Voir l'illustration No. ⑩

Temps de cuisson total: env. 9-14 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

600 g de filet de veau
 1 CS de beurre ou de margarine
 1 oignon (50 g), haché menu
 100 ml de vin blanc
 liant à sauce, foncé, pour environ 1/2 l de sauce
 300 ml de crème
 1 CS persil haché

Préparation

1. Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.

6-9 mn		900 W
--------	--	-------

3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.

3-5 mn		900 W
--------	--	-------

4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.



Italie

Escalopes de veau à la mozzarella

Scaloppe all pizzaiola

Voir l'illustration No. ⑪

Temps de cuisson total: env. 23-27 minutes

Vaisselle: 1 plat bas, carré à gratin
(longueur env. 25 cm)

Ingrédients

2 fromages de mozzarella de 150 g
 400 g de tomates en boîte, pelées
 4 escalopes de veau (600 g)
 20 ml d'huile d'olive
 2 gousses d'ail coupées en rondelles
 poivre, fraîchement moulu
 2 CS de câpres (20 g)
 origan, sel

Préparation

1. Couper la mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée au batteur.
2. Laver les escalopes, les sécher et les aplatir. Répartir l'huile et les rondelles d'ail dans le plat à gratin. Disposer les escalopes et les napper de coulis de tomates. Garnie de câpres, saupoudre de poivre et d'origan et cuire terrine couverte sur la grille du bas.

14-16 Min		630 W
-----------	--	-------

Tourner les tranches d'escalope.

3. Garnir chaque escalope de quelques tranches de mozzarella, saler et faire griller sans couvrir sur la grille du haut.

9-11 mn		
---------	--	--

Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.

Consouefl:

Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghettis et une salade fraîche.



Viandes, Poissons et Volailles



Allemagne

Brochettes de viande panachées

Bunte Fleischspieße

Voir l'illustration No. 12

Temps de cuisson total: env. 17-18 minutes

Vaisselle: Grille du haut
4 brochettes en bois (longueur env. 25 cm)

Ingrédients

400 g d'escalope de porc
2 oignons (100 g) coupés en quatre
4 tomates (250 g) coupées en quatre
1/2 poivron vert (100 g) coupé en huit
4 CS d'huile
2 CC de paprika doux
sel
1/2 CC de piment de Cayenne
1 CC de sauce Worcester

Préparation

- Couper la viande et le lard en dés de 2 à 3 cm.
- Enfiler en alternance la viande et les légumes sur les quatre brochettes.
- Mélanger l'huile et les épices et en badigeonner les brochettes. Poser les brochettes sur la grille du haut et les griller.

AUTOCOOK No. 4 (R-872)

ACTION INSTANTANEE  (R-852)



Pays-Bas

Terrine de viande hachée

Gehacktschotel

Voir l'illustration No. 13

Temps de cuisson total: env. 20-23 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500 g de viande hachée (moitié porc moitié boeuf)
3 oignons (150 g), haché menu
1 oeuf
50 g de chapelure
sel & poivre
350 ml de bouillon de viande
70 g de concentré de tomates
2 pommes de terre (200 g) coupées en dés
2 carottes (200 g) coupées en dés
2 CS persil haché

Préparation

- Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'oeuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer. Mettre la pâte dans la terrine.
- Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.

- Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée, mélanger et cuire à couvert. Remuer une fois avant la fin de la cuisson.

20-23 mn  900 W

Remuer encore la terrine, garnir de persil avant de servir.



France

Filets de sole

(2 Portions)

Voir l'illustration No. 14

Temps de cuisson total: env. 12-14 minutes


Vaisselle: 1 plat à gratin avec couvercle
(longueur environ 26 cm)

Ingrédients

400 g de filets de sole
1 citron non traité
2 tomates (150 g)
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
1 CS d'huile végétale
1 CS persil haché
sel & poivre
4 CS de vin blanc (30 ml)
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

Préparation

- Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
- Couper le citron et les tomates en tranches fines.
- Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
- Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
- Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire.

12-14 mn  630 W

Après la cuisson, laisser les filets de sole reposer environ 2 minutes avant de servir.

Vous pouvez aussi utiliser de la sébaste, du mullet, du carrelet ou du cabillaud.





Viandes, Poissons et Volailles

Suisse

Filet de poisson à la sauce au fromage

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)
1 plat ovale à gratin
(longueur env. 25 cm)

Ingrédients

4 filets de poisson (env. 800 g)
(p. ex. "Egli", filet ou cabillaud)
2 CS de jus de citron
sel
1 CS de beurre ou de margarine
1 oignon (50 g), haché menu
2 CS de farine (20 g)
100 ml de vin blanc
1 CC d'huile végétale pour huiler le plat
100 g d'emmental râpé
2 CS de persil haché

Préparation

1. Laver le filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.

1-2 mn		900 W
--------	--	-------

3. Saupoudrer l'oignon de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le plat à gratin et y disposer les filets. Verser la sauce sur les filets, et recouvrir de fromage râpé. Poser le plat sur la grille du bas et cuire.

1. 8-9 mn		450 W
-----------	--	-------

2. 11-13 mn		450 W
-------------	--	-------

Après la cuisson, laisser reposer les filets 2 minutes environ avant de servir. Avant de servir, garnir les filets de persil haché.



Allemagne

Truites aux amandes

Mandelforellen

Temps de cuisson total: env. 16-19 minutes

Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
(longueur env. 30 cm)

Ingrédients

4 truites de 200 g, écaillées et vidées
jus d'un citron
sel
30 g de beurre ou de margarine
5 CS de farine (50 g)
1 CS de beurre ou de margarine pour graisser le plat
50 g d'amandes émincées

Préparation

1. Laver les truites, les sécher et les arroser de jus de citron. Saler l'intérieur et l'extérieur des poissons et les laisser reposer environ 15 minutes.
2. Faire fondre le beurre

1 mn		900 W
------	--	-------

3. Sécher les poissons, les badigeonner de beurre et les rouler dans la farine.
4. Graisser le plat, y mettre les truites et cuire sur la grille du bas. Tourner les poissons aux deux tiers du temps de cuisson et garnir les truites d'amandes.

15-18 mn		450 W
----------	--	-------

Après la cuisson, laisser reposer les truites 2 minutes environ avant de servir.

Conseil:

Vous pouvez servir les truites aux amandes avec de pommes de terre au persil et une salade verte.





Zwischengerichte

Russie

Chaussons à la ricotta

lupoZu

Temps de cuisson total: 11-17 minutes

Ingrédients

250 g de farine
 1/2 CS levure chimique
 50 g de beurre ou de margarine
 1/2 CS sel
 1 oeuf
 90 ml crème aigre
 40 g parmesan râpé
 175 g ricotta
 1 oeuf de petite taille
 sel, poivre
 1 jaune d'oeuf
 1 CS ait

Préparation

- Mélanger farine, levure, margarine, sel, oeuf et crème aigre en une pâte ferme. Laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant une heure.
- Fouetter le parmesan, la ricotta et l'oeuf. Saler et poivrer ce mélange.
- Étaler la pâte sur une surface farinée jusqu'à obtenir une épaisseur de 3 mm. Découper des cercles d'environ 10 cm de diamètre. Placer au centre de chaque cercle une bonne cuillère à café du mélange à base de fromage.
- Battre le jaune d'oeuf et le lait et étaler le liquide obtenu sur les bords des cercles de pâte. Replier un côté sur le fromage pour former un demi-cercle. Sceller les bords avec une fourchette et étaler le restant du mélange oeuf/lait sur le dessus du chausson.
- Mettre les chaussons sur le plateau tournant et faire cuire.

1.	5-8 mn		270 W
----	--------	--	-------

2.	6-9 mn		270 W
----	--------	--	-------



Allemagne

Boulettes de viande

Frikadellen

Temps de cuisson total: 14-17 minutes

Ingrédients

400 g viande lachée (moitié porc, moitié boeuf)
 4 CS chapelure
 1 CS maïzena
 50 ml lait
 50 ml d'eau
 1 oeuf
 50 g oignons, émincés
 1 CC moutarde
 sel, poivre, poivre rouge en poudre

Préparation

- Mélanger les ingrédients en une pâte ferme.
- Forme environ 8 boulettes de taille identique. Les mettre sur le plateau tournant et faire cuire.

10-12 mn		450 W
----------	--	-------

- Retourner les boulettes

4-5 mn		
--------	--	--



France

Croque Monsieur

Temps de cuisson total: env. 10 minutes

Ingrédients

2 tranches pain grillé
 20 g beurre
 2 tranches fromage
 1 tranche jambon
 1 CS crème fraîche
 30 g fromage râpé

Préparation

- Étaler le beurre sur le pain. Mettre le fromage et le jambon sur la première tranche de pain. Étaler la crème fraîche sur le jambon et recouvrir avec la deuxième tranche de pain. Parsemer le dessus de fromage râpé. Mettre le croque-monsieur sur le plateau tournant et faire cuire.

1.	env. 5 Min		270 W
----	------------	--	-------

2.	env. 5 Min		
----	------------	--	--





Snacks

France

Quiche aux crevettes

Temps de cuisson total: 22-27 minutes

Vaisselle: Cocotte avec couvercle (1 L)

Ingrédients

200 g de farine
 120 g de beurre ou de margarine
 4 CS eau froide
 2 CS de beurre ou de margarine
 2 oignon (400 g), haché menu
 100 g lardons
 150 g crevettes décortiquées
 2 oeuf
 100 ml crème aigre
 sel, poivre, noix de muscade
 1 CS persil haché

Préparation

- Mélanger la farine, le beurre et l'eau. Laisser reposer cette pâte 30 minutes au réfrigérateur.
- Mettre le beurre dans la cocotte. Ajouter les oignons, les lardons et les crevettes et faire cuire à couvert. Remuer une fois en cours de cuisson.

4-6 mn		900 W
--------	--	-------

- Laisser refroidir et jeter le liquide de cuisson. Mélanger les oeufs, la crème et les épices.
- Étaler la pâte à un diamètre de 24 cm environ. La mettre sur le plateau tournant. Presser doucement la pâte sur le plateau et former une bordure avec la pâte qui dépasse.
- Mélanger les ingrédients pour la garniture. Les déposer sur la pâte et faire cuire.

1. 6-8 mn		270 W
-----------	--	-------

2. 3-5 mn		
-----------	--	--



Allemagne

Oeufs brouillés aux oignons et lardons

Rühreimmit Zwiebeln und Speck

Temps de cuisson total: 4-5 minutes

Ingrédients

5-10 g margarine
 25 g oignons, émincés
 40 g lardons
 3 oeufs
 3 CS lait
 sel, poivre

Préparation

- Mettre la margarine, les oignons et les lardons sur le plateau tournant et faire cuire.

2-3 mn		450 W
--------	--	-------

- Battre les oeufs, le lait, le sel et le poivre. Verser ce mélange sur les oignons et les lardons et faire cuire.

env. 2 mn		900 W
-----------	--	-------

Remuer les oeufs une fois en cours de cuisson.



Burgers

Temps de cuisson total: 13-16 minutes

Ingrédients

400 g viande de bœuf hachée
 sel, poivre

Préparation

- Mélanger les ingrédients en une pâte ferme. Après avoir passé les mains sous l'eau froide, former 4 portions plates et de taille identique. Placer ces burgers sur le plateau tournant et faire cuire.

10-12 mn		270 W
----------	--	-------

- Retourner les burgers.

4-6 mn		
--------	--	--



Snacks

Italie

Pizza aux artichauts

Pizza ai carciofi

Voir l'illustration No. 15

Temps de cuisson total: 12-13 minutes

Vaisselle: Plateau tournant

Ingrédients

150 g farine
 4 g levure sèche
 1 CC sucre
 1/2 CC sel
 2 CC huile
 90 ml eau tiède
 300 g tomates en conserve, égouttées
 100 g cœurs d'artichaut
 1 CS huile d'olive pour graisser le plateau
 2 CS purée de tomates
 30 g salami en tranches
 50 g jambon cuit
 basilic, origan, thym
 sel, poivre
 10 olives
 100 g fromage râpé

Préparation

- Mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel. Ajouter l'huile et l'eau et pétrir jusqu'à obtenir une pâte consistante. Laisser lever dans le four micro-ondes.

2-3 mn		90 W
--------	--	------

Laisser ensuite reposer la pâte couverte pendant 10-15 minutes.

- Égoutter les tomates pelées et couper les artichauts en quatre.
- Huiler le plateau tournant. Étaler la pâte et la placer sur le plateau tournant.
- Étaler la purée de tomates sur la pâte et la recouvrir de tomates. Assaisonner selon goût et mettre le reste des ingrédients sur la pizza. Ajouter les olives et parsemer de fromage râpé.
- Faire cuire la pizza à l'aide du programme Cette recette donne environ 0,9 kg.

	Touche Pizza No. 3	(R-872)
--	--------------------	---------

	Action Instantanee	(R-852)
--	--------------------	---------



France

Tarte aux oignons

Temps de cuisson total: env. 26-32 minutes

Vaisselle: cocotte avec couvercle (2 l)

Ingrédients

15 g levure
 185 g farine
 60 ml huile
 1 CC sel
 30 g margarine ou beurre
 600 g oignons, en petits dés
 2 œufs
 150 g crème fraîche
 sel, paprika, noix de muscade
 50 g lardons
 marjolaine ou thym

Préparation

- Dissoudre la levure dans de l'eau tiède. Ajouter la farine, l'huile et le sel et mélanger en une pâte ferme. Faire lever dans le four micro-ondes.

2-3 mn		90 W
--------	--	------

Laisser reposer environ 10-15 minutes.

- Mettre la margarine et les oignons dans une cocotte et faire cuire à couvert. Remuer à la mi-cuisson.

11-15 mn		900 W
----------	--	-------

- Laisser refroidir les oignons puis les égoutter. Petit à petit, ajouter les œufs et la crème fraîche. Ajouter sel, paprika et de noix de muscade.
- Étaler la pâte à la taille du plateau tournant. Beurrer le plateau tournant et y disposer la pâte. La laisser reposer pendant 10 minutes supplémentaires.
- Mettre le mélange à base d'oignon et les lardons sur la pâte. Parsemer de marjolaine ou de thym et faire cuire.

1. 7-10 mn		630 W
------------	--	-------

2. 5-6 mn		
-----------	--	--

3. 4-5 mn		
-----------	--	--





Légumes, pâtes, riz et quenelles

Autriche

Gratin d'épinards

Spinatauflauf

Temps de cuisson total: env. 38-41 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 plat ovale à gratin (longueur env. 25 cm)

Ingrédients

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 oignon (50 g), haché menu
 600 g d'épinards en branches surgelés
 sel, poivre, noix de muscade, ail en poudre
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 400 g de pommes de terre bouillies coupées en rondelles
 200 g de jambon cuit coupé en dés
 4 œufs
 125 ml de crème fraîche
 100 g d'emmental râpé
 paprika en poudre

Préparation

1. Répartir le beurre au fond de la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

2-3 mn		900 W
--------	--	-------

2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.

12-14 mn		450 W
----------	--	-------

3. Verser l'eau de cuisson et assaisonner les épinards. Graisser le plat à gratin. Disposer les rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat à gratin. Terminer par une couche d'épinards.
4. Mélanger les œufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes. Saupoudrer le gratin de fromage râpé puis de paprika en poudre. Cette recette donne environ 1,5 kg.

AUTOCOOK No. 1	(R-872)
----------------	---------

23-25 mn			450 W + 220° C (R-852)
----------	--	--	------------------------

Après la cuisson, laisser le gratin reposer environ 10 minutes.

Conseil:

Vous pouvez utiliser d'autres ingrédients, p.ex. du brocoli, du salami, des pâtes, etc.



Allemagne

Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris

Broccoli-Kartoffelauf mit Champignons

Voir l'illustration No. 16
 Temps de cuisson total: env. 35-37 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

350 g de pommes de terre, épluchées, coupées en deux (facultatif)
 350 g de brocoli en bouquets
 6 CS d'eau (60ml)
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 350 g de champignons de Paris coupés en tranches
 1 CS de persil haché menu
 sel & poivre
 3 œufs
 120 ml de crème
 120 ml de lait
 sel
 poivre
 noix de muscade
 80 g de gouda râpé

Préparation

1. Mettre les pommes de terre et le brocoli dans la terrine. Ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant une fois pendant la cuisson.

11-13 mn		900 W
----------	--	-------

2. Couper les pommes de terre en rondelles.
3. Graisser le moule à gratin. Disposer une couche de brocoli, une couche de champignons et une couche de pommes de terre en alternant.
4. Mélanger les œufs avec le liquide et les épices et verser le mélange sur les légumes. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire. Cette recette donne environ 1,5 kg.

AUTOCOOK No. 1	(R-872)
----------------	---------

23-25 mn			450 W + 220° C (R-852)
----------	--	--	------------------------

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 10 minutes environ avant de servir.



Légumes, pâtes, riz et quenelles



Allemagne

Gratin de pâtes aux courgettes

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total: env. 36-39 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 plat à gratin (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

500 ml d'eau
 1/2 CC d'huile
 80 g de macaronis
 400 g tomates en boîte, coupées en petits morceaux
 3 oignons (150 g), hachés menu
 basilic, thym, sel, poivre
 1 CS d'huile pour graisser le plat
 450 g courgettes
 150 g de crème aigre
 2 œufs
 100 g de cheddar râpé

Préparation

1. Faire bouillir l'eau avec l'huile et le sel dans la terrine ouverts.

3-4 mn		900 W
--------	--	-------

2. Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler.

9-11 mn		270 W
---------	--	-------

Egoutter les pâtes et les laisser refroidir.

3. Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgettes.

Cette recette donne environ 1,5 kg.

AUTO COOK No. 1	(R-872)
-----------------	---------

1. 19-20 mn 450 W + 220° C
2. 1-2 mn (R-852)

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5-10 minutes avant de servir.



Autriche

Quenelles de pain blanc

Semmelknödel

(pour 5 pièces)

Temps de cuisson total: env. 7-10 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
 5 tasses ou ramequins

Ingrédients

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 oignon (50 g) haché menu
 500 ml de lait
 200 g de pain blanc rassis
 3 œufs

Préparation

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.
2. Ajouter le lait et réchauffer.

1-2 mn		900 W
--------	--	-------

3. Couper le pain en petits dés et les arroser de lait. Batta les œufs, les ajouter au pain et au lait, bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Si nécessaire, rajouter un peu de lait.
4. Répartir de façon uniforme la pâte dans 5 tasses ou ramequins, recouvrir de feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, disposer au bord du plateau tournant et cuire.

6-8 mn		900 W
--------	--	-------

Après la cuisson, laisser les quenelles reposer env. 2 minutes.

Avant de servir, démouler les quenelles et les mettre sur un plat.





Légumes, pâtes, riz et quenelles

Italie

Lasagne al forno

Lasagne al forno

Voir l'illustration No. 17

Temps de cuisson total: env. 17-21 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin carré avec couvercle (env. 20x20x6 cm)

Ingrédients

- 300 g de tomates en conserve
- 50 g de jambon cru coupé en petits dés
- 1 oignon (50 g), haché menu
- 1 gousse d'ail broyée
- 250 g de viande de bœuf hachée
- 2 CS de concentré de tomates (30 g)
- sel
- poivre
- oregan
- thym
- basilic
- 150 ml de crème fraîche
- 100 ml de lait
- 50 g de parmesan râpé
- 1 CC d'herbes variées hachées
- 1 CC d'huile d'olive
- sel
- poivre
- noix de muscade
- 1 CC d'huile végétale pour graisser le plat
- 125 g de lasagne vertes
- 1 CC de parmesan râpé
- 1 CC de beurre ou de margarine

Préparation

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de bœuf hachée et le concentré de tomates. Épicer, couvrir et cuire à l'étuvée.

6-8 mn		900 W
--------	--	-------

2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et épicer.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagne. Recouvrir les lasagne avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, in peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes et faire cuire sur la grille du bas.

11-13 mn		450 W + 220° C
----------	--	----------------

Après la cuisson, laisser les lasagne reposer de 5-10 minutes.



Italie

Tagliatelle à la crème fraîche et au basilic

Tagliatelle alla panna e basilico

(f2 portions)

Voir l'illustration No. 18

Temps de cuisson total: env. 17-23 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à soufflé (env. 20 cm diamètre)

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 1 CC de sel
- 200 g de tagliatelles
- 1 gousse d'ail
- 15-20 feuilles de basilic
- 200 g de crème fraîche
- 30 g de parmesan râpé
- sel/poivre

Préparation

1. Verser l'eau salée dans la terrine, couvrir et porter à ébullition.

8-10 mn		900 W
---------	--	-------

2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.

1. 1-2 mn		900 W
-----------	--	-------

2. 6-9 mn		270 W
-----------	--	-------

3. Frotter entre temps le moule à soufflé avec la gousse d'ail. Hacher les feuilles de basilic, en mettre in peu de côté pour la décoration.
4. Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.
5. Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, verser dans le moule à soufflé et remuer.

1. 1-2 mn		900 W
-----------	--	-------

Garnir de basilic et servir chaud.





Légumes, pâtes, riz et quenelles

Autriche

Chou-fleur à la sauce au fromage

Karfiol mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 18-21 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

800 g de chou-fleur (entier)
 1 tasse d'eau (150 ml)
 125 ml de lait
 125 ml de crème
 75-100 g de fromage fondu
 2-3 CS de liant à sauce (20-30 g)

Préparation

1. Faire plusieurs incisions dans le trognon du chou-fleur. Mettre le chou-fleur la tête vers le haut dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire.

15-17 mn		900 W
----------	--	-------

Laisser reposer le chou-fleur quelques minutes dans la terrine, puis verser l'eau de cuisson.

2. Verser le lait et la crème fouettée dans la terrine, ajouter le fromage coupé en morceaux, couvrir et réchauffer.

env. 2-3 mn		900 W
-------------	--	-------

3. Bien mélanger le liant à sauce, couvrir et réchauffer.

env. 1 mn		900 W
-----------	--	-------

Bien remuer la sauce et la verser sur le chou-fleur.

Conseil:

Avant de servir, vous pouvez garnir le chou-fleur de persil haché.



France

Gratin dauphinois

Voir l'illustration No. 19

Temps de cuisson total: env. 28-30 minutes

Vaisselle: 1 plat ovale à gratin

(longueur env. 26 cm)

Ingrédients

1 CS de beurre ou de margarine
 500 g de pommes de terre, épluchées, coupées en fines rondelles
 sel
 poivre
 2 ousses d'ail écrasées
 300 g de crème fraîche)
 150 ml de lait
 50 g de fromage râpé (Gouda)

Préparation

1. Beurrer le plat. Disposer les pommes de terre par couches successives. Assaisonner chaque couche de sel, de poivre et d'ail.
2. Mélanger la crème fraîche et le lait, verser le mélange sur les pommes de terre. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire sur le trépied bas.

28-30 mn		450 W + 160° C
----------	--	----------------

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 10 minutes environ avant de servir.





Légumes, pâtes, riz et quenelles

Suisse

Risotto du tessin

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total: env. 20-25 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

50 g de lard maigre
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
1 oignon (50 g), haché menu
200 g de riz rond
400 ml de bouillon de viande
70 g de Sbrinz râpé (ou d'emmental râpé)
1 pincée de safran
sel & poivre

Préparation

- Couper le lard en dés. Beurrer le fond de la terrine, ajouter l'oignon et le lard, couvrir et cuire à l'étuvée.

2-3 mn		900 W
--------	--	-------

- Ajouter le riz, verser le bouillon de viande, porter à ébullition puis faire cuire lentement.

1. 3-5 mn		900 W
-----------	--	-------

2. 15-17 mn		270 W
-------------	--	-------

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 2 minutes.

- Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil:

Server le risotto avec des giroles ou des champignons de Paris étuvés et une salade mélangée.



Suisse

Chou-rave à la sauce à l'aneth

Kohlrabi in Dillsauce

(2 Portions)

Temps de cuisson total: env. 10¹/₂ - 11¹/₂ minutes
Vaisselle: 2 1 terrine à couvercle (1 litres)

Ingrédients

400 g de chou-rave en tranches (env. 2 choux)
4-5 CS d'eau
2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
150 ml de crème fraîche)
sel, poivre, muscade, paprika en poudre,
quelques gouttes de jus de citron
1 bouquet d'aneth haché menu

Préparation

- Mettre le chou-rave et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.

9-10 mn		900 W
---------	--	-------

Verser l'eau de cuisson.

- Répartir le beurre dans la terrine, ajouter la crème fraîche et réchauffer sans couvercle. Ne pas porter à ébullition.

env. 1 ¹ / ₂ mn		900 W
---------------------------------------	--	-------

- Saler la sauce et l'assaisonner avec les épices et le jus de citron. Incorporer l'aneth et verser la sauce sur le chou-rave.

Conseil:

Vous pouvez remplacer le chou-rave par des salsifis noirs.



Grèce

Purée de pommes de terre à l'ail

Skordalia mé patates

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)

Ingrédients

400 g de pommes de terre en robe des champs
2-3 CS d'eau
2-3 gousses d'ail
6 CS d'huile d'olive
6 CS de bouillon de viande
sel
1 citron pressé
1 poivron doux

Préparation

- Mettre les pommes de terre et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.

8-10 mn		900 W
---------	--	-------

- Eplucher les pommes de terre et les passer encore chaudes au presse-purée ou à travers une passoire fine.
- Presser les gousses d'ail à la presse à l'ail et les ajouter aux pommes de terre.
- Mélanger l'huile d'olive, le bouillon de viande, le sel et le jus de citron avec les pommes de terre jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Le cas échéant, rajouter un peu d'huile ou de bouillon de viande.
- Décorer avec des rondelles de poivron.



Gâteaux, pain, desserts et boissons

Grande Bretagne **Gâteau aux cerises** Cherry Cake


Temps de cuisson total: env. 29-31 minutes
Vaisselle: moule séparable
(diamètre environ 28 cm)

Ingrédients

1 CC *beurre ou de margarine pour graisser le moule*
200 g *beurre*
200 g *sucre*
3 *œufs*
200 g *farine*
1 CC *ras bord levure*
1 *verre cerises aigres (350 g)*

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Ramollir le beurre dans un bol de cuisine.

1/2-1 mn  630 W

3. Ajouter le sucre et remuer jusqu'à obtenir un mélange consistant. Ajouter les œufs un à un. Mélanger la farine à la levure et ajouter par cuillerées.
4. Egoutter les cerises dans une passoire.
5. Remplir le moule de pâte de manière uniforme. Y disposer les cerises de manière uniforme. Cuire le gâteau sur le plateau tournet et cuire.

24-26 mn  270 W + 180° C



Allemagne **Pudding aux cerises** Kirschenmichel


Voir l'illustration No. 20
Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes
Vaisselle: Plat à gratin rond à bords hauts
(de 20cm de diamètre environ)

Ingrédients

4 *de pain rassis (160 g)*
375 ml *de lait*
60 g *de beurre ou de margarine*
8 CS *sucre (80 g)*
4 *jaune d'œuf*
1 CS *de farine*
30 g *d'amandes hachées*
1 *zeste de citron râpé*
1 CC *de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
500 g *de griottes dénoyautées, égouttées*
2 CS *de chapelure*
1 CS *de beurre ou de margarine*

Préparation

1. Émietter le pain rassis et le tremper dans le lait.
2. Travailler le beurre, le sucre et le jaune d'œuf au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Incorporer la farine, les amandes, le zeste de citron et le pain ramolli débarrassé de son liquide.
3. Battre les blancs d'œuf en neige et les incorporer au mélange.
4. Graisser le plat. Disposer une couche de pâte au pain et une couche de griottes en alternant. Terminer par une couche de pâte.
5. Saupoudrer le pudding de chapelure et garnir de petites noisettes de beurre.
Faire cuire sur le plateau tournet.

23-25 mn  450W + 200° C

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5-10 minutes.





Gâteaux, pain, desserts et boissons

Allemagne

Gâteau à la liqueur d'œuf

Eierlikör-Torte

Temps de cuisson total: 21-23 minutes
Vaisselle: moule séparable
(diamètre environ 28 cm)

Ingrédients


100 g chocolat à cuire
5 œufs
100 g beurre ou margarine
100 g sucre
1 sachet sucre vanillé
200 g noisettes pilées
1 sachet levure
1 CS rhum

Belag:



400 g crème
2 CS sucre
1 sachet épaississant
4-5 CS liqueur d'œuf
30 g copeaux de chocolat

Préparation

1. Graisser le moule séparable.
2. Râper le chocolat à cuire en fines lamelles. Séparer les œufs et battre les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
3. Mettre le beurre dans un grand bol et l'amollir.

1 mn  450 W

4. Ajouter le sucre et le sucre vanillé au beurre et battre jusqu'à obtenir un mélange aéré. Ajouter les jaunes d'œuf au fur et à mesure. Ajouter le chocolat, les noisettes, la levure et le rhum et mélanger. Y mélanger soigneusement le blanc d'œuf battu.
5. Mettre le mélange dans le moule séparable et étaler uniformément. Cuire sur le trépied bas du four. (Cetter recette convient pour in gâteau de 8.0kg)

Gateau et Pain No.1 	(R-872)
Action Instantanee 	(R-852)
und der LÄNGER-Taste (▲)	

6. Battre la crème, le sucre et la crème fraîche jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Incorporer la liqueur d'œuf à la crème. Étaler uniformément le mélange en partant du milieu. Parsemer les copeaux de chocolat sur le dessus.
7. Laisser refroidir le gâteau avant de servir.

France

Tarte aux pommes avec calvados

pour 12-16 tranches



Temps de cuisson total: env. 29-30 minutes
Vaisselle: moule séparable
(diamètre environ 28 cm)

Ingrédients

200 g de farine
1 CC levure
100 g sucre
1 sachet sucre vanillé
1 pincée sel
1 œuf
3-4 gouttes extrait d'amande amère
125 g beurre
1 CS de beurre ou de margarine pour graisser le moule
50 g noisettes hachées
600 g pommes (pommes à cuire environ 3-4)
cannelle
2 œufs
1 pincée sel
4 CS sucre
1 sachet sucre vanillé
4 CS Calvados
1¹/₂ CS farine de maïs
125 g crème épaisse
sucre glace pour saupoudrer

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, l'œuf, l'extrait d'amande amère et le beurre et pétrir à l'aide du crocjet du mixeur. Recouvrir la pâte et réfrigérer pendant environ 30 minutes.
2. Graisser le moule, rouler la pâte entre deux feuilles de papier aluminium et placer la pâte dans le moule. Former une épaisseur de 3 cm.
3. Étaler les noisettes sur la pâte.
4. Peler les pommes, couper en quatre, enlever le trognon et couper en tranches. Disposer les tranches de pommes de manière à chevaucher les noisettes et saupoudrer légèrement de cannelle.
5. Séparer les œufs. Battre les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils soient fermes, ajouter une pincée de sel et ajouter petit à petit 1 cuillerée à soupe de sucre. Battre les jaunes d'œuf, le reste du sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une mousse. Ajouter le calvados, la farine de maïs et la crème épaisse et mélanger. Incorporer le blanc d'œuf battu et étaler le mélange uniformément sur les tranches de pommes. Cuire sur le trépied bas du four. (Cetter recette convient pour in gâteau de 8.0kg)

Gateau et Pain No.1 	(R-872)
Action Instantanee 	(R-852)
und der LÄNGER-Taste (▲)	

Conseil:

Laisser refroidir le gâteau dans le moule et saupoudrer de sucre glace avant de servir.



Gâteaux, pain, desserts et boissons



Autriche

Gâteau aux noisettes

Nußkuchen

Temps de cuisson total: env. 23-26 minutes
Vaisselle: moule carré, 30 cm

Ingrédients

250 g de beurre ou de margarine
175 g sucre
1 sachet sucre vanillé
4 œufs
200 g noisettes pilées
1 CS liqueur d'amandes
250 g de farine
2 CC levure, remplies à ras
100 g nappage chocolat, noisettes
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule, chapelure

Préparation

1. Graisser le moule et ajouter une couche de chapelure.
2. Faire fondre le beurre dans un grand bol.

1 mn 900 W

3. Ajouter le sucre et le sucre vanillé au beurre et battre jusqu'à obtenir un mélange aéré. Ajouter les œufs un à un et battre énergiquement. Incorporer les noisettes et la liqueur. Mélange la farine et la levure et incorporer. Mettre le mélange dans le moule et étaler uniformément. (Cette recette est valable pour environ 1.0kg)

1. 11-13 mn 270 W + 200° C

2. 7-9 mn 270 W + 160° C

4. Laisser refroidir le gâteau pendant environ 5 minutes. Faire fondre le nappage dans un plat.

3-4 mn 270 W

5. Napper le gâteau et saupoudrer de noisettes.



Pays-Bas

Tarte au pommes

Gedeckter Apfelkuchen

Temps de cuisson total: ca 24-25 minutes
Vaisselle: moule séparable
(diamètre environ 28 cm)

Ingrédients

90 g beurre ou margarine
90 g sucre
1 sachet sucre vanillé
1 CS zeste de citron (non-traité)
1 Prise sel
2 œufs
200 g farine
1/2 sachet levure
4-5 Pommes de taille moyenne
jus de citron
50 g sucre
1 CC cannelle
50 g raisins secs
1 jaune d'œuf
1 CS lait

Préparation

1. Battre le beurre pendant environ 30 secondes en utilisant la grande vitesse du mixeur jusqu'à obtenir une crème.
2. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le zeste de citron et le sel et bien mélanger jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Mélanger les œufs un à un. Mélanger la farine et la levure et incorporer au mélange.
3. Placer 2/3 du mélange dans le moule séparable.
4. Peler les pommes, couper en quatre et enlever le trognon. Couper en fines tranches et arroser de jus de citron. Mélanger avec le sucre et la cannelle et laisser reposer pendant environ 10 minutes. Ajouter les raisins et étaler sur le mélange.
5. Mélanger le reste de la pâte avec 50 g de farine et rouler à la taille du moule. Placer sur la garniture aux pommes et canneler les bords. Percer le dessus plusieurs fois avec une fourchette.
6. Battre le jaune d'œuf avec le lait et glacer le dessus à l'aide du mélange.
(Cette recette est valable pour 1.1 kg)
7. Cuire sur le plateau tournant du four.

Gateau et Pain No.1 (R-872)

Action Instantanee (R-852)





Gâteaux, pain, desserts et boissons

Suisse

Gâteau à la carotte

Möhrentorte


Temps de cuisson total: env. 22-24 minutes
Vaisselle: moule rond (environ 28 cm de diamètre)

Ingrédients

5 jaune d'oeuf
250 g sucre
250 g carottes, finement râpées
jus de citron
250 g amandes pilées
80 g farine
1 CS levure
5 blancs d'œuf

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Battre les jaunes d'œuf et le sucre à la main jusqu'à obtenir une crème. Ajouter la carotte, le jus de citron et les amandes. Mélanger la farine et la levure, ajouter au mélange et bien remuer.
3. Battre les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils soient fermes et incorporer au mélange. Placer le mélange dans le moule. Cuire sur le trépied bas du four.
(La recette est valable pour environ 1.1kg)

Gateau et Pain No.1  (R-872)

Action Instantanee  (R-852)

4. Laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes après



France

Tarte aux poires

pour environ 12-14 tranches

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes
Vaisselle: Moule rond (environ 28 cm de diamètre)
Plat avec couvercle (2 litres)
Petit bol avec couvercle

Ingrédients


150 g farine
75 g beurre ou margarine
30 g sucre glace
1 pincée sel
1 œuf
1 CC beurre ou margarine pour graisser le moule
250 ml lait
1 pincée sel
2 jaune d'oeuf
20 g sucre
1/2 sachet sucre vanillé (5 g)

1 CS farine de maïs
540 g poires en boîte, égouttées
120 g gelée de groseilles
1 CS fruits confit
1 CS amandes effilées

Préparation

1. Pétrir la farine, le beurre, le sucre glace, le sel et l'œuf à l'aide du crochet du mixeur. Recouvrir et réfrigérer pendant 30 minutes.
2. Graisser le moule. Rouler la pâte et placer dans le moule. Garnir le fond et les bords du moule. Percer la pâte plusieurs fois avec une fourchette. Cuire sur le plateau tournant du four.


1. 8-10 mn  270W + 200° C

2. 5-7 mn  200° C

3. Retirer la pâte du moule et laisser refroidir sur le trépied de refroidissement.
4. Mettre le lait et le sel dans le plat, recouvrir et réchauffer.

env. 2 Min  900 W

5. Battre les jaunes d'œuf avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une légère crème. Mélanger avec la farine de maïs. Ajouter lentement le lait chaud. Verser le mélange dans le plat, recouvrir et cuire. Remuer de temps en temps et en fine de cuisson.

1-2 mn  900 W

6. Enrober le gâteau de crème. Disposer les poires égouttées sur le dessus. Mettre la gelée de groseille dans le petit bol, recouvrir et réchauffer.

env. 1 mn  900 W

7. Verser sur les poires et décorer avec les fruits confits et les amandes effilées.

Conseil:

N'ajouter le nappage que peu de temps avant de servir pour éviter de ramollir le gâteau.



Gâteaux, pain, desserts et boissons



Allemagne

Tarte aux quatre fruits

Vierfruchttorte

Voir l'illustration No. 21

Temps de cuisson total: env. 19-24 minutes

Vaisselle: Moule à fruits rond
(environ 28 cm de diamètre)
Deux plats avec couvercle (2 litres)

Ingrédients

75 g *beurre ou margarine*
75 g *sucré*
1 CC *extrait de vanille*
2 *œufs*
150 g *farine*
1 CC *levure (3 g)*
4 CS *ait*
1 CC *beurre ou margarine pour graisser le moule*
150 g *marzipanrohmasse*
1/2 sachet *Préparation pour desserts à la vanille (20 g)*
2 CS *sucré (20 g)*
250 ml *ait*
1 *banane (100 g), coupés en tranches*
50 g *raisins, coupés en deux, épépinés*
150 g *mandarines en boîte, égouttées*
100 g *pêches en boîte, égouttées et tranchées*
1 sachet *glaçage (11 g), transparent*
250 ml *jus de fruit transparent*

Préparation

- Battre le beurre, le sucre, l'extrait de vanille et les œufs à la main pendant environ 3 minutes jusqu'à obtenir une crème. Mélanger la farine et la levure. Incorporer la farine et le lait à tour de rôle dans le mélange au beurre.
- Graisser le moule et étaler le mélange uniformément. Cuire sur le plateau tournant du four.

9-11 Min 270 W + 200° C

env. 3 Min 200° C

Retirer la pâte du moule et laisser refroidir.

- Rouler la pâte d'amandes à la taille du moule entre deux feuilles de papier aluminium et placer la pâte d'amandes sur la pâte.
- Mettre la préparation pour desserts, le sucre et le lait dans un bol. Mélanger, en s'assurant qu'il n'y a pas de grumeaux, recouvrir et cuire. Remuer de temps en temps et en fin de cuisson.

3-4 mn 900 W

- Recouvrir la pâte avec la préparation. Disposer les fruits sur le dessus.
- Dissoudre le glaçage dans le jus de fruit, placer dans un bol et cuire. Remuer de temps en temps et en fin de cuisson.

4-6 mn 450 W

Étaler le glaçage sur les fruits et laisser refroidir.

Conseil:

La pâte d'amandes a un goût très fort si vous laissez reposer la tarte pendant quelques heures.



Espagne

Pêches Mont-Blanc

Melocotones nevados (pour 8 personnes environ)

Voir l'illustration No. 22

Temps de cuisson total: env. 3-5 minutes

Vaisselle: Plat en verre plat rond
(environ 24 cm de diamètre)

Ingrédients

470 g *Pêches en boîte, égouttées et coupées en deux*
2 *blancs d'œuf*
70 g *sucré*
75 g *amandes pilées*
2 *jaune d'œuf*
2 CS *Cognac*
1 CC *beurre ou margarine pour graisser le moule*

Préparation

- Sécher les moitiés de pêche en les tamponnant.
- Battre les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Saupoudrer l'œuf de sucre (35 g).
- Mélanger les amandes pilées, le reste du sucre (35 g), le jaune d'œuf et le cognac.
- Remplir les moitiés de pêche du mélange. À l'aide d'une douille, napper les blancs d'œuf battus sur la garniture.
- Graisser le moule. Placer les pêches dans le plat en verre et griller sur le trépied bas du four.

env. 3 mn 630 W





Gâteaux, pain, desserts et boissons

Danemark

Pain fantaisie

Temps de cuisson total: 18-19 minutes
Vaisselle: Plat à pizza (environ 30 cm de diamètre)

Ingrédients

190 g farine de blé
190 g farine de seigle
40 g levure
1/4 litre babeurre
125 g fromage blanc
1 1/2 CC sel
Env. 50 ml babeurre
graines de pavot, graines de sésame, graines de cumin

Préparation

1. A partir des ingrédients, préparer la pâte à lever et laisser lever pendant environ 30 minutes.
2. Garnir le plat à pizza de papier sulfurisé.
3. Pétrir la pâte et former 2-3 longs rouleaux. Diviser en 19 morceaux de taille égale et former des petits pains. Placer un petit pain au milieu et disposer les autres en cercle autour. Badigeonner la pâte de babeurre et saupoudrer à tour de rôle de graines de pavot, de sésame et de cumin.
4. Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes.
5. Préchauffer le four à 230° C. Placer sur le trépied bas du four et cuire. (La recette est valable pour environ 0.8 kg)



Gateau et Pain No.2 (R-872)

11-19 mn 90 W + 230° C (R-852)



Grande-Bretagne

Pain aux raisins

Temps de cuisson total: env. 25-29 minutes
Vaisselle: Moule rectangulaire (env. 25x11x8 cm)

Ingrédients

15 g levure, fraîche
1 CS sucre
275 ml eau tiède
450 g farine de blé
1 CC sel
25 g margarine ou beurre
200 ml eau
2 CS Rhum (ou quelques gouttes d'extrait de rhum)
1 CC beurre pour graisser le moule

Pour badigeonner:

1 jaune d'œuf
1 CS eau

Préparation

1. Dissoudre la levure et le sucre dans l'eau tiède.
2. Mélanger la farine et le sel dans un grand bol, faire un cratère au milieu et verser le mélange à base de levure. Mélanger un peu de farine. Placer de petits morceaux de beurre autour du bord de la farine. Pétrir tous les ingrédients pour obtenir une pâte à lever homogène.
3. Recouvrir le bol d'un torchon et laisser reposer au chaud pendant 30 minutes.
4. Pendant ce temps, laver les raisins, les amollir dans l'eau pendant 5-10 minutes avant de les sécher. Mélanger les raisins au rhum et laisser tremper. Pétrir à nouveau la pâte, en y ajoutant les raisins.
5. Mettre la pâte à lever dans le moule graissé, recouvrir et laisser reposer au chaud pendant 15 minutes.
6. Mélanger le jaune d'œuf et l'eau. Inciser le pain aux raisins dans le sens de la longueur et badigeonner de jaune d'œuf.
7. Placer le moule sur le plateau tournant du four.

1. 19-21 mn 90 W + 200° C

2. 6-8 mn 200° C



Gâteaux, pain, desserts et boissons



Grande-Bretagne **Pain blanc**

Temps de cuisson total: 25-29 minutes
Vaisselle: Moule rectangulaire (env. 25x11x9cm)

Ingrédients

25 g levure, fraîche
1 CC sucre
250 ml eau tiède
500 g farine de blé
1 CC sel
15 g beurre
1 CC beurre pour graisser le moule
1 jaune d'œuf
1 CS eau

Préparation

1. Dissoudre la levure et le sucre dans l'eau tiède.
2. Mélanger la farine et le sel dans un grand bol, faire un cratère au milieu et verser le mélange à base de levure. Mélanger un peu de farine. Placer de petits morceaux de beurre autour du bord. Pétrir tous les ingrédients.
3. Recouvrir le bol d'un torchon et laisser reposer au chaud pendant 30 minutes.
4. Pétrir à nouveau la pâte et la mettre dans le moule graissé.
5. Recouvrir le bol d'un torchon et laisser reposer au chaud pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que le pâte double de volume.
6. Mélanger le jaune d'œuf et l'eau. Couper le pain dans le sens de la longueur et badigeonner de jaune d'œuf.
7. Placer le moule sur le plateau tournant du four.

1. 18-20 mn 90W + 200° C

2. 7-9 mn 200° C



Allemagne **Pain aux trois céréales** Dreikornbrot

Temps de cuisson total: 25-26 minutes
Vaisselle: Plat à pizza (environ 30 cm de diamètre)

Ingrédients

100 g farine de seigle
550 g farine de blé
100 g graines de lin
100 g graines de sésame
60 g levure fraîche
1/2 litre eau
1 CS sel

Préparation

1. A partir des ingrédients, préparer la pâte à lever et laisser lever pendant environ 30 minutes.
2. Graisser légèrement le plat à pizza et saupoudrer de farine.
3. Pétrir à nouveau la pâte et former un long pain. Placer sur le plat à pizza, recouvrir et laisser lever pendant 30-40 minutes. Préchauffer le four à 230° C.
4. Badigeonner le pain d'eau et percer plusieurs fois avec une fourchette.
5. Cuire sur le plateau tournant du four préchauffé. (La recette est valable pour environ 1.3 kg)

Gateau et Pain No.2 (R-872)

24-26 mn 90 W + 230° C (R-852)





Gâteaux, pain, desserts et boissons

Dänemark

Gelée de baies à la sauce vanille

Rødgrød med vanilje sovs

Temps de cuisson total: env. 8-12 minutes


Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Ingrédients

150 g groseilles rouges, lavées et triées
 150 g fraises, lavées et triées
 150 g framboises, lavées et triées
 250 ml vin blanc
 100 g sucre
 50 ml jus de citron
 8 feuilles de gélatine
 300 ml lait
 cœur d'un 1/2 baton de vanille
 30 g sucre
 15 g arôme liquide (Maggi)


Préparation

1. Mettre quelques fruits de côté pour garnir le plat. Ecraser le reste des fruits avec le vin blanc, verser dans le plat, recouvrir et cuire.

5-7 mn  900 W

Ajouter le sucre et le jus de citron.

2. Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide pendant environ 10 minutes, retire et égoutter. Incorporer la gélatine dans la purée de fruits chaude, jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur et attendre qu'elle prenne.
3. Pour la sauce à la vanille: verser le lait dans un plat. Ouvrir le bâton de vanille et en retirer le cœur. Remuer le cœur de vanille, le sucre et l'arôme Maggi dans le lait, recouvrir et cuire. Remuer une fois en cours de cuisson.

3-5 mn  900 W

4. Mettre la gelée sur un plat et garnir du reste des fruits. Servir avec la sauce à la vanille.

Conseil:

De la crème ou du yaourt très froid est un accompagnement délicieux.

Allemagne

Gâteau de semoule au coulis de framboise

Grießflammeri mit Himbeersauce

Temps de cuisson total: ca 15-20 minutes


Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Ingrédients


500 ml lait
 40 g sucre
 15 g amandes, hachées
 50 g semoule
 1 jaune d'œuf
 1 CS au
 1 blanc d'œuf
 250 g framboises
 50 ml eau
 40 g sucre

Préparation


1. Mettre le lait, le sucre et les amandes dans le plat, recouvrir et cuire.

3-5 mn  900 W

2. Ajouter la semoule, remuer, recouvrir et cuire, en remuant de temps en temps.

10-12 mn  270 W

3. Mélanger le jaune d'œuf et l'eau dans une tasse et ajouter ce mélange à la semoule chaude. Battre le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il soit ferme et l'incorporer dans le mélange. Verser le gâteau de semoule dans des coupes à dessert.
4. Pour faire le coulis, laver les framboises et les sécher en les tamponnant légèrement. Les placer avec l'eau et le sucre dans un plat, recouvrir et réchauffer.

2-3 mn  900 W

5. Ecaser les framboises et servir chaud ou froid avec le gâteau de semoule.



Gâteaux, pain, desserts et boissons



Suède

Riz à la pistache et aux fraises

Pistaschris med zordgubbe

Voir l'illustration No. 23

Temps de cuisson total: env. 23-30 minutes

Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Ingrédients

125 g riz
 150 ml lait
 175 ml eau
 1 bâton de vanille
 1 pincée sel
 50 g sucre
 250 g fraises
 40 g sucre
 40 ml Cointreau (liqueur d'orange, 40 Vol.-%)
 200 ml crème
 1 blanc d'œuf
 50 g pistache

Préparation

1. Mettre le riz dans le bol et ajouter le liquide. Ouvrir le bâton de vanille, l'ajouter au riz, saler, sucrer, recouvrir et cuire, en remuant une fois en cours de cuisson.

1.	3-5 mn		900 W
----	--------	--	-------

2.	20-25 mn		270 W
----	----------	--	-------

Laisser reposer le riz pendant 5 minutes après cuisson.

2. Couper les fraises en deux et ajouter le sucre et le Cointreau.
3. Retirer le bâton de vanille du riz et laisser refroidir le riz sous l'eau froide tout en remuant. Battre la crème et le blanc d'œuf séparément jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Incorporer d'abord la pistache, puis la crème, le lait et pour finir le blanc d'œuf dans le riz froid.
4. Mettre le riz dans un grand bol et faire in cratère pour les fraises.

France

Poires au chocolat

Temps de cuisson total: env. 8-14 minutes

Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Plat avec couvercle (1 litres)

Ingrédients

4 poires (500 g)
 60 g sucre
 1 sachet sucre vanillé (10 g)
 1 CS liqueur de poire, 30 Vol.-%
 150 ml eau
 130 g chocolat noir
 100 g crème fraîche

Préparation

1. Peler les poires.
2. Mélanger le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau dans le bol, recouvrir et réchauffer.

1-2 mn		900 W
--------	--	-------

3. Placer les poires dans le jus, recouvrir et cuire.

6-10 Min		900 W
----------	--	-------

Retirer les poires du jus et laisser refroidir.

4. Verser 50ml du jus de poire dans le petit bol. Ajouter le chocolat écrasé et la crème, recouvrir et réchauffer.

1-2 mn		900 W
--------	--	-------

5. Remuer bien la sauce. Verser sur les poires et servir.

Conseil:

Vous pouvez ajouter une boule de glace à la vanille.





Gâteaux, pain, desserts et boissons

Allemagne

Citron chaud

Heiße Zitrone (pour 1 personne)

Temps de cuisson total: env. 1 minutes
Vaisselle: Verre à thé (150 mlitres)

Ingrédients

100 ml eau
jus de citron
2-3 CC sucre

Préparation

1. Mettre l'eau et le jus de citron dans une tasse et réchauffer.

1 Min		900 W
-------	--	-------

Sucre à volonté.



Autriche

Chocolat à la crème

Schokolade mit Schlagobers (pour 1 personne)

Temps de cuisson total: env. 1 minute
Vaisselle: Grande tasse (200 mlitres)

Ingrédients

150 ml lait
30 g chocolat noir, râpé
30 ml crème
copeaux de chocolat

Préparation

1. Verser le lait dans la tasse. Ajouter le chocolat noir, remuer et réchauffer. Remuer de temps en temps.

1 Min		900 W
-------	--	-------

2. Battre la crème jusqu'à ce qu'elle monte, ajouter au chocolat et saupoudrer de copeaux de chocolat avant de servir.



Pays-Bas

Boissons de feu

Vuurdrank (pour 10 personnes)

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes
Vaisselle: Plat avec couvercle (2 litres)

Ingrédients

500 ml vin blanc
500 ml vin rouge sec
500 ml rhum, 54 Vol. -%
1 orange
3 bâtons de cannelle
75 g sucre
10 CC sucre candi

Préparation

1. Verser l'alcool dans le plat. Peler l'orange et ajouter le zeste d'orange, la cannelle et le sucre à l'alcool. Recouvrir et cuire.

8-10 Min		900 W
----------	--	-------

2. Retirer le zeste d'orange et la cannelle, mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, ajouter la boisson et servir.



WAT ZIJN MICROGOLVEN?



Microgolven zijn - evenals radio- en televisiegolven elektromagnetische golven.

Microgolven worden in de magnetron door de magnetron opgewekt en brengen de watermoleculen in het voedsel aan het trillen. Door de wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten worden ontdooid, verwarmd of gekookt.

Het geheim van de korte kooktijden ligt in het feit dat de microgolven van alle kanten direct in het voedsel dringen. Energie wordt optimaal benut. In vergelijking hiermee dringt de energie bij het koken op een elektrisch fornuis via omwegen vanaf de kookplaat door de pan op een indirecte manier door tot de gerechten. Via deze omweg gaat er veel energie verloren.

EIGENSCHAPPEN VAN DE MICROGOLVEN

Microgolven doordringen alle niet-metalen

voorwerpen zoals glas, porselein, keramiek, kunststof, hout en papier. Daarom worden deze materialen niet in de magnetron verhit. De schalen worden slechts indirect via het voedsel verwarmd. Voedsel neemt microgolven op (absorbeert) en wordt daardoor verwarmd.

Metalen materialen worden door de microgolven niet doordrongen, de microgolven worden echter teruggekaatst. Daarom zijn voorwerpen van metaal in het algemeen niet geschikt voor de magnetron. Er zijn echter uitzonderingen waar u juist van deze eigenschappen kunt profiteren. Zo worden gerechten op bepaalde plaatsen tijdens het ontdooien of koken met een stukje aluminiumfolie bedekt. Daardoor voorkomt u te warme of te hete resp. te gare gedeelten bij voedsel van onregelmatige grootte. Voor nadere informatie hierover raadpleegt u de gids.

DAT KAN UW NIEUWE COMBI-MAGNETRON ALLEMAAL



MICROGOLF-TOEPASSING

U kunt met uw nieuwe combi-magnetron door toepassing van microgolven bijvoorbeeld kant en klare gerechten of drankjes snel verhitten en binnen de kortst mogelijke tijd boter of chocolade smelten. Voor het ontdooien van levensmiddelen is de magnetron eveneens voortreffelijk geschikt.

In vele gevallen is het echter handiger microgolven met hete lucht of met de grill te combineren (gecombineerde toepassing). Dan kunt u zowel binnen de kortst mogelijke tijd garen als tegelijkertijd bruineren. In vergelijking met het conventionele braden is de gaartijd over het algemeen aanzienlijk korter.

GEcombineerde TOEPASSING (MICROGOLFTOEPASSING MET HETE LUCHT OF GRILL)

Door de combinatie van twee werkwijzen worden de voordelen van uw apparaat effectief met elkaar gecombineerd.

U kunt kiezen uit

- magnetron + hete lucht (ideaal voor vlees, gevogelte, soufflé's, brood en taart) en
- magnetron + grill (ideaal voor pizza kort gebraden vlees, braadvlees, gevogelte, kippepootjes, grillsjaslieks, kaastosties en om te gratineren).

Door middel van de gecombineerde toepassing kunt

u tegelijkertijd garen en bruineren. Het voordeel is gelegen in het feit dat de hete lucht of de hitte van de grill de poriën van de randen van het voedselstuk snel dichtschroeit. De microgolven zorgen voor een korte, het produkt ontziende gaartijd. Het voedsel blijft van binnen sappig en wordt van buiten knapperig bruin.

HETELUCHT-TOEPASSING

U kunt de hete lucht ook zonder microgolftoepassing gebruiken. De resultaten komen overeen met die van een conventionele oven.

Bij het garen met hete lucht wordt door middel van een ventilator achter de achterwand van de gaarruimte hete lucht in de gaarruimte geblazen. De circulerende lucht verhit de buitenste delen van het voedsel zeer snel, zodat bij vlees het vleessap bijvoorbeeld niet kan ontwijken en het voedselstuk niet uitdroogt. Dit dichtschroeiproces leidt ertoe dat de gerechten smakelijk blijven en binnen kortere tijd gaar worden dan bij conventionele apparaten met boven- en onderverhitting.

GRILL-TOEPASSING

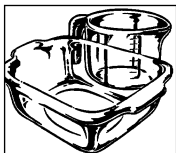
Uw apparaat is uitgerust met een kwartsgrill. Hij kan evenals elke conventionele grill zonder magnetrontoepassing worden gebruikt. U kunt gerechten snel gratineren of grillen. Uw magnetronoven heeft ook een tweede grill onder de draaitafel. Deze grill kan worden gebruikt om voedsel van onderen te bruinen.



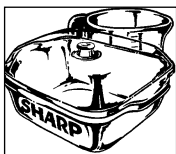
GESCHIKTE SCHALEN

DE GESCHIKTE SCHALEN VOOR MAGNETRONTOEPASSING

GLAS EN GLAS-KERAMIEK



Vuurvaste glazen schalen zijn bijzonder geschikt. De kookprocedure kan van alle kanten worden geobserveerd. Deze mogen echter geen metaal bevatten (o.a. zinkkristal), of van een metalen laag voorzien zijn (o.a. gouden rand, kobaltblauw).



KERAMIEK

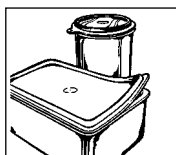
is over het algemeen zeer geschikt.

Keramik moet geglaazuurd zijn, omdat er bij ongeglaazuurde keramik vocht in het serviesgoed kan dringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. Indien u twijfelt, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u een serviesgeschiktheidstest uit. Zie Blz. NL-3.

PORSELEIN

is bijzonder geschikt. Let u erop dat het porselein geen goud-of zilverlaagje heeft, resp. niet metaalhoudend is.

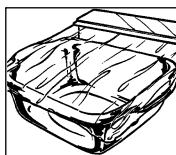
KUNSTSTOF



Hittebestendig, voor de magnetron geschikt plastic servies is geschikt voor het ontdooien, verwarmen en koken. Hou a.u.b. rekening met de

gegevens van de fabrikant.

PAPIEREN SERVIESGOED



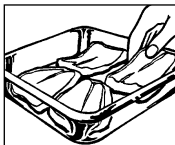
Hittebestendig, voor de magnetron geschikt papier serviesgoed is eveneens geschikt. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

KEUKENPAPIER

kan worden gebruikt, om het ontstane vocht bij korte verhittingsprocedures op te nemen, bijv. van brood of gepaneerd voedsel. Het papier tussen het voedsel en de draaitafel leggen. Zo blijft het oppervlak van het voedsel knappend en droog. Door vette gerechten met keukenpapier te bedekken worden vetspetters opgevangen.

MAGNETRONFOLIE

of hittebestendige folie is zeer geschikt voor het bedekken of omwikkelen. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.



BRAADZAKKEN

kunnen eveneens in de magnetron worden toegepast. De metalen klemmen zijn echter niet geschikt voor het afsluiten

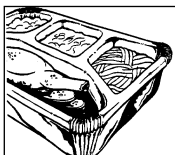
daar de braadzakfolie kan smelten. Gebruik touwtjes om de zakken af te sluiten en steek meermaals met een vork in de zak. Niet hittebestendige folie, zoals bijv. keukenfolie, is slechts in beperkte mate geschikt voor het gebruik in de magnetron. Ze dient uitsluitend voor korte verhittingsprocedures te worden gebruikt en mag niet met het voedsel in contact komen.

METAAL



mag over het algemeen niet worden gebruikt, omdat microgolven metaal niet kunnen doordringen en op die manier de gerechten niet kunnen bereiken.

Er zijn echter uitzonderingen: smalle strookjes aluminiumfolie kunnen worden gebruikt voor het bedekken van gedeelten, zodat deze niet te snel ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels bij een kip).



Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij panklare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten tenminste $\frac{2}{3}$ tot $\frac{3}{4}$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten in serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron.

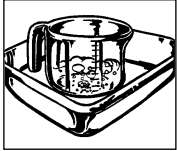
Als er aluminium schalen of ander metalen serviesgoed wordt gebruikt, moet er minstens een afstand zijn van ca. 2,0 cm ten opzichte van de wanden van de kookruimte omdat deze anders door mogelijke vonken kunnen worden beschadigd.



GEEN SERVIESGOED MET EEN METAALLAAGJE,

metalen onderdelen of ingesloten metaal, zoals bijv. met schroeven, banden of grepen gebruiken.

GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED



Als u niet zeker weet, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u de volgende test uit: Het serviesgoed in het toestel plaatsen. Een glazen reservoir met 150 ml. water

gevuld op of naast het serviesgoed plaatsen. Het toestel één tot twee minuten op 100% vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastic servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.

DE JUISTE SCHOTELS VOOR DE COMBINATIEFUNCTIE

Over het algemeen zijn hittebestendige magnetronschotels (bijv. porselein, aardewerk of glas) ook geschikt voor de combinatiefunctie (magnetronoven en convectiewarmte of magnetronoven en grill). Wees voorzichtig, want de schotels worden door de convectiewarmte of door de grill heel erg heet. Plastic schotels en plastic folie zijn niet geschikt voor gebruik met de combinatiefunctie.

Geen keuken- of bakpapier gebruiken, omdat het kan oververhitten en in brand kan vliegen.

METAAL

moet over het algemeen niet gebruikt worden. Uitzonderingen zijn gelaagde bakvormen, waarmee ook de randjes van de gerechten, zoals bijv. braadvlees en taarten goed gebruikt kunnen worden. Let op de aanwijzingen in de recepten voor de benodigde schotels. Om vonken tegen te gaan, dient een hittebestendig isolatiemateriaal, zoals een schoteltje, tussen de metalen schotel en het rooster geplaatst te worden. Als er vonken ontstaan dan moeten deze schotels niet gebruikt worden voor verhitte met de combinatiefunctie.

DE JUISTE SCHOTELS VOOR DE CONVECTIEWARMTE PLUS GRILL

Voor verhitte met convectiewarmte of met de grill zonder magnetronenergie, kunt u schotels gebruiken die ook in traditionele ovens of onder een gewone grill gebruikt kunnen worden.

TIPS EN ADVIES

VOORDAT U BEGINT ... Om u de omgang zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben wij hieronder de belangrijkste aanwijzingen en tips voor usamengevat: Zet u uw toestel alleen aan, wanneer er gerechten in de kookruimte zijn.

HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN

De ontdooi-, verwarmings- en kooktijden zijn over het algemeen aanzienlijk korter dan bij een conventioneel fornuis of oven. Houdt u zich daarom aan de in dit kookboek aanbevolen tijden. U kunt de tijden beter korter instellen dan langer. Voert u na het koken een kooktest uit. Het is beter achteraf kort even bij te koken dan iets te gaar te laten worden.

UITGANGSTEMPERAATUUR

De ontdooi-, opwarmings- en kooktijden zijn afhankelijk van de uitgangstemperatuur van de gerechten. Bevroren en in de koelkast bewaarde gerechten vereisen bijv. een langere verwarming dan producten op kamertemperatuur.

Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur ca. 5°C, kamertemperatuur ca. 20°C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een diepvriestemperatuur van -18°C.

Popcorn uitsluitend in speciale, voor de magnetron geschikte popcorn-schalen toebereden. Houdt u zich nauwkeurig aan de gegevens van de fabrikant. Geen normale papieren schalen of glazen serviesgoed gebruiken.



Eieren niet in de dop koken. In de dop wordt er een druk opgebouwd, die tot het exploderen van het ei zou kunnen leiden.[Het eigeel prikken voor het koken.]



Geen olie of vet in de magnetron opwarmen om te frituren. De temperatuur van olie kan niet worden gecontroleerd. De olie zou plotseling uit de schaal kunnen spatten.

Geen gesloten reservoirs, zoals bijv. glazen potten of blikkenverwarmen. Door de ontstane druk zouden de reservoirs kunnen barsten (uitzondering: inmaken).

ALLE VERMELDE TIJDEN: in dit kookboek zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht en de hoedanigheid (water-, vetgehalte etc.) van het voedsel kunnen variëren.



TIPS EN ADVIES

ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

In de magnetron gekookte gerechten bewaren hun eigen smaak beter dan bij conventionele bereidingsmethoden. Maakt u daarom zeer spaarzaam gebruik van zout en voegt u in de regel pas na het koken zout toe. Zout bindt vloeistof en droogt het oppervlak uit. Kruiden en specerijen kunnen op de gebruikelijke manier worden gebruikt.

KOOKTEST

De kooktoestand van gerechten kan evenals bij een conventionele toebereiding worden getest:

- Voedselthermometer: elk gerecht heeft aan het einde van de verwarmings- of kookprocedure een bepaalde binnentemperatuur. Met een voedselthermometer kunt u vaststellen, of het gerecht heet genoeg resp. gaar is.
- Vork: vis kunt u met een vork controleren. Als het visvlees er niet meer glazig uitziet en gemakkelijk van de graten loslaat, is het gaar. Als het te gaar is, wordt het taai en droog.
- Houten prik: taart en brood kunt u testen door er met een houten prik in te prikken. Als de prik bij het uittrekken schoon en droog blijft, is het gerecht gaar.

TABEL: KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSELTHERMOMETER.

Drank/gerecht	Binnentemperatuur aan het einde van de kooktijd	Binnentemperatuur na 10 tot 15 minuten standtijd
Dranken verwarmen (koffie, thee, water enz)	65-75° C	
Melk verwarmen	75-80° C	
Soep verwarmen	75-80° C	
Stamppotten verwarmen	75-80° C	
Gevogelte	80-85° C	85-90° C
Lamsvlees		
roze gebraden	70° C	70-75° C
doorgebraden	75-80° C	80-85° C
Rosbief		
licht aangebraden (rare)	50-55° C	55-60° C
half doorgebraden (medium)	60-65° C	65-70° C
goed doorgebraden (well done)	75-80° C	80-85° C
Varkens-, kalfsvlees	80-85° C	80-85° C

KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSELTHERMOMETER

Elke drank en elk gerecht heeft na het einde van de kookprocedure een bepaalde binnentemperatuur. Indien de kookprocedure wordt gestopt dan is het resultaat goed. De binnentemperatuur kunt u met een voedselthermometer vaststellen. In de temperatuurtabel zijn de belangrijkste temperaturen vermeld.

TOEVOEGING VAN WATER

Groenten en andere gerechten die veel water bevatten, kunnen in het eigen sap of met toevoeging van een weinig water worden gekookt. Daardoor blijven vele vitamines en mineralen in het voedsel behouden.

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

zoals worstjes, kip, kippenpootjes, ongeschilde aardappelen, tomaten, appels, eigeel en dergelijke met een vork of een houten staafje doorprikken. Daardoor kan de zich vormende stoom verdwijnen, zonder dat de vel of de schil barst.

VETTE GERECHTEN

Met vet doorregen vlees en vetlagen worden sneller gaar dan magere delen. Dekt u deze delen daarom bij het garen af met een stukje aluminiumfolie of legt u het voedsel met de vette kant naar beneden.

BLANCHEREN VAN GROENTEN

Groente dient voor het invriezen te worden geblancheerd. Zo blijven de kwaliteit en de aromastoffen optimaal behouden.

Procedure: De groenten wassen en kleinsnijden. 250 gr. groenten met 275 ml. water in een schotel plaatsen en toegedekt 3-5 minuten verwarmen. Na het blancheren meteen in ijswater dompelen, om het doorkoken te vermijden en daarna laten afdruipen. De geblancheerde groenten luchtdicht verpakken en invriezen.

TIPS EN ADVIES

**HET INMAKEN VAN FRUIT EN GROENTEN**

Het inmaken in de magnetron gaat snel en eenvoudig. In de handel zijn weckflessen, rubber ringen en passende plastic weckflesklemmen verkrijgbaar, die speciaal voor de magnetron geschikt zijn. De fabrikanten geven nauwkeurige gebruiksaanwijzingen.

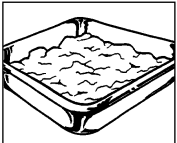
KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

De tijden in uw magnetron zijn geheel afhankelijk van de hoeveelheid van het voedsel dat u wilt ontdooiden, verwarmen of koken. Dat houdt in dat kleine porties sneller gaar worden dan grote.

Als vuistregel geldt:

DUBBELE HOEVEELHEID = BIJNA DUBBELE TIJD

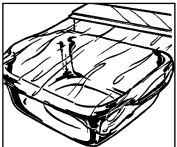
HALVE HOEVEELHEID = HALVE TIJD

DEEPE EN ONDIEPE SCHALEN

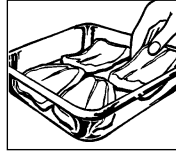
Beide schalen hebben hetzelfde volume, maar in de diepe schaal is de kooktijd langer dan in de ondiepe. Dus gebruikt u bij voorkeur ondiepe schalen met een groot oppervlak. Diepe schalen alleen voor gerechten gebruiken, waarbij het gevaar van overkoken bestaat, bijv. voor noedels, rijst, melk enz.

RONDE EN OVALE SCHALEN

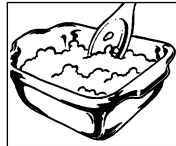
In ronde en ovale schotels worden gerechten gelijkmatiger gaar dan in hoekige, omdat de microgolf-energie zich in hoeken concentreert, waardoor de gerechten op deze plaatsen te gaar zouden kunnen worden.

BEDEKKEN

Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een afdekkap gebruiken. Gerechten die een korstje dienen te krijgen, bijv. braadvlees of kip, niet bedekken. Hierbij geldt de regel dat alles wat op het conventionele fornuis wordt bedekt ook in de magnetron dient te worden bedekt. Wat op het fornuis open wordt gekookt, kan ook in de magnetron open worden gekookt.

VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE

met de dikkere of stevige kant naar buiten plaatsen. Groenten (bijv. broccoli) met de steel naar buiten leggen. Dikkere porties hebben een langere kooktijd nodig en krijgen aan de buitenkant meer microgolf-energie, zodat het voedsel gelijkmatig gaar wordt.

ROEREN

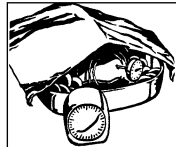
Het roeren van de gerechten is noodzakelijk, omdat de microgolven eerst de buitenste gedeelten verwarmen. Hierdoor wordt de temperatuurwaarde overal gelijk en het voedsel wordt gelijkmatig verwarmd.

RANGSCHIKKING

Meerdere afzonderlijke porties, bijv. puddingvormpjes, kopjes of ongeschilde aardappelen, ringvormig op de draaitafel plaatsen. Tussen de porties ruimte open laten, zodat de microgolf-energie van alle kanten kan binnendringen.

OMDRAAIEN

Middelgrote porties zoals hamburgers en steaks, tijdens het koken één keer draaien, om de kooktijd te verkorten. Grote porties zoals braadvlees en kip, moeten worden omgedraaid, omdat de naar boven toe gekeerde zijde meer microgolf-energie krijgt en zou kunnen uitdrogen indien deze niet wordt omgedraaid.

STANDTIJD

Het aanhouden van de standtijd is een van de belangrijkste microgolf-regels. Bijna alle gerechten die in de magnetron worden ontdooid, verwarmd of gekookt, hebben een korte of langere standtijd nodig waarin een temperatuurgelijkmatigheid plaatsvindt en de vloeistof zich overal gelijk in het voedsel bevindt.



VERWARMEN

- Panklare gerechten in aluminium dienen uit de aluminium verpakking te worden genomen en op een bord of in een schaal te worden verwarmd.
- Bij gesloten schalen de deksels verwijderen.
- Gerechten met magnetronfolie, bord of afdekkap (in de handel verkrijgbaar) bedekken, zodat het oppervlak niet uitdroogt. Dranken behoeven niet te worden afgedekt.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk een glazen staafje in de beker/kan plaatsen.
- Grotere hoeveelheden, indien mogelijk af en toe roeren, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op een kamertemperatuur van 20° C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur wordt de verwarmingstijd in geringe mate verhoogd.
- Laat u de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig binnen het gerecht kan verspreiden (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.



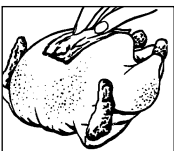
ONTDOOIEN

De magnetron is ideaal voor het ontdooien van voedsel. De dooitijden zijn korter dan bij het ontdooien optraditionele wijze. Hierna volgen enkele tips. Neem het vriesgoed uit de verpakking en leg het voor het ontdooien op een bord.

VERPAKKINGEN EN RESERVOIRS

Zeer geschikt voor het ontdooien en verwarmen van gerechten zijn verpakkingen en reservoirs die geschikt zijn voor de magnetron en zich zowel lenen voor de diepvries (tot ca. min -40° C) alsook hittebestendig zijn (tot ca. 220° C). Zo kunt u in hetzelfde serviesgoed ontdooien, verwarmen en zelfs koken, zonder de gerechten tussendoor te moeten overgieten.

BEDEKKEN



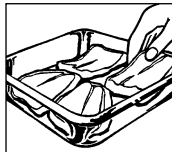
Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine aluminium stroken bedekken. Ontdooide of warme gedeelten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium stroken bedekken.

Hierdoor voorkomt u dat dunnere gedeelten vlug te heet worden, terwijl dikkere delen nog bevroren zijn.

HET MAGNETRONVERMOGEN

eerder te laag dan te hoog instellen. Zo bereikt u een gelijkmatig dooiresultaat. Als het magnetronvermogen te hoog ingesteld is, wordt het oppervlak van het voedsel reeds gaar, terwijl het binnenste gedeelte nog bevroren is.

OMDRAAIEN/ROEREN



Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd. Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van elkaar scheiden en anders rangschikken.

KLEINERE HOEVEELHEDEN

ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen.

GEVOELIGE GERECHTEN,

zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten reeds te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn.

DE STANDTIJD

na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitablel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Dikke, compacte gerechten hebben een langere standtijd nodig dan vlakke of gerechten met een poreuze structuur. Als het voedsel niet voldoende ontdooit is, kunt u het verder ontdooien in de magnetron of de standtijd dienovereenkomstig verlengen. Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.

ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL



Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookt. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie blz. NL-10. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdoeien" van voedsel.

Voor toebereiding van in de handel gebruikelijke panklare diepvriesprodukten dient u zich aan de gegevens van de fabrikant op de verpakking te houden.

HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE



- Let bij het kopen van vlees op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundsvlees dient goed behangen te zijn en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de halve kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het ca. 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.

HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN



- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe,
- Per 500 gr. groenten ca. 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel. Zie blz. NL-11.
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookt. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookt.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.
- Na het koken dient u de groenten ca. 2 min. te laten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.



UITLEG VAN DE SYMBOLEN

VERMOGEN VAN DE MAGNETRONOVEN

De capaciteit van uw magnetronoven is 900 W en hij heeft 5 standen.

U moet gebruik maken van de informatie in dit kookboek, wanneer u de stand van uw magnetronoven bepaalt. Over het algemeen geldt het volgende:

100 % vermogen = 900 Watt

Wordt gebruikt om snel te garen of te verhitten, bijv. voor eenpersoonsgerechten, hetedrankjes, groente, vis enz

70 % vermogen = 630 Watt

Voor langere gaarprocedures van compacte gerechten, zoals bijv. suddervlees, Op een lage vermogen temperen. Op een lage vermogensstand koken de gerechten niet over en het vlees wordt gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanten te gaar te worden.

50 % vermogen = 450 Watt

Voor compacte gerechten, die op traditionele wijze een lange gaartijd nodig hebben, bijv. rundvlees gerechten, verdient het aanbeveling het vermogen te temperen en de gaartijd een beetje te verlengen. Zo wordt het vlees malser.

30 % vermogen = 270 Watt

ONTDOOI STAND

Voor het ontdooien een lage vermogenstand kiezen. Hierdoor wordt gegarandeerd dat het gerecht gelijkmatig ontdooit. Deze stand is bovendien ideaal om rijst, noedels en knoedels gelijkmatig gaar te laten worden.

10 % vermogen = 90 Watt

Om producten voorzichtig te ontdooien, bijvoorbeeld slagroomtaarten, dient u de laagste vermogensstand in te stellen.

W = WATT



Bovenste grill

Heeft vele toepassingen voor alles wat van boven gebakken moet worden en voor het grillen van vlees, gevogelte en vis.



Onderverwarming

Deze stand kan worden gekozen wanneer voedsel van onderen moet worden gebruid.



Grillstand gecombineerd met onderverwarming

De grill en de onderverwarming worden tegelijkertijd gebruikt. Deze stand is bijzonder geschikt voor bijvoorbeeld het gelijkmatig bruinen van toast, quiches, worstjes en frikadellen.



Convectiewarmtefunctie

U kunt bij deze functie de temperatuur in 10 stappen van 40° C naar 250° C verhogen.



Combinatie van magnetronoven en convectiewarmte

Bij deze functie kunt u verschillende energieniveau's van de magnetron combineren met de door u gewenste convectietemperatuur (40° C - 250° C). Bij de combinatiefunctie kunnen slechts een beperkt aantal energieniveau's worden gebruikt.



Combinatie van magnetronoven en bovenste grill



Combinatie van magnetronoven en onderverwarming

Bij deze stand worden verschillende magnetronovenstanden gecombineerd met de bovenste grill of met de onderverwarming.

TABEL



TABEL: ONTDOOIEN IN DE MAGNETRON

Levensmiddel	Hoevlh. -g-	Vermogen (watt)	Ontdooiduur -Min-	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Worstjes	300	270 W	3-5	Naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd omkeren	5-10
Vis	700	270 W	9-11	Halverwege de ontdooiingstijd keren	30-60
Krab	300	270 W	6-8	Halverwege de ontdooiingstijd keren en ontdooide delen weghalen	5
Sneden brood	250	270 W	2-3	Schijven naast elkaar leggen, ged. ontd.	5
Heel brood	1000	270 W	8-10	Halverwege de ontdooiingstijd keren	15
Taart, 1 stuk	150	270 W	1-3		5
Hele taart, Ø 24 cm		270 W	8-10		30-60
Boter	250	270 W	2-3	Alleen gedeeltelijk ontdooien	15
Fruit (aardbeien, frambozen, kersen, pruimen)	250	270 W	2-4	Op gelijke afstanden naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd keren	5

Gebruik voor het ontdooien van gevogelte, kippenpoten, koteletten, steaks en braadvlees het automatische ontdooiprogramma AUTO DEF.

TABEL: ONTDOOIEN EN BEREIDEN

Levensmiddel	Hoeveelheid -g-	In- stelling	Vermogen (watt)	Duur -min-	Water toevoegen	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Visfilet	400		900 W	6-8	-	Afdekken	1-2
Forel, 1 stuk	250		900 W	6-8	-	Afdekken	1-2
Schotel	400		900 W	10-12	-	Afdekken, na 6 minuten omroeren	2
Groente	300		900 W	8-10	5 EL	Afdekken, halverwege omkeren	2
Groente	450		900 W	10-12	5 EL	Afdekken, halverwege omkeren	2
Tostada, 1 stuk	100		900 W	ca. 3	-	Uit de verpakking halen en op de draaischijf leggen	-
Kruidenbrood 2 stuks	350		630 W	ca. 3 ca. 3	¹ / ₂	Op het rooster leggen, halverwege omkeren	-
Broodjes, 2 stuks	80		270 W	¹ / ₂ 3-4	-	Alleen gedeeltelijk ontdooien	-



TABEL

TABEL: VERWARMEN VAN VOEDSEL EN DRANKEN

Drank/gerecht	Hoevlh. -g/ml-	Vermogen (watt)	Tijd -Min-	Werkwijze
Dranken, 1 kopje	150	900 W	ca.1	Niet afdekken
Schotel (Groente, vlees en bijlagen)	400	900 W	3-5	Saus met water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren
Eenpansgerecht, soep	200	900 W	1-3	Afdekken, na het verwarmen omroeren
Bijlagen	200	900 W	ca.2	Met een beetje water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren
Vis, 1 schijf ¹	200	900 W	2-3	Met wat saus bevochtigen, afdekken
Worstjes, 2 stuks	180	450 W	ca.2	Meerdere malen in het vel prikken
Babyvoedsel, 1 potje	190	450 W	1/2-1	Deksel wegnemen, na het verwarmen goed roeren en de temperatuur testen
Margarine of boter smelten ¹	50	900 W	1/2-1	
Chocolade smelten	100	450 W	ca.3	Tussendoor omroeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	450 W	1/2-1	In water oplossen, goed uitdrukken en in een soepkom doen; tussendoor roeren

¹ vanaf koelkasttemperatuur

TABEL: BEREIDEN VAN VERSE GROENTE

Levensmiddel	Hoeveelh. -g-	Vermogen	Duur ontd. -Min-	Werkwijze	Hoev. water -EL-
Groente (bv. bloemkool, prei, venkel, broccoli, paprika, courgette)	300	900 W	5-7	Normaal voorbereiden, afdekken, tussendoor omroeren	5
	500	900 W	8-10		5

Aardappelen hebben ca. 1-3 minuten langer nodig.

TABEL



TABEL: GAAR LATEN WORDEN, GRILLEN, GRATINEREN

Gerecht	Hoeveelheid -g-	Instelling stelling	Vermogen leistung	Duur -Min-	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Varkens- braad	500-1500				Met het automatische progr. AC-3 voor varkensbraad bereiden	10
Roastbeef medium	1000		630 W	5-8	Specerijen naar smaak toevoegen, met de vette kant onder in een vlakke ovenshotel doen, na (*) keren	10
			630 W	7-10(*)		
			630 W	2-5		
Roastbeef medium	1500		630 W	12-14	Specerijen naar smaak toevoegen, met de vette kant onder in een vlakke ovenshotel doen, na (*) keren	10
			630 W	12-14(*)		
			630 W	4-5		
Gehakt	700		450 W	20-23	Gehakt (half-om-half) bereiden, in een ovenshotel doen en op de draaischijf gaar laten worden	10
			450 W	6-9		
Kip	1200		900 W	9-11	Specerijen naar smaak toevoegen, met de borst naar onder in een vlakke ovenshotel doen, na (*) keren of met automatisch progr. AC-5 voor gegrilde kip bereiden	3
			630 W	5-7(*)		
			900 W	8-10		
			630 W	4-5		
Kippen- poot	200		270 W	4-6(*)	Specerijen naar smaak toevoegen, met het vel naar onder op het rooster leggen, na (*) keren	3
			270 W	ca. 4		
Kippen- poot	600		450 W	7-9(*)	Specerijen naar smaak toevoegen, met het vel naar onder op het rooster leggen, na (*) keren	3
				7-9		
Forel	250		90 W	6-8(*)	Wassen, met citroensap bevochtigen, binnen en buiten zout toevoegen, bloem, op het rooster leggen, na (*) keren	3
			90 W	3-5		
Lendenbiefstuk	200			10-11(*)	Op het rooster leggen, na (*) keren	-
Grillworst 5 stuks	400			6-8	Op het rooster leggen, na (*) keren	-
				9-11(*)		
Gratineren van ovenshotels e.d.				6-7	Ovenshotel op het rooster zetten	-
				10-15		
Kaastoasts			450 W	1/2	Toastbrood toasten, met boter besmeren, beleggen met schijven gekookte ham, ananas en smearkaas. In het midden prikken, op het rooster zetten	-
				5-7		



RECEPTEN

VARIATIES OP CONVENTIONELE RECEPTEN

Als u uw geliefkoosde recepten voor de magnetron wilt aanpassen, dient u op het volgende te letten:

De kooktijden met eenderde tot de helft inkorten. Volg het voorbeeld van de recepten in dit kookboek. Vloeistofrijke gerechten zoals vlees, vis en gevogelte, groenten, fruit, stampotten en soepen kunnen probleemloos in de magnetron worden bereid. Bij vloeistofarme gerechten, zoals panklare gerechten, dient het oppervlak vóór het verhitten of koken vochtig te worden gemaakt.

De toevoeging van vloeistof bij rauw voedsel dat gestoofd wordt, moet verminderd worden tot ongeveer tweederde van de hoeveelheid in het oorspronkelijke recept. Indien noodzakelijk, tijdens het koken vloeistof toevoegen.

De vet-toevoeging kan aanzienlijk worden verminderd. Een kleine hoeveelheid boter, margarine of olie is voldoende om het voedsel smaak te geven. Daarom is de magnetron uitstekend geschikt voor het toebereiden van vetarme gerechten in het kader van een dieet.

VARIATIES OP DE TRADITIONELE RECEPTEN

Voor het gebruik van de magnetronoven (bestaande tekst) Voor het gebruik van combinatiefuncties

Over het algemeen gelden dezelfde regels als voor het gebruik van de magnetronoven. Daarnaast moet u op het volgende letten:

1. De stand van de magnetronoven moet worden aangepast aan het type voedsel en aan de tijd die nodig is om het eten gaar te koken. Volg hiervoor de recepten die in dit kookboek zijn opgenomen.

2. Wanneer u voedsel kookt met gebruik van de combinatie magnetronoven-grill, moet u op het volgende letten:

Voor grote, dikke etenswaren, zoals varkensvlees, is de kooktijd beduidend langer dan voor kleine, platte etenswaren. Bij de grill is het precies andersom. Hoe dichter het eten bij de grill ligt, hoe sneller het bruin wordt. Dit betekent ook dat wanneer u grote stukken vlees met de combinatiestand kookt, de grilltijd korter is dan voor kleinere stukjes vlees.

3. Om te grillen met het bovenste grillelement, maakt u gebruik van het hoge rooster, om het eten snel en gelijkmatig te bruinen. (Uitzondering: grote, dikke etenswaren en soufflés worden op het lage rooster gegrilleerd.)

4. Uw magnetronoven heeft ook een tweede grill onder de draaitafel. Deze grill kan worden gebruikt om voedsel van onderen te bruinen.

HET GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

- Alle recepten in dit kookboek zijn berekend voor vier porties tenzij anders aangegeven.
- Adviezen voor geschikt serviesgoed en de totale kooktijd vindt u telkens aan het begin van de recepten.
- In het algemeen gaat men uit van direct te consumeren hoeveelheden, tenzij anders vermeld.
- De in de recepten aangegeven eieren hebben een gewicht van ca. 55 g (gewichtsklasse 3).

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

EL = eetlepel
TL = theelepel
msp = mespunt
sn = snufje
kp = kopje
pk = pakje

kg = kilogram
g = gram
l = liter
ml = milliliter
cm = centimeter
v.i.dr. = vet in droge stof

DV = diepvriesproduct
min = minuten
sec = seconden
MG = microgolven
MWG = magnetron
dm = diameter

Soepen

Frankrijk

Zwiebelsuppe

Soupe à l'oignon et au fromage

Zie foto nummer ①

Totale kooktijd: ca. 15-18 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 4 soepkoppen (à 200 ml)
- 1 eetl. boter of margarine
- 2 uien (100 g), gesneden
- 800 ml vleesbouillon, zout, peper
- 2 stukken brood
- 4 eetl. geraspte kaas (40 g)

Toebereiding

- De boter in de schaal verdelen. De uien, de vleesbouillon en de kruiden toevoegen en met deksel op schaal koken.

9-11 min.		900 W
-----------	--	-------

- De stukken brood roosteren, in dobbelsteentjes snijden en in de soepkoppen plaatsen. De soep erover gieten en kaas er overheen strooien.
- De koppen op het hoge rooster plaatsen en de kaas laten gratineren.

6-7 min.		
----------	--	--

Zweden

Kreeftensoep

Kräftsoppa

Zie foto nummer ②

Totale kooktijd: ca. 11-15 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 1 ui (50g), fijnggehakt
- 50 g worteltjes, gesneden
- 3 eetl. boter of margarine (30g)
- 500 ml vleesbouillon
- 100 ml witte wijn + 100ml madeira
- 200 g kreeftvlees uit blik
- 1/2 laurierblad
- 3 witte peperkorrels, tijm
- 3 eetl. bloem (30g)

Toebereiding

- De groenten met het vet in de schaal doen en met deksel verwarmen.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

- De vleesbouillon, de wijn, de madeira, alsmede het kreeftvlees en de kruiden aan de groenten toevoegen. Deksel erop zetten en koken.

7-9 min.		450 W
----------	--	-------

- Het laurierblad en de peperkorrels uit de soep nemen. Bloem met wat koud water mengen en aan de soep toevoegen. De slagroom toevoegen, roeren en nogmaals verwarmen.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

- De soep roeren en net voor het serveren de boter toevoegen.

Zwitserland

Bündner gerstesoepp

Bündner Gerstensuppe

Zie foto nummer ③

Totale kooktijd: ca. 27-34 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 3 l)

Ingrediënten

- 2 eetl. boter of margarine (20 g)
- 1 ui (50 g), fijnggehakt
- 1-2 worteltjes (130 g), in schijfjes
- 15 g selder, in dobbelsteentjes gesneden
- 1 pre (130 g), in ringen gesneden
- 3 witte koolbladen (100 g) in strookjes gesneden peper
- 50 g doorregen hamspek, in strookjes
- 50 g gerstekorrels
- 700 ml vleesbouillon
- 4 Weense worstjes (300 g)

Toebereiding

- De boter en de ui-dobbelsteentjes in de schaal doen en met deksel stoven.

ca. 1-2 min.		900 W
--------------	--	-------

- De groenten in de schaal doen. De schenkel, hamspekstrookjes en gerst toevoegen en met vleesbouillon opvullen. Met peper kruiden en met deksel garen.

1. 9-11 min.		900 W
--------------	--	-------

2. 17-21 min.		450 W
---------------	--	-------

- De worstjes in kleine stukjes snijden en de laatste 5 minuten in de schaal verwarmen.
- De soep na het koken ca. 5 minuten laten staan. De schenkel voor het serveren uit de soep nemen.





Voorgerechten en snacks

Duitsland

Champignontoast

Zie foto nummer ④

Totale kooktijd: ca. 3-4 minuten

Servies: hoog rooster

Ingrediënten

- 2 theel. boter of margarine
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden of geperst
sout naar smaak toevoegen
- 4 sneetjes witbrood
- 75 g verse champignons
- zout
- peper
- 75 g geraspte kaas
- 4 theel. peterselie, fijngehakt
- Paprikapoeder

Toebereding

1. Meng boter, knoflook en zout.
2. Rooster het brood, laat het afkoelen en besmeer het met het botermengsel.
Snij de champignons in plakjes en leg die ope de sosti. Doe er zout en peper op.
3. Meng de peterselie met de kaas en verdeel dit over de champignons.
Strooi het paprikapoeder er overheen.
4. Leg de tosti's op het hoog rooster in de oven.

3-4 min.		270W
----------	--	------



Oostenrijk

Worstjes in deegmantel

voor 8 stuks

Totale kooktijd: ca. 23-26 minuten

Servies: Bakplaat (ca. 32 cm)

Bakpapier

Ingrediënten

- 8 kleine worstjes (à 50 g)
- 300 g bladerdeeg, bevroren
- 1 eigeel
- een beetje water
- zout
- karwij

Toebereding

1. Het vel van de worstjes meerdere keren voorzichtig inprikken.
2. Het bladerdeeg volgens de aanwijzing ope de verpakking ontdooien en dun uitrollen. Het deeg in 8 verkanten verdelen en in elke ervan een worstje rollen.
3. Het eigeel met een beetje water doorroeren. De bladerdeegrollen hiermee instrijken en zout en kummel erover strooien.

4. Het bakpapier op de bakplaat leggen, de deegrollen erop leggen en bakken op het lage rooster bakken.

23-26 min.		230° C
------------	--	--------



Spanje

Champignons met rozemarijn

Champiñones rellenos al romero

Zie foto nummer ⑤

Totale kooktijd: ca. 10-17 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l) vlakke,
vierkante schaal met deksel
(ca. 26 cm)

Ingrediënten

- 8 grote champignons (ca. 500 g), heel
- 2 eetl. boter of margarine (20 g)
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 50 g rauwe ham
- zwarte peper, gemalen
- rozemarijn, fijn gesneden
- 125 ml witte wijn, droog
- 125 ml slagroom
- 2 eetl. bloem (20 g)

Toebereding

1. De stelen uit de champignons snijden en de stelen in kleine stukjes snijden. De ham in kleine stukjes snijden.
2. De boter in de schaal leggen en de bodem invetten. De ui- en hamstukjes en de champignonstelen toevoegen, met peper en rozemarijn kruiden, deksel op schaal zetten en koken.

3-5 min.		900 W
----------	--	-------

3. In de andere schaal 100 ml wijn en de slagroom met deksel erop opwarmen.

1-3 min.		900 W
----------	--	-------

4. Die overgebleven wijn met de bloem mengen, daarna aan de hete vloeistof toevoegen en met deksel erop koken. At en toe roeren.

ca. 1-3 min.		900 W
--------------	--	-------

5. De champignons met het hammengsel vullen, in de saus plaats en op het hoge rooster bruinen.

6-8 min.		270W
----------	--	------

De champignons na het koken ca. 2 minuten laten staan.



Vlees, Vis en Gevogelte



Duitsland

Pikante kalkoenschotel

Pikante Putenpanne

(voor 2 porties)

Totale kooktijd: ca. 22-27 minuten

Servies: ondiepe, ovale vuurvaste schotel met deksel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

- 1 kopje langkorrelige rijst, geblancheerd (120 g)
- 1 briefje saffraandraadjes peper & paprikapoeder
- 2 eetl. boter of margarine (20 g)
- 250 ml kopjes vleesbouillon van de schotel
- 1 ui (50 g), in schijfjes
- 1 rode paprika (100 g) in stukken gesneden
- 1 kleine prei (100 g) in stukken gesneden
- 300 g kalkoenborst, in stukjes gesneden

Toeberedning

- Meng de rijst met de saffraandraaden en met de vleesblokjes. Doe het mengsel in de ovenschotel. Giet de vleesbouillon erover, dek het geheel af en laat het gaar worden.

4-6 min.	900 W
----------	-------

- Voeg de groente en de specerijen toe en roer ze door elkaar. Verdeel de boter in vlokjes erover, dek af en laat het gerecht gaar worden.

1. 1-2 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 17-19 min.		270 W
---------------	--	-------

Laat de kalkoenpan, wanneer ze gaar is, nog ca. 2-3 minuten staan.



Griekenland

Aubergines met gehaktvulling

Melitsánes jemistés mé kimá

Zie foto nummer ⑥

Totale kooktijd: ca. 17-22 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l) ondiepe ovale vuurvaste schotel met deksel (ca. 32 cm lang)

Ingrediënten

- 2 aubergines, zonder steel (elk ca. 250 g) zout
- 3 tomaten (ca. 200 g)
- 1 theel. olijfolie voor het invetten van de vorm
- 2 uien (100 g), gehakt
- 4 flauwe groene peperoni
- 200 g gehakt (runder of lam)
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 2 eetl. peterselie, gehakt zout & peper
- Rozenpaprika
- 60 g Griekse schapekaas, in dobbelsteentjes

Tip:

U kunt de aubergine door kleine pompoenen vervangen.

Toeberedning

- De aubergines in de lengte doormidden snijden. Het vruchtvlees er met een theelepel uitnemen, zodat er circa 1 cm brede rand overblijft. De aubergines zouten. Het vruchtvlees in dobbelsteentjes snijden.
- Twee tomaten schillen, het beginstuk van de stengels eruit snijden en in dobbelsteentjes snijden.
- De bodem van de schaal met de olijfolie invetten, de uien toevoegen, deksel erop en stoven.

ca. 2 min.		900 W
------------	--	-------

- De peperoni van steel ontdoen, pitten verwijderen en in ringen snijden. Eenderde voor de garnering bewaren. Het gehakt met de aubergine- en tomaten stukjes, de peperoniringen, de uitgeperste knoflookteentjes en de peterselie mengen en kruiden.
- De auberginehelften droogbetten. De helft van de gehaktmassa erin doen, de schapekaas erop verdelen, vervolgens daarop de resterende vulling leggen.
- De auberginehelften garneren, in de vuurvaste schotel plaatsen.

11-13 min.		630 W
------------	--	-------

De auberginehelften met de tomatenschijfjes en peperoniringen garneren en koken.

4-7 min.		630 W
----------	--	-------

De auberginehelften na het koken ca. 2 minuten laten staan.





Vlees, Vis en Gevogelte

Spanje

Gevulde ham

Jamón relleno

Totale kooktijd: ca. 12-15 minuten

Servies: ondiepe, ovale vuurvaste schotel met deksel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

150 g	bladspinazie, zonder steel
150 g	kwark, 20% vet
50 g	geraspte Emmentaler kaas
	peper
	paprika, edelzoet
8	plakjes gekookte ham (400 g)
125 ml	water
125 ml	slagroom
2 eetl.	bloem (20 g)
2 eetl.	boter of margarine (20 g)
1 theel.	boter of margarine voor het invetten van de schotel

Toebereiding

1. De spinazie fijnsnijden, door de kwark en de kaas roeren en naar smaak kruiden.
2. Op elk plakje gekookte ham 1 EL van de vulling leggen en oprollen. Met een houten pin de hamplak vastprikken.
3. Een béchamelsaus maken. Hiervoor de vloeistof in de schaal doen, deksel erop en verwarmen.

2-4 min.		900 W
----------	--	-------

De boter met de bloem kneden, aan de vloeistof toevoegen en kloppen totdat zich een vloeende massa vormt. Met het deksel aan de kook brengen en laten dikker worden.

ca 1 min.		900 W
-----------	--	-------

Roeren en op smaak brengen.

4. De saus in de ingevette vuurvaste schotel gieten, de rolletjes erin leggen en met deksel erop koken.

10-11 min.		630 W
------------	--	-------

De hamrolletjes na het koken ca. 5 minuten laten staan.

Tip:

U kunt ook kant en klare béchamelsaus uit de handel gebruiken.



Oostenrijk

Gevulde gebraden kip

Gefülltes Bathendl

(voor 2 porties)

Zie foto nummer ⑦

Totale kooktijd: ca. 28-29 minuten

Ingrediënten

1	Hähnchen (1000 g)
	zout
	rozemarijn, gekerfd
	marjolijn, gekerfd
1	oud broodje (hard broodje, 40 g)
	zout
1	bosje peterselie, fijn gehakt (10 g)
1 Pr.	nootmuskaat
2 eetl.	boter of margarine (20 g)
1	eigeel
3 eetl.	boter of margarine (30 g)
1 eetl.	paprika, edelzoet
	zout

Toebereiding

1. De kip wassen, droogbetten en van binnen met zout, rozemarijn en marjolijn kruiden.
2. Voor de vulling het broodje ca. 10 minuten in koud water inweken, daarna uitdrukken. Met zout, peterselie, nootmuskaat, boter (20 g) en eigeel mengen en de kip hiermee vullen. De opening met een touwtje of slagerstouw dichtnaaien.
3. De boter verhitten (30 g).

1/2 - 1 min.		900 W
--------------	--	-------

Paprika en zout door de boter roeren en de kip hiermee instrijken.

4. De kip met de borst naar onderen op de lage rooster zetten en garen. Na de helft van de gaartijd omdraaien.

AUTOCOOK No. 5	(R-872)
----------------	---------

DIRECTE ACTIE		(R-852)
---------------	--	---------

De kip na het garen ea. 10 minuten laten staan in het oven.



Vlees, Vis en Gevogelte

Italië

Kwartels in kaas-kruidensaus

Quaglie in salsa vellutata

Zie foto nummer ⑧

Totale kooktijd: ca. 16-19 minuten


Servies: vlakke vierkante vuurvaste vorm
(20 x 20 x 6 cm)
schotel met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten


4 kwartels (600 g)
zout
peper
200 g doorregen spek, dumme schijfjes
1 theel. boter of margarine voor het invetten van de schotel
1 eetl. peterselie
salie
rozemarijn
basilicum, vers gehakt
150 ml portwijn
250 ml vleesbouillon
2 eetl. boter of margarine (20 g)
2 eetl. bloem (20 g)
50 g geraspte Emmentaler kaas

Toebereding


- De kwartels wassen en zorgvuldig droogbetten. Van buiten en binnen zouten en peperen, met spekschijfjes omwikkelen en met touw vastbinden.
- De kwartels op het hoge rooster leggen en grillen.

8-10 min.		630 W
-----------	---	-------


- De soufflévorm invetten en de kwartels met de gegrillde zijde naar beneden in de soufflévorm leggen. De kruiden fijnhakken, over de kwartels strooien en de portwijn eroverheen gieten. De kwartels verden garen.

4-5 min.		630 W
----------	---	-------

- Voor de saus de vleesbouillon in de schaal bedekt verhitten.

ca. 2 min.		900 W
------------	---	-------

De boter met de bloem kneden, door de vloeistof roeren, aan de kook laten komen en garen. Tussendoor doorroeren.

ca. 2 min.		900 W
------------	---	-------

- De kaas door de saus roeren. De kaassaus aan de vleesjus toevoegen, alles goed doorroeren, over de kwartels gieten en serveren.



Duitsland

Runderfilet in bladerdeeg

Rinderfilet in Blätterteig

Zie foto nummer ⑨

Totale kooktijd: ca. 31-36 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
soufflévorm (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

450 g bladerdeeg, bevroren
1 eetl. boter of margarine
150 g doorregen spek, in dobbelsteentjes
4-5 sjalotten (150 g) in ringen
300 g champignons, in schijfjes
1 kg runderfilet
1 eetl. plantaardige olie
1 eetl. peterselie fijn gehakt
1 teentje knoflook, uitgeperst
1 ei
zout, peper
1-2 eetl. melk

Toebereding

- Het bladerdeeg volgens de aanwijzing op de verpakking ontdooien. De boter in de schaal verdelen, het spek, de uien en de champignons hierop verdelen en met deksel erop stoven. Tussendoor een keer roeren.


4-5 min.		900 W
----------	--	-------

De vloeistof afgieten.

- Het filet afwassen, met keukenpapier droogbetten en het de olie instrijken. Ope de hoge roosterstand leggen en aangraden. Tussendoor een keer draaien.

13-15 min.		270W
------------	--	------

- De peterselie en het knoflookteentje door de geblancheerde groenten mengen en met zout en peper op smaak brengen.
- Het bladerdeeg uitrollen tot een vierkant (35x35 cm). Een beetje deeg voor het garneren achter de hand houden.
- Het ei scheiden. De deegranden met het eiwit instrijken en de helft van de groentemassa in het midden van het deeg verdelen.
- Vlees met zout en peper kruiden en op de groenten leggen. De resterende groente op het filet verdelen. Het bladerdeeg over het vlees heenklappen en de randen aandrukken. Het deeg met een vork meerdere keren inprikken.
- De soufflévorm koud uitspoelen en het bladerdeeg met de naad naar onderen leggen.
- Voor het garneren uit het resterende deeg vormen steken en decoreren.
- Het eigeel met de melk mengen, het deeg hiermee instrijken en op de lage roosterstand bakken.

14-16 min.		450 W + 230° C
------------	---	----------------

Het filet in bladerdeeg na het garen 10 minuten laten rusten.





Vlees, Vis en Gevogelte

Zwitserland

Züricher Geschnetzeltes

Züricher Kalfsvlees met crème

Zie foto nummer ⑩

Totale kooktijd: ca. 9-14 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

600 g kalfsfilet
 1 El boter of margarine
 1 ui (50 g), fijngehakt
 100 ml witte wijn
 saus-bruinmiddel, voor ca. 1/2 l Sauce
 300 ml slagroom
 1 eetl. peterselie, gehackt

Toebereiding

1. Het filet in vingerdikke stukken snijden.
2. De boter gelijkmatig in de schaal spreiden. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt koken. Gedurende het koken een maal roeren.

6-9 min.		900 W
----------	--	-------

3. De witter wijn, het saus-bruinmiddel en de slagroom toevoegen, roeren en bedekt laten stoven. Af en toe roeren.

3-5 min.		900 W
----------	--	-------

4. Proef het gerecht, roer nogmaals door, en laat ca. 5 minuten staan. Garneer met peterselie.



Italië

Kalfsschnitzel met mozzarella

Scaloppe all pizzaiola

Zie foto nummer ⑪

Totale kooktijd: ca. 24-31 minuten

Servies: vlakke, vierkante schaal met deksel
 (ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

2 mozarellakaasjes (à 150 g)
 400 g geschildte tomaten, uit blik
 4 kalfsschnitzels (600 g)
 20 ml olijfolie
 2 teentjes knoflook, in schijfjes
 peper, vers gemalen
 2 eetl. kappertjes (20 g)
 oregano, zout

Toebereiding

1. De mozzarella in plakjes snijden. De tomaten met de puréerstaaf van een handmizer pureren.
2. De schnitzels wassen, droogbetten en plat kloppen. De olie en de knoflookschijfjes in de souffléschotel plaatsen. De schnitzels erin leggen en de tomatenpurée erop smeren. Met peper, kappertjes en oregano bestrooien en op het lage rooster koken met deksel erop.

14-16 min.		630 W
------------	--	-------

De schnitzels omdraaien.

3. Op elk plakje vlees enkel schijfjes mozzarella leggen, inzouten en zonder deksel op de hoge roosterstand grillen.

9-11 min.		
-----------	--	--

De kalfsschnitzels na het koken ca. 5 minuten laten staan.

Tip:

Hierbij kunt u spaghetti en verse salad serveren.



Vlees, Vis en Gevogelte



Duitsland

Bonte sjaskieks

Bunte Fleischspieße

Zie foto nummer 12

Totale kooktijd: ca. 17-18 minuten


Servies: hoog rooster
4 houten sjasliëkpenen (ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

400 g hamlappen
100 g hamspek
2 uien (100 g, in vieren gesneden)
4 tomaten (250 g, in vieren gesneden)
1/2 groene paprika (100 g, in acht stukken gesneden)
4 eetl. olie
2 theel. paprika, edelzoet
zout
1/2 theel. cayennepeper
1 theel. Worcestersaus

Toebereiding

1. De hamlap en het hamspek in ongeveer 2-3 cm grote dobbelsteentjes snijden.
2. Het vlees en de groente afwisselend op vier houten sjasliëkpenen steken.
3. De olie door de kruiden roeren en de sjasliëkpenen hiermee bestrijken. De sjasliëkpenen op het hoge rooster leggen en grillen.

AUTO COOK No. 4	(R-872)
DIRECTE ACTIE 	(R-852)



Nederland

Gehacktschotel

Zie foto nummer 13

Totale kooktijd: ca. 20-23 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)


Ingrediënten

500 g gehakt (half-om-half)
3 uien (150 g), fijngehakt
1 Ei
50 g broodkruimels
zout & peper
350 ml vleesbouillon
70 g tomatenpuree
2 aardappelen (200 g), in dobbelsteentjes
2 worteltjes (200 g), in dobbelsteentjes
2 El peterselie, gehackt

Toebereiding

1. Het gehaktvlees samen met de ui-dobbelsteentjes, het ei en het paneermeel tot een smeugig deeg kneden en met zout en peper kruiden. Het gehaktdeeg in de schaal doen.

2. De vleesbouillon met de tomatenpuree mengen.
3. De aardappelen en worteltjes met de vloeistof over het gehakt gieten, mengen en met deksel koken. Af en toe gedurende het koken roeren.

20-23 min.		900 W
------------	---	-------

De gehacktschotel nogmaals roeren, en met de peterselie bestrooid serveren.



Frankrijk

Zeetongfilets

Filets de sole (voor 2 porties)

Zie foto nummer 14

Totale kooktijd: ca. 12-14 minuten


Servies: ondiepe, ovale vuurvaste schaal met deksel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

400 g zeetongfilets
1 citroen, heel
2 tomaten (150 g)
1 theel. boter of margarine voor het invetten van de schotel
1 eetl. plantaardige olie
1 eetl. peterselie, gehackt
zout & peper
4 El witte wijn (30 ml)
2 eetl. boter of margarine (20 g)

Toebereiding

1. De zeetongfilets wassen en droogbetten. Aanwezige graten verwijderen.
2. De citroen en de tomaten in dunne schijfjes snijden.
3. De vuurvaste schaal met de boter invetten, de visfilets erin leggen en met de plantaardige olie besprenkelen.
4. De vis met de peterselie bestrooien, hierop de tomatenschijfjes leggen en kruiden. Op de tomaten de citroenschijven leggen en hierover de witte wijn gieten.
5. Op de citroenen botervlokjes leggen, bedekken en koken.

12-14 min.		630 W
------------	---	-------

De visfilets na het koken ca. 2 minuten laten staan.

Voor dit gerecht kunt u ook roodbaars, heilbot, harder, schol of kabeljauw gebruiken.





Vlees, Vis en Gevogelte

Zwitserland

Visfilet met kaassaus

Fischfilet mit Käsesauce

Totale kooktijd: ca. 20-24 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)
 vlakke, ovale vuurvaste schotel
 (ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

- 4 visfilets (ca. 800 g) bijv. "Egli", bot of kabeljauw
- 2 eetl. citroensap
- zout
- 1 eetl. boter of margarine
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 2 eetl. bloem (20 g)
- 100 ml witte wijn
- 1 theel. plantaardige olie voor het invetten van de schotel
- 100 g geraspte Emmentaler kaas
- 2 eetl. gehackte peterselie

Toebereding

1. De filets wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. Ongeveer 15 minuten lang laten staan, nogmaals droogbetten en zouten.
2. De boter op de bodem van de schaal invetten. De ui-dobbelsteentjes toevoegen en met deksel erop stoven.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

3. De bloem over de uien strooien en roeren. De witte wijn erbij gieten en mengen.
4. De vuurvaste schotel invetten en de filets erin leggen. De saus over de filets gieten en met kaas bestrooien. Op het lage rooster plaatsen en koken.

1. 8-9 min.		450 W
-------------	--	-------

2. 11-13 min.		450 W
---------------	--	-------

5. Na het einde van de kooktijd de visfilets 2 minuten laten staan. De visfilets met gehakte peterelie gegeteerd serveren.



Duitsland

Amandelforellen

Mandelforellen

Totale kooktijd: ca. 16-19 minuten

Servies: vlakke, ovale souffléschotel
 (ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

- 4 forellen (à 200 g), gereinigd
- sap van een citroen
- zout
- 30 g boter of margarine
- 5 eetl. bloem (50 g)
- 1 theel. boter of margarine voor het invetten van de schotel
- 50 g amandelblaadjes

Toebereding

1. De forellen wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. De vis van binnen en buiten zouten en 15 min. laten staan.
2. De boter smelten.

1 min.		900 W
--------	--	-------

3. De vis droogbetten, met de boter bestrijken en in het meel wentelen.
4. De schotel invetten, de forellen erin leggen en op de lage roosterstand koken. Na 2/3 van de tijd omdraaien en de amandelen over de forellen strooien.

15-18 min.		450 W
------------	--	-------

Na het einde van de kooktijd de amandelforellen 2 minuten laten staan.

Tip:

Hierbij passen peterselieaardappelen en verse salade.



Voogerechten en snacks

Rusland

Ricotta Piroggen

lupoZu

Kooktijd: 11-17 minuten


Ingrediënten

250 g bloem
 1/2 theel. bakpoeder
 50 g boter of margarine
 1/2 theel. zout
 1 ei
 90 ml zure room
 40 g geraspte Parmesaanse kaas
 175 g Ricotta
 1 klein ei
 zout, peper
 1 eetl. melk

Toebereiding

1. De bloem met het bakpoeder, de margarine, het zout, het ei en de zure room vermengen en tot een stevig deeg kneden. Het deeg een uur lang in de ijskast leggen.
2. De Parmesaanse kaas, de Ricotta en het ei samenklutsen. Naar smaak zout en peper toevoegen.
3. Het deeg uitrollen op een met bloem bestrooide oppervlakte tot een dikte van 3 mm. Druk er cirkels met een diameter van ca. 10 cm uit. Een volle theelepel van het kaasmengsel in het midden van de cirkels plaatsen.
4. Het eigeel en de melk samenklutsen en het over de buitenrand van de cirkels smeren. Eén zijde over het vulsel heen vouwen, zodat er een halve cirkel ontstaat.
De buitenranden samendrukken met een vork en het ei-melkmengsel over de rest heen smeren.
5. De Piroggen op de draaitafel plaatsen en de oven aanzetten.

1.	5-8 min.		270 W
----	----------	---	-------

2.	6-9 min.		270 W
----	----------	---	-------

Duitsland

Gehaktballen

Frikadellen


Kooktijd: 14-17 minuten

Ingrediënten


400 g gehakt (half om half)
 4 eetl. broodkruimels
 1 eetl. korenbloem
 50 ml melk
 50 ml water
 1 ei
 50 g finge-hakte ui
 1 eetl. mosterd
 zout, peper, paprikapoeder

Toebereiding

1. De ingrediënten mengen en kneden tot een stevig deeg.
2. Ca. 8 gehaktballen van gelijke grootte maken. De gehaktballen op de draaitafel plaatsen en de oven aanzetten.

10-12 min.		450 W
------------	--	-------

3. De gehaktballen omdraaien.

4-5 min.	
----------	--

Frankrijk

Croque Monsieur

Kooktijd: ca. 10 minuten


Ingrediënten

2 sneetjes toast
 20 g boter
 1-2 plakjes kaas
 1 plakje ham
 1 eetl. crème fraîche
 30 g geraspte kaas

Toebereiding

1. De boter over een sneetje toast smeren. De kaas en de ham op het brood leggen. De crème fraîche over de ham smeren en het tweede sneetje toast er overheen leggen. Hierover de geraspte kaas strooien, de croque op de draaitafel plaatsen en de oven aanzetten.

1.	ca. 5 min.		90 W
----	------------	--	------

2.	ca. 5 min.	
----	------------	--





Voorgerechten en snacks

Frankrijk

Quiche met garnalen

Quiche aux crevettes

Kooktijd: 13-20 minuten
Benodigdheden: 1 liter braadpan met deksel

Ingrediënten


200 g bloem
120 g boter of margarine
4 eetl. koud water
2 ui (100 g), fijngehakt
2 eetl. boter of margarine
100 g Schinkenspek, fein gewürfelt
150 g Shrimps ohne Schale
2 Ei
100 ml Sauerrahm
zout, peper, nootmuskaat
1 eetl. fijngehakte peterselie


Toebereiding

1. De bloem met de boter en het water mengen en het deeg 30 minuten lang in de ijskast laten staan.
2. De boter in een pan doen. De uien, het spek en de garnalen toevoegen en het deksel op de pan doen. De oven aanzetten. Tijdens het koken eenmaal omroeren.

4-6 min.  900 W

3. Af laten koelen en het vocht afgieten. De eieren, de room en de kruiden mengen.
4. Het deeg uitrollen tot een cirkel met een diameter van ca. 24 cm en midden op de draaitafel plaatsen. Het deeg lichtjes in de vorm drukken en met de rest van het deeg een opstaande rand maken.
5. De ingrediënten voor de vulling mengen, in het deeg gieten en de oven aanzetten.

1. 13-15 min.  270 W

2. 5-6 min.  270 W

Duitsland

Roereieren met uien en spek

Rührei mit uien und Speck


Kooktijd: 4-5 minuten

Ingrediënten


5-10 g margarine
25 g fijngehakte ui
40 g spek, in blokjes
3 eieren
3 eetl. melk
zout, peper

Toebereiding

1. De margarine, de uien en het spek op de draaitafel plaatsen en de oven aanzetten.

2-3 min.  450 W

2. De eieren klutsen en melk, zout en peper toevoegen. Het mengsel over de uien en het spek gieten en de oven aanzetten.

ca. 2 min.  900 W

De eieren eenmaal tijdens het koken omroeren.

Hamburger

Kooktijd: 13-16 minuten

Ingrediënten

400 g gehakt
zout, peper

Toebereiding

1. De ingrediënten tot een stevig deeg kneden. Met koude handen 4 platte burgers van dezelfde grootte maken. De hamburger op de draaitafel plaatsen en de oven aanzetten.

10-12 min.  270 W

2. De burger omdraaien.

3-4 min. 



Voorgerechten en snacks

Italië

Pizza met artisjokken

Pizza ai carciofi

Zie foto nummer 15

Kooktijd: 12-13 minuten


Benodigdheden: draaitafel

Ingrediënten

- 4 g gedroogde gist
- 1 theel. suiker
- 90 ml auw water
- 150 g bloem
- 1/2 theel. zout
- 2 theel. olie
- 1 eetl. tomatenpuree
- 300 g tomaten uit blik, uitgedropen
- 30 g salami, in plakjes
- 50 g gekookte ham
- 100 g artisjokhartjes
- 1 theel. olijfolie om de draaitafel mee in te vetten
- 10 olijven
- 100 g geraspte kaas

Toebereding

1. Vermeng de bloem met de gist, suiker en het zout. Olie en water toevoegen en kneden tot een glad deeg. In de magnetronoven plaatsen en de oven aanzetten.

2-3 min.		90 W
----------	--	------

Vervolgens het deeg nog eens 10-15 minuten afgedekt laten rusten.

2. De gepelde tomaten fijnsnijden en de artisjokhartjes in vieren delen.
3. De draaitafel met olie invetten. Het deeg uitrollen en op de draaitafel leggen.
4. De tomatenpuree op het deeg smeren en met de tomaten bedekken. Naar smaak de kruiden toevoegen en de rest van de ingrediënten over de tomaten leggen. Vervolgens de olijven op de pizza leggen en daar de kaas overheen strooien.
5. Zet de oven aan op het automatische. Dit recept maakt een pizza van ca. 0,9 kg.

	Pizza- Automatik. No. 3	(R-872)
---	-------------------------	---------

	DIRECTE ACTIE	(R-852)
---	---------------	---------



Frankrijk

Taart met uien

Tarte aux oignons

Kooktijd: 26-32 minuten


Benodigdheden: 2 liter braadpan met deksel

Ingrediënten

- 15 g gist
- 185 g bloem
- 60 ml olie
- 1 theel. zout
- 30 g margarine of boter
- 600 g uien, in kleine blokjes
- 2 eieren
- 150 g crème fraîche
- zout, paprikapoeder, nootmuskaat
- 50 g spek
- marjolein of tijm


Toebereding

1. De gist in lauwwater oplossen. Bloem, olie en zout toevoegen en kneden tot een stevig deeg. Het deeg in de magnetronoven laten rijzen.


2-3 min.		90 W
----------	--	------


Ca. 10 minuten lang laten rusten.


2. De margarine en de uien in een braadpan doen en zonder deksel koken. De uien na de helft van de kooktijd even omroeren.

11-15 min.		900 W
------------	--	-------

3. De uien laten afkoelen en het vocht afgieten. Eén voor één de eieren en daarna de crème fraîche toevoegen. Naar smaak zout, paprikapoeder en nootmuskaat toevoegen.
4. Het deeg uitrollen tot dezelfde grootte als de draaitafel. Wat olie op de draaitafel smeren en het deeg erin leggen. Nogmaals tien minuten lang laten rusten.
5. Het spek in kleine stukjes snijden. Het uienmengsel en het spek op het deeg leggen. Marjolein of tijm er overheen strooien en de oven aanzetten.

1. 3-9 min.		630 W
-------------	--	-------

2. 5-6 min.		
-------------	--	--

3. 4-5 min.		
-------------	--	--





Groenten

Oostenrijk

Spinaziesoufflé


Totale kooktijd: ca. 38-41 minuten
 Servies: schotel met deksel (inhoud 1 l)
 ondiepe, ovale vuurvaste schotel
 (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

2 eetl. boter of margarine (20 g)
 1 ui (50 g), fijngehakt
 600 g bladspinazie, bevroren
 zout & peper
 nootmuskaat
 knoflookpoeder
 1 theel. boter of margarine voor het invetten
 van de vorm
 400 g gekookte aardappelen, gesneden
 200 g gekookte ham, in stukjes gesneden
 4 eieren
 125 ml room
 100 g geraspte Emmentaler kaas
 paprikapoeder voor het bestrooien

Toebereiding

- De boter op de bodem van de schaal uitspreiden, de stukjes ui toevoegen, deksel erop zetten en stoven.



2-3 min.  900 W

- De spinazie toevoegen, het deksel op de schaal plaatsen en koken. 1 of 2 keer roeren.

12-14 min.  450 W

- De vloeistof uitgieten en de spinazie kruiden.
- De vuurvaste schotel invetten. Afwisselend de aardappelschijfjes, de hamstukjes en de spinazie in lagen in de vuurvaste schotel leggen. De laatste laag dient de spinazie te zijn.
- De eieren met de room mengen, kruiden en over de groenten gieten. De soufflé met de geraspte kaas en tenslotte met het paprikapoeder bestrooien. Dit recept maakt ca. 1,5 kg.

AUTO COOK No. 1 (R-872)

23-25 min.   450 W + 220° C (R-852)

De soufflé na het koken ca. 10 min. laten staan.


Tip:

U kunt de ingrediënten voor soufflé naar smaak variëren, bijvoorbeeld met broccoli, salami, noedels en dergelijke.

Duitsland

Broccoli-aardappelsoufflé met champignons

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Zie foto nummer 

Totale gaartijd ca. 35-37 minuten
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
 tulbandvorm (ca. 26 cm diameter)

Ingrediënten

350 g aardappelen, geschild en eventueel gehalveerd
 350 g broccoli, in roosjes
 6 eetl. water (60 ml)
 1 t heel. boter of margarine voor het invetten
 van de schotel
 350 g champignons, in schijfjes
 1 eetl. peterselie, fijn gehakt
 zout
 peper
 eieren
 3
 120 ml room
 120 ml melk
 zout
 peper
 nootmuskaat
 80 g geraspte Goudse kaas



Toebereiding

- De aardappelen en de broccoli in de schaal doen. Het water toevoegen en met deksel erop garen. Tussendoor een keer doorroeren.

11-13 min.  900 W

- Aardappelen in plakjes snijden.
- De soufflévorm invetten.
- De broccoli, de champignons en de aardappelen er afwisselend laagsgewijs inleggen. Met peterselie bestrooien en met zout en peper kruiden.
- De eieren met de vloeistof en de kruiden mengen en over de groente gieten. De soufflé met de kaas bestrooien en garen. Dit recept maakt ca. 1,5 kg.

AUTO COOK No. 1 (R-872)

23-25 min.   450 W + 220° C (R-852)

De soufflé na het garen ca. 10 minuten laten staan.



Macaroni, rijst en knoedeln



Duitsland

Courgettes macaronisoufflé

Zucchini-Nudel-Auflauf

Totale kooktijd: ca. 36-38 minuten
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
 souffléschotel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

500 ml water
 1/2 theel. olie
 80 g macaroni
 400 g tomaten uit blik, klein gesneden
 3 uien (150 g), fijngehakt
 basilicum, tijm, zout, peper
 1 El olie voor het invetten van de schotel
 450 g courgettes, in schijfjes
 150 g zure room
 2 eieren
 100 g geraspte cheddar

Toebereiding

1. Het water, de olie en het zout in de schaal doen en met deksel erop aan de kook brengen.

3-4 min.		900 W
----------	--	-------

2. De macaroni in stukjes breken, aan het mengsel toevoegen, roeren en laten koken totdat het zacht is.

9-11 min.		270W
-----------	--	------

De macaroni laten afdruppen en afkoelen.

3. De tomaten met de uien mengen en flink kruiden. De souffléschotel invetten. De macaroni in de schotel leggen en de tomatensaus eroverheen gieten. De courgetteschijfjes hierop leggen.
4. De zure room met de eieren kloppen en over de soufflé gieten. De geraspte kaas eroverheen strooien. Op de lage roosterstand koken. Dit recept maakt ca. 1,5 kg.

AUTO COOK No. 1	(R-872)
-----------------	---------

1. 19-20 min.			450 W + 220° C
---------------	--	--	----------------

2. 1-2 min.		(R-852)
-------------	--	---------

De soufflé na het koken ca. 5-10 minuten laten staan.



Oostenrijk

Broodknoedel

(voor 5 knoedels)

Totale kooktijd: 8-11 minuten
 Servies: schaal met deksel (1 l Inhalt)
 5 kopjes of puddingvormpjes

Ingrediënten

2 eetl. boter of margarine (20 g)
 1 ui (50 g) fijngehakt
 ca. 500 ml melk
 200 g gedroogde broodstukjes
 (van ca. 5 broodjes)
 3 eieren

Toebereiding

1. Het ver op de bodem van de schaal spreiden, de uistukjes toevoegen, deksel erop zetten en stoven.
2. De melk toevoegen en nogmaals verwarmen.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

3. De broodjes in kleine dobbelsteentjes snijden en het melkmengsel er overheen gieten. De eieren klutsen, toevoegen en alles goed mengen tot er een smeug deeg ontstaat. Desgewenst een beetje melk toevoegen.
4. De deegmassa gelijkmatig in vijf kopjes of puddingvormpjes verdelen, met magnetronfolie bedekken, op de rand van de draaitafel plaatsen en koken.

6-8 min.		900 W
----------	--	-------

De noedels na het koken ca. 2 minuten laten staan. Voor het serveren de noedels op een bord leggen.





Macaroni, rijst en knoedeln

Italië

Lasagne al forno

Lasagne al forno

Zie foto nummer 17

Totale gaartijd: ca. 17-21 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
 vlakke, vierkante vuurvaste vorm
 (ca. 20x20x6 cm)

Ingrediënten

300 g tomaten uit blik
 50 g rauwe ham, fijn gesneden
 1 ui (50 g, fijn gehakt)
 1 teentje knoflook, uitgeperst
 250 g rundergehakt
 2 eetl. tomatenpuree (30 g)
 zout
 peper
 oregano
 tijm
 basilicum
 150 ml room (crème fraîche)
 100 ml melk
 50 g geraspte parmezaanse kaas
 1 theel. gemengde gehakte kruiden
 1 theel. olijfolie
 zout, peper
 nootmuskaat
 1 theel. plantaardige olie voor het invetten van de vorm
 1 eetl. groene platte noedels
 1 eetl. geraspte parmezaanse kaas (5 g)
 1 eetl. boter of margarine

Toebereiding

- De tomaten in schijfjes snijden, met de ham- en uistukjes, de knoflook, het rundergehakt en de tomatenpuree mengen, kruiden, en met deksel erop stoven.

6-8 min.		900 W
----------	--	-------

- De room met de melk, de parmezaanse kaas, de kruiden en de olie omroeren en kruiden.
- De vuurvaste vorm invetten en met eenderde van de noedelstroken de bodem van de vorm bedekken. De helft van de gehaktmassa ope de noedels leggen en er een beetje saus overheen gieten. Het tweede gedeelte van de noedels er overheen leggen en achtereenvolgens de gehaktmassa, een beetje saus en de resterende noedels in lagen op elkaar leggen. Tenslotte de noedels met veel saus begieten en met parmezaanse kaas bestrooien. Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel erop op de lage rooster garen.

11-13 min.		450 W + 220° C
------------	--	----------------

De lasagne na het garen ongeveer 5-10 minuten laten staan.



Italië

Tagliatelle met slagroom und basilicum

Tagliatelle alla panna e basilico

(voor 2 porties)

Zie foto nummer 18

Totale kooktijd: ca. 17-23 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
 souffléschotel (ca. 20 cm diameter)

Ingrediënten

1 l water
 1 theel. zout
 200 g tagliatelle (brede spaghetti)
 1 knoflookteentje
 15-20 basilicumblaadjes
 200 g room
 30 g geraspte parmezaanse kaas
 zout/peper

Toebereiding

- Zout in de schaal doen, deksel erop en aan de kook brengen.

9-11 min.		900 W
-----------	--	-------

- De noedels toevoegen, nogmaals aan de kook brengen en laten sudderen.

1. 1-2 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 6-9 min.		270 W
-------------	--	-------

- In de tussentijd de souffléschotel met de knoflookteen inwrijven. De basilicumblaadjes kleinsnijden. Een kleinem hoeveelheid achterhouden voor decoratie.
- De noedels goed laten afdruppen. De room erdoor roeren en de noedels met de basilicum bestrooien.
- De parmezaanse kaas, zout en peper toevoegen, in de souffléschotel vullen en roeren.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

Het gerecht met basilicum versieren en heet serveren.





Macaroni, rijst en knoedeln

Oostenrijk

Blumenkohl met kaassaus

Karfiol mit Käsesauce

Totale kooktijd: ca. 18-21 minuten


Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

800 g bloemkool (1 kool)
1 kopje water (150 ml)
125 ml melk
125 ml slagroom
75-100 g smeltkaas
2-3 eetl. saus-bindmiddel, licht (20-30 g)


Toebereiding

- De stronk van de bloemkool meerdere keren insnijden. De bloemkool met de kop naar boven in de schaal leggen, water toevoegen en met deksel garen.


15-17 min.  900 W

De bloemkool enkele minuten met deksel laten staan, vervolgens de vloeistof afgieten.

- De melk en de slagroom in de schaal doen. De kaas in grote blokken snijden en toevoegen, deksel erop en verhitten.

ca. 2-3 min.  900 W

- Het saus-bindmiddel goed doorroeren, deksel erop en nogmaals verhitten.

ca. 1 min.  900 W

De saus goed roeren en over de bloemkool gieten.

Tip:


U kunt de bloemkool voor het serveren met gehakte peterselie bestrooien.



Frankrijk

Dauphin aardappelen

Gratin dauphinois

Zie foto nummer 

Totale kooktijd: ca. 28-30 minuten

Servies: vlakke, ovale soufflévorm (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

1 eetl. boter of margarine
500 g aardappelen, geschild, dunne schijfjes
zout
peper
2 teentjes knoflook, uitgeperst
300 g room (crème fraîche)
150 ml melk
50 g geraspte kaas (Gouda)

Toebereiding

- De boter in de vorm verdelen. De aardappelschijfjes er laagsgewijs inleggen. Elke laag met zout, peper en knoflook kruiden.
- De room door de melk roeren en over de aardappelen gieten. Met kaas bestrooien en bakken.

28-30 min.   450 W + 160° C

Na het garen ca. 10 minuten laten staan.





Macaroni, rijst en knoedeln

Zwitserland

Tessiner Risotto

Totale kooktijd: ca. 20-25 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 50 g doorregen spek
 2 eetl. boter of margarine (20 g)
 1 ui (50 g), fijnggehakt
 200 g rondkorrelige rijst (arboris)
 400 ml vleesbouillon
 70 g Sbrinz, geraspte (alternatief geraspte Emmentaler Käse)
 1 snufje saffraan
 zout & peper

Toeberiding

- Het spek in dobbelsteentjes snijden. De boter op de bodem van de schaal uitstrijken, de ui- en spekstukjes er inleggen en met deksel erop voorstoven.

2-3 min.		900 W
----------	--	-------

- De rijst toevoegen, met de vleesbouillon opvullen, aan de kook brengen en laten gaartrekken.

1. 3-5 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 15-17 min.		270 W
---------------	--	-------

De rijst na het garen. 2 minuten laten staan.

- De kaas en de saffraan eer doormengen en op smaak brengen.

Tip:

Hierbij passen gesmoorde cantharellen of champignons en gemengde salade.



Zwitserland

Koolrabi in dillesaus

(Voor twee porties)

Totale kooktijd: ca 10¹/₂ - 11¹/₂ minuten

Servies: 2 schalen met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

- 400 g koolrabi, in schijfjes (ca. 2 stuks)
 4-5 eetl. water
 2 eetl. boter of margarine (20 g)
 150 ml room
 zout, peper, nootmuskaat
 paprikapoeder enkele druppels citroensap
 bosje dille, fijnggehakt

Toeberiding

- De koolrabi met het water in de schaal plaatsen en met deksel erop koken. Af en toe roeren.

9-10 min.		900 W
-----------	--	-------

De vloeistof uitgieten.

- De boter in de schaal spreiden, de room toevoegen en zonder deksel verwarmen. Niet aan de kook laten komen!

ca. 1 ¹ / ₂ min.		900 W
--	--	-------

- Zout, kruiden en het citroensap naar smaak toevoegen. De dille erdoor mengen, en de saus over de koolrabi gieten.

Tip:

De koolrabi kan door schorseneren worden vervangen.



Griekenland

Aardappel-knoflookpastei

Skordalía mé patates

Totale kooktijd: ca 8-10 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

- 400 g ongeschilde aardappelen
 2-3 eetl. water
 2-3 knoflookteentjes
 6 eetl. olijfolie
 6 eetl. vleesbouillon
 zout
 sap van een citroen
 1 flauwe peperoni

Toeberiding

- De aardappelen en het water in de schaal doen, bedekken en koken. Af en toe roeren.

8-10 min.		900 W
-----------	--	-------

- De aardappelen schillen en nog heet door de aardappelpers of door een fijne zeef drukken.
- De knoflookteentjes met de knoflookpers uitpersen en aan de aardappelen toevoegen.
- De olijfolie, de vleesbouillon, het zout en het citroensap naar smaak door de aardappelen roeren, totdat er een smeuijge massa ontstaat. Eventueel nog een beetje olie of vleesbouillon toevoegen.
- De pastei versierd met peperoniringen serveren.



Tarten, brood, desserts en dranken

Groot-Brittannië

Verzonken kersentaart

Cherry cake

Totale gaartijd: ca. 29-31 minuten

Servies: springvorm (doorsnee ca. 28 cm)

Ingrediënten

- 1 theel. boter of margarine voor het invetten van de springvorm
- 200 g boter
200 g suiker
3 eieren
200 g bloem
1 afgestreken theel bakpoeder
1 glas morellen (350 g)

Toebereiding

- De vorm invetten.
- De boter in een kommetje laten smelten.

1/2-1 min.		630 W
------------	---	-------

- De suiker toevoegen en roeren totdat het helemaal opgelost is en niet langer knarst. Eén voor één de eieren toevoegen en roeren. De bloem met het bakpoeder vermengen en telkens een eetlepel ervan aan het mengsel toevoegen.
- De kersen in een vergiet laten uitlekken.
- Het deeg in de springvorm gieten en gladstrijken. De kersen er gelijkmatig bovenop verdelen. De taart op het Draaitafel bakken.

24-26 min.		270 W + 180° C
------------	---	----------------



Duitsland

Kirschen Michel

Kirschenmichel

Zie foto nummer 20

Totale gaartijd: ca. 23-25 minuten

Servies: hoge gratineerschaal, rond (diameter ca. 20 cm)

Ingrediënten

- 4 oudbakken broodjes (160 g)
375 ml melk
60 g boter of margarine
8 eetl. suiker (80 g)
4 eigeel
1 eetl. meel
30 g gehackte amandelen
gerasppte schil van een citroen
eiwitten
1 theel. boter of margarine voor het invetten van de vorm
500 g ontpitte zure kersen
2 El broodkruimels
1 eetl. boter of margarine

Toebereiding

- De broodjes in kleine stukjes snijden en in de melk weken.
- De boter, de suiker en het eigeel met een handmizer kloppen tot er een crèmige massa ontstaat. Het meel, de amandelen, de citroenschil en de ingeweekte, uitgeperste broodjes erbij doen en er door heen roeren.
- Het eiwit stijfkloppen en eronder mengen.
- De vorm invetten. Afwisselend het broodjesdeeg en de uitgelekte kersen in de soufflévorm doen. De bovenste laag bestaat uit deeg.
- Broodkruimels over de soufflé strooien en hierop botervlokjes leggen. Op de Draaitafel garen.

23-25 min.		450 W + 200° C
------------	---	----------------

De soufflé na het garen ongeveer 5-10 minuten laten staan.





Taarten, brood, desserts en dranken

Duitsland

Advokaattaart

Totale kooktijd: ca. 21-23 minuten
Benodigdheden: springvorm (ca. 28cm diameter)

Ingrediënten

100 g pure chocolade
5 eieren
100 g boter of margarine
100 g suiker
1 pakje vanillesuiker (suiker met vanillesmaak)
200 g fijngemalen hazelnoten
1 pakje bakpoeder
1 eetl. rum

Belag:

400 g room
2 eetl. suiker
1 pakje verdikkingspoeder voor room
4-5 eetl. Advokaat
30 g chocoladevlokken

Toebereding

1. Vet de springvorm in.
2. Rasp de chocolade. Scheid het eigeel van het eiwit, en klop de eiwitten totdat er pieken ontstaan.
3. Leg de boter in een mengkom en laat het zacht worden.

1 min. 450 W

4. Voeg den suiker en de valillesuiker aan de boter toe en klop totdat het mengsel licht en luchtig is. Roer er geleidelijk het eigeel doorheen. Voeg er de chocolade, hazelnoten, bakpoeder en rum aan toe en roer het mengsel goed door. Roer er voorzichtig het stijve eiwit dorheen.
5. Doe het mengsel in de springvorm en spreid het gelijkmatig over de bodem uit. Plaats op het onderste rooster in de oven. (Dit recept is voor een taart van 0,8 kg).

TARTE/BROODS-toets No.1 (R-872)

DIRECTE ACTIE (R-852)

und der MINDER-toets (▲)

6. Klop de room, suiker en slagroom totdat het mengsel pieken vormt. Vouw voorzichtig de advokaat door het mengsel. Verspreid het mengsel vanuit het midden gelijkmatig over de bodem. Strooi de chocoladevlokken er overheen.
7. Laat de taart afkoelen.

Frankrijk

Appeltaart met Calvados

Tarte aux pommes avec calvados 12-16 porties

Totale kooktijd: ca. 29-30 minuten
Benodigdheden: springvorm (ca. 28 cm diameter)

Ingrediënten

200 g bloem
1 theel. bakpoeder
100 g suiker
1 pakje vanillesuiker (suiker met vanillesmaak)
1 Prise zout
1 Ei
3-4 druppels Bittere amandeleextract
125 g boter
1 theel. boter of margarine voor het invetten van de vorm
50 g fijngehakte hazelnoten
600 g appels (kookappels ca. 3-4)
kaneel
eireen
1 snufje zout
4 eetl. suiker
1 Pck vanillesuiker (suiker met vanillesmaak)
4 eetl. Calvados (appelbrandy)
1 1/2 eetl. maïsbloem
125 g slagroom
poedersuiker

Toebereding

1. Vermeng de bloem met het bakpoeder. Voeg suiker, vanillesuiker, zout, ei, bittere amandeleextract en boter er aan toe en kneed met de deeghaak van een handmizer. Bedek het deeg en leg het 30 minuten lang in de koelkast.
2. Vet de vorm in, rol het deeg uit tussen twee vellen folie en leg het deeg in de vorm. Maak het deeg overal 3 cm dik.
3. Strooi de hazelnoten over het deeg.
4. Schil de appels, verdeel ze in vier stukken, verwijder de pitten en snijd ze in plakjes. Leg de appelschijfjes zo neer dat ze over elkaar heen liggen bovenop de hazelnoten. Strooi er een beetje kaneel overheen.
5. Scheid het eigeel van het eiwit. Klop het eigeel, de resterende suiker en de vanillesuiker tot een licht en luchtig mengsel. Voeg de Calvados, de maïsbloem en de slagroom eraan toe en roer het mengsel. Vouw het stijve eiwitmengsel er doorheen en verspreid het gelijkmatig over de appelschijfjes. Zet de taart op het onderste rooster in de oven. Dit recept is voor een taart van 0,8 kg

TARTE/BROODS-toets No.1 (R-872)

DIRECTE ACTIE (R-852)

und der MINDER-toets (▲)

Tip:

Laat de taart in de springvorm afkoelen en strooi er poedersuiker overheen voordat u de taart serveert.



Taarten, brood, desserts en dranken



Oostenrijk

Notentaart

Totale kooktijd: ca. 22-27 minuten
Benodigdheden: Vierkante bakvorm, 30 cm

Ingrediënten

250 g boter of margarine
175 g suiker
1 pakje vanillesuiker (suiker met vanillesmaak)
4 eieren
200 g fijngemalen hazelnoten
1 eetl. amandellikeur
250 g bloem
2 afgestreken eetl. bakpoeder
100 g chocoladeglazuur, hazelnoten
1 theel. boter of margarine voor het invetten van de vorm paneermeel

Toebereiding

- Vet de bakvorm in en strooi een laagje paneermeel over de bodem
- Smelt de boter in een mengkom.

1 min. 900 W

- Voeg de suiker en vanillesuiker aan de boter toe, en klop totdat het mengsel licht en luchtig is. Voeg de eieren er één aan toe en roer het mengsel goed door. Vouw er de noten en de likeur doorheen. Vermeng de bloem en het bakpoeder en vouw het door het mengsel heen. Giet het mengsel in de vorm en spreid het gelijkmatig uit. (Met dit recept maakt u een taart van ca. 1.0 kg.)

1. 11-13 min. 270 W + 200° C

2. 7-9 min. 270 W + 160° C

- Laat de taart ongeveer 5 minuten lang afkoelen. Smelt de suikerglazuur in een kom.

3-4 min. 270 W

- Glazuur de taart en bestrooi met de hazelnoten.



Nederland

Appeltaart

Totale kooktijd: ca 24-25 minuten
Benodigdheden: springvorm (ca. 28 cm diameter)

Ingrediënten

90 g boter of margarine
90 g suiker
1 pakje vanillesuiker (suiker met vanillesmaak)
1 eetl. citroenschil (onbewerkt)
1 Prise zout
2 eieren
200 g bloem
1/2 pakje bakpoeder
4-5 appels van gemiddelde grootte
citroensap
50 g suiker
1 theel. kaneel
50 g rumrozijnen
1 eigeel
1 eetl. melk

Toebereiding

- Klop de boter ongeveer 30 seconden lang met een mixer op hoge snelheid.
- Voeg er de suiker, vanillesuiker, citroenschil en zout aan toe, en roer goed, totdat het mengsel roomachtig is geworden. Voeg de eieren er één voor één aan toe. Vermeng de bloem met het bakpoeder en vouw het door het mengsel heen.
- Doe 2/3 van het mengsel in de springvorm
- Schil de appels, verdeel ze in vieren en verwijder de pitten. Snij ze in dunne plakjes en besprenkel ze met citroensap. Vermeng de appelschijfjes met de suiker en het kaneel en laat dit mengsel 10 minuten lang staan. Voeg er de rozijnen aan toe, en leg de appels over het deegmengsel.
- Roer 50 g bloem door de rest van het mengsel en rol het deeg uit tot het dezelfde afmeting heeft als de springvorm. Leg het deeg over de appelvulling heen en sluit de rand. Prik met een stokje een aantal gaatjes in het deegdeksel.
- Klop het eigel samen met de melk en smeer het mengsel over de taart heen. (Met dit recept maakt u een taart van 1.1 kg)
- Zet de taart op het draaitafel van de oven.

TARTE/BROODS-toets No.1 (R-872)

DIRECTE ACTIE (R-852)





Taarten, brood, desserts en dranken

Zwitserland

Worteltjestaart

Totale kooktijd: ca. 22-24 minuten
Benodigdheden: ronde bakvorm (ca. 28 cm diameter)

Ingrediënten

geel van 5 eieren
250 g suiker
250 g geraspte wortels
citroensap
250 g fijngehakte amandelen
80 g bloem
1 eetl. Backpoeder
wit van 5 eieren

Toebereiding

- Vet de bakvorm in.
- Klop al het eigeel en de suiker met een handmixer totdat het mengsel roomachtig is geworden. Voeg er de wortels, citroensap en amandelen aan toe. Vermeng de bloem met het bakpoeder, voeg aan het mengsel toe en roer goed om.
- Klop het eigeel totdat er pieken ontstaan en vouw het voorzichtig door het mengsel. Giet het mengsel in de bakvorm. Zet de taart op het onderste rooster van de oven.
(Met dit recept maakt u een taart van ca. 1.1 kg).



TARTE/BROODS-toets No.1 (R-872)

DIRECTE ACTIE



(R-852)

- Laat de taart 5 minuten lang afkoelen.



Frankrijk

Parentaart

Tarte aux poires vor ca. 12-14 porties

Totale kooktijd: ca. 17-22 minuten
Benodigdheden: ronde bakvorm (ca. 28 cm diameter)
kom met deksel (2 liter)
kleine kom met deksel

Ingrediënten

150 g bloem
75 g boter of margarine
30 g poedersuiker
1 snufje zout
1 ei
1 theel. boter of margarine voor het invetten van de vorm
250 ml melk
1 snufje zout
2 geel van eieren
20 g suiker
1/2 pakje vanillesuiker (suiker met vanillesmaak) (5 g)

1 eetl. maïsbloem
540 g peren uit blik, uitgelekt
120 g kruisbessengelei
1 eetl. gekristalliseerde vruchten
1 eetl. amandelschijfjes

Toebereiding

- Kneed de bloem, boter, poedersuiker, zout en ei met de deeghaak van een handmixer tot een deeg. Bedek het mengsel en leg het 30 minuten lang in de koelkast.
- Vet de bakvorm in. Rol het deeg uit en leg het in de bakvorm. Plaats het deeg over de bodem en tegen de zijkanten van de bakvorm. Prik met een vork herhaalde malen gaatjes in het deeg. Plaats het op het draaitafel van de oven en zet de oven aan.

1. 8-10 min. 270 W + 200° C

2. 5-7 min. 200° C

- Verwijder het deeg uit de bakvorm en laat het op een koelrek afkoelen.
- Doe de melk en het zout in de kom. Afdekken en opwarmen.

ca. 2 min. 900 W

- Klop het eigeel met de suiker en de vanillesuiker totdat het mengsel licht en roomachtig is. Meng er de maïsbloem doorheen. Voeg er langzaam de warme melk aan toe. Giet het mengsel weer in de kom. Afdekken en opwarmen. Af en toe doorroeren en ook na afloop omroeren.

1-2 min. 900 W

- Bedek het deeg met het mengsel. Leg er de uitgelekte peren bovenop. Doe de kruisbessengelei in een kleine kom. Afdekken en opwarmen.

ca. 1 min. 900 W

- Giet de gelei over de peren en maak de taart af met de gekristalliseerde vruchten en amandelschijfjes.

Tip:

Decoreer de taart pas vlak voordat u hem serveert, omdat anders het deeg klef wordt.



Taarten, brood, desserts en dranken



Duitsland

Vierfruchttorte

Zie foto nummer 21

Totale kooktijd: ca. 18-25 minuten
 Benodigdheden: ronde vruchtenvorm
 (ca. 28 cm diameter)
 Twee kommen met deksel (2 liter)

Ingrediënten

75 g boter of margarine
 75 g suiker
 1 t hee. vanille-extract
 2 eieren
 150 g bloem
 1 theel. Bakpoeder (3 g)
 4 eetl. melk
 1 theel. boter of margarine voor het invetten van de vorm
 150 g marsepein
 1/2 pakje vanille dessertmix (20 g)
 2 eetl. suiker (20 g)
 250 ml melk
 1 Banaan (100 g) in schijfjes
 50 g druiven, gehalveerd, zaardloos
 150 g mandarijnen uit blik, uitgelekt
 100 g perziken uit blik, uitgelekt en in schijfjes
 1 pakje glazuurmix (11 g), transparant
 250 ml heldere vruchtensap

Toebereding

- Klop de boter, suiker, vanille-extract en eieren ca. 3 minuten lang met een handmixer, totdat het mangsel roomachtig is. Vermeng de bloem met het bakpoeder. Roer de bloem en de melk om de beurt in het botermengsel.
- Vet de bakvorm in en giet er het mengsel gelijkmatig in. Plaats op het draaitafel van de oven en zet de oven aan.

9-11 min.		270W + 200° C
-----------	--	---------------

ca. 3 min.		200° C
------------	--	--------

Verwijder het deeg uit de bakvorm en laat het afkoelen.

- Rol de marsepein tussen twee vellen folie totdat het dezelfde afmeting heeft als het deeg en leg het bovenop het deeg.
- Giet de dessertmix met de suiker en de melk in een kom. Roer, en zorg ervoor dat er geen knotertjes ontstaan. Afdekken en opwarmen. Af en toe doorroeren en ook na afloop omroeren.

3-4 min.		900 W
----------	--	-------

- Bedek het deeg met de blanc-manger. Leg er de vruchten bovenop.

- Smelt de glazuurmix in de vruchtensap, doe het in een kom en warm het op. Af en toe doorroeren en ook na afloop omroeren.

4-6 min.		450 W
----------	--	-------

Verspreid de glazuur over de vruchten en laat de taart afkoelen.

Tip:

De marsepeinsmaak wordt veel sterker wanneer de taart een paar uur lang heeft gestaan.



Spanje

Witte perzikheultjes

Melocotones nevados (vor ca. 8 porties)

Zie foto nummer 22

Totale kooktijd: ca. 3-5 minuten
 Benodigdheden: ronde platte glazen schotel
 (ca. 24 cm diameter)

Ingrediënten

470 g perziken uit blik, uitgelekt en gehalveerd wit van 2 eieren
 70 g suiker
 75 g fijngemalen amandelen geel van 2 eieren
 2 eetl. Cognac
 1 theel. boter of margarine voor het invetten van de schotel

Toebereding

- Maak de perzikhelften goed droog.
- Klop het eiwit totdat er pieken ontstaan. Strooi wat suiker op het eiwit (35 g).
- Vermeng de fijngemalen amandelen, de resterende suiker (35 g), het eigeel en de cognac.
- Vul de perzikhelften met het mengsel. Met een spuitzakje het stijfgeklopte eiwit op de vulling spuiten.
- De bakvorm invetten. De perziken op de glazen schotel leggen en op het onderste rooster van de oven grillen.

ca. 3 min.		630 W
------------	--	-------





Taarten, brood, desserts en dranken

Dänemark

Festbrood

Totale kooktijd: 18-19 minuten
Benodigdheden: plat ovenblad (ca. 30 cm diameter)

Ingrediënten

190 g tarwemeel
190 g roggemeel
40 g gist
1/4 l karnemelk
125 g quark
1 1/2 eetl. zout
Ca. 50ml karnemelk
maanzaad, sesamzaad, karwijzaad

Toebereiding

1. Maak een gistdeeg met de ingrediënten. Afdekken en ca. 30 minuten laten rijzen.
2. Leg vetrij papier over het ovenblad.
3. Kneed het deeg en maak 2-3 lange deegrollen. Verdeel in 19 gelijke stukken en maak er broodjes van. Leg één broodje in het midden en leg er de anderen in een cirkel omheen. Smeer met een kwast de karnemelk over het deeg heen en strooi er om de beurt maanzaad, sesamzaad en karwijzaad overheen.
4. Laat het deeg nog eens 30 minuten lang rijzen.
5. Verwarm de oven voor op 230° C. Zet het gerecht op het onderste rooster in de oven.
(Dit recept is voor ca. 0.8 kg)



TARTE/BROODS-toets No.2 (R-872)

11-19 min. 90 W + 230°C (R-852)



Groot-Brittanië

Krentenbrood

Totale kooktijd: ca. 25-29 minuten
Benodigdheden: rechthoekige (ca. 25x11x8 cm)

Ingrediënten

15 g verse gist
1 eetl. suiker
275 ml lauw water
450 g tarwemeel
1 theel. zout
25 g margarine of boter
100 g krenten
200 ml water
2 eetl. Rum (of een paar druppels Rum-extract)
1 theel. boter voor het invetten van de vorm

Zum Bestreichen

1 eigeel
1 eetl. water

Toebereiding

1. Los de gist en de suiker in het lauwe water op.
2. Meng de bloem en het zout in een grote kom, maak een kuiltje in het midden en giet er het gistmengsel in. Meng er een beetje bloem doorheen. Leg kleine stukjes boter rond de bloem. Kneed alle ingrediënten tot een glad gistdeeg.
3. Dek de kom met een theedoek af en laat het deeg ca. 30 minuten lang op een warme plek rijzen.
4. Was ondertussen de krenten, laat ze 5-10 minuten lang in water opwellen en maak ze daarna goed droog. Vermeng de krenten met de rum en laat het goed intrekken. Kneed het deeg opnieuw, en voeg er tijdens het kneden de krenten aan toe.
5. Leg het gistdeeg in een ingevette bakvorm. Afdekken en nogmaals op een warme plek 15 minuten lang laten rijzen.
6. Vermeng het eigeel met het water. Snij in de lengte over de bovenkant van het krentenbrood en smeer er met een kwast het eigeelmengsel overheen.
7. Plaats de bakvorm op het draaitafel van de oven.

1. 19-21 min. 90 W + 200° C

2. 6-8 min. 200° C



Taarten, brood, desserts en dranken



Groot-Brittanie **Wittebrood**

Totale kooktijd: 25-29 minuten
Benodigdheden: rechthoekige bakvorm
(ca. 25x11x9 cm)

Ingrediënten

25 g verse gist
1 theel. suiker
250 ml lauw water
500 g tarwemeel
1 theel. zout
15 g boter
1 t heel. boter voor het invetten van de bakvorm
1 eigeel
1 eetl. water

Toebereiding

1. Los de gist en de suiker op in lauw water.
2. Meng de bloem en het zout in een grote kom, maak een kuiltje in het midden en giet er het gistmengsel in. Roer er een beetje bloem doorheen. Leg kleine stukjes boter rond de bloem. Kneed alle ingrediënten tot een deeg.
3. Dek de kom met een theedoek af en laat het deeg 30 minuten lang op een warme plek rijzen.
4. Kneed het deeg nogmaals en leg het in de ingevette bakvorm.
5. Dek de kom met een theedoek af en laat het deeg nogmaals ongeveer 15 minuten op een warme plaats rijzen, totdat het volume verdubbeld is.
6. Meng het eigeel met het water. Snij eenmaal in de lengte over de bovenkant van het brood en smeer er met een kwast het eigeelmengsel overheen.
7. Zet de bakvorm op het draaitafel van de oven.

1. 18-20 min. 90 W + 200° C

2. 7-9 min. 200° C



Duitsland **Dreigranenbrood**

Totale kooktijd: 25-26 minuten
Benodigdheden: plat ovenblad (ca. 30 cm diameter)

Ingrediënten

100 g roggebloem
550 g tarwebloem
100 g lijnzaad
100 g sesamzaad
60 g verse gist
1/2 L water
1 eetl. zout

Toebereiding

1. Maak met de ingrediënten een gistdeeg en laat het ca. 30 minuten lang rijzen.
2. Vet het ovenblad in met een beetje boter en strooi er een laagje bloem overheen.
3. Kneed het deeg goed door en maak er een lange broodvorm van. Leg het op het ovenblad. Afdekken en nog eens 30-40 minuten lang laten rijzen. De oven op 230° C voorverwarmen.
4. Smeer met een borstel wat water over het brood heen en prik er met een vork een aantal gaatjes in.
5. Plaats op het draaitafel van de voorverwarmde oven en zet de oven aan.
(Dit recept is voor ca. 1.3 kg)

TARTE/BROODS-toets No.2 (R-872)

24-26 min. 90 W + 230° C (R-852)





Taarten, brood, desserts en dranken

Denemarken

Vruchten in gelei met vanillesaus

Rødgrød med vanilie sovs


Totale kooktijd: ca. 8-12 minuten
Benodigdheden: kom met deksel (2 liter)

Ingrediënten

150 g aalbessen, gewassen en gesorteerd
150 g aardbeien, gewassen en gesorteerd
150 g frambozin, gewassen en gesorteerd
250 ml witte wijn
100 g suiker
50 ml citroensap
8 blaadjes gelatine
300 ml melk
1/2 vanillestokje
30 g suiker
15 g vloeibare aroma (Maggi)


Toebereding

1. Bewaar een aantal vruchten ter decoratie van de schotel. Pureer de rest van het fruit met de witte wijn, giet in de kom. Afdekken en opwarmen.

5-7 min.  900 W

Voeg de suiker en de citroensap eraan toe.

2. Laat de gelatine ca. 10 minuten lang in koud water zacht worden. Verwijderen en uit laten lekken. Roer de gelatine in de warme fruitpuré, totdat het helemaal is opgelost. Zet de kom in de koelkast en laat de gelei stollen.
3. Voor de vanillesaus: giet de melk in een kom. Snij het vanillestokje open en schraap het merg eruit. Roer het vanillemerg, de suiker en de Maggi in de melk. Afdekken en opwarmen. Eenmaal tijdens het opwarmen goed omroeren.

3-5 min.  900 W

4. Kiep de gelei op een schotel en versier het geheel met de resterende vruchten. Serveer met de vanillesaus.

Tip:

Heerlijk met ijskoude room of yoghurt.



Duitsland

Griesmeelpudding met frambozensaus


Totale kooktijd: ca 15-20 minuten
Benodigdheden: kom met deksel (2 liter)

Ingrediënten


500 ml melk
40 g suiker
15 g fijngehakte amandelen
50 g griesmeel
1 eigeel
1 eetl. water
1 eiwit
250 g frambozen
50 ml water
40 g suiker

Toebereding


1. Doe de melk, de suiker en de amandelen in de kom. Afdekken en opwarmen.

3-5 min.  900 W

2. Voeg er de griesmeel aan toe. Roeren, afdekken en opwarmen. Af en toe omroeren.

10-12 min.  270 W

3. Vermeng in een kopje het eigeel met het water en roer er de hete griesmeel in. Klop het eiwit totdat er pieken ontstaan en vouw het in het mengsel. Giet de griesmeelpudding in dessertschalen.
4. Voor de saus wast u de frambozen, en maakt ze zorgvuldig droog. Doe ze met het water en de suiker in een pan. Afdekken en opwarmen.

2-3 min.  900 W

5. Pureer de frambozen en serveer warm of koud met de griesmeelpudding.



Taarten, brood, desserts en dranken



Zweden

Pistache-rijst met aardbeien

Pistaschris med zordgubbe

Zie foto nummer 23

Totale kooktijd: ca. 23-30 minuten

Benodigdheden: kom met deksel (2 liter)

Ingrediënten

125 g	langkorrelige rijst
150 ml	melk
175 ml	water
1	vanillestokje
1	snufje zout
50 g	suiker
250 g	aardbeien
40 g	suiker
40 ml	Cointreau (sinaasappellikeur, 40 Vol.-%)
200 ml	slagroom
1	eiwit
50 g	pistache

Toebereiding

1. Doe de rijst in de kom en voeg er de vloeistof aan toe. Het vanillestokje opensnijden en aan de rijst toevoegen samen met het zout en de suiker. Afdekken en opwarmen. Eenmaal tussendoor omroeren.

1.	3-5 min.		900 W
----	----------	--	-------

2.	20-25 min.		270 W
----	------------	--	-------

Laat de rijst na het koken 5 minuten lang staan.

2. Snijd de aardbeien doormidden en vermeng ze met de suiker en de Cointreau.
3. Haal het vanillestokje uit de rijst en laat de rijst onder stromend koud water al roerend afkoelen. Klop de slagroom en het eiwit afzonderlijk, totdat er pieken ontstaan. Vouw eerst de pistache, dan de slagroom, de melk en als laatste het eiwit door de koude rijst.
4. Doe de rijst in een grote schaal en maak een kuiltje voor de aardbeien..

Frankrijk

Peren met chocola

Piores au chocolat

Totale kooktijd: ca. 8-14 minuten

Benodigdheden: kom met deksel (2 liter)

kom met deksel (1 liter)

Ingrediënten

4	peren (500 g)
60 g	suiker
1 pakje	vanillesuiker (suiker met vanilesmaak) (10 g)
1 eetl.	perenlikeur, 30 Vol.-%
150 ml	water
130 g	pure chocolade
100 g	room (crème fraîche)

Toebereiding

1. Schil de peren en houd ze heel.
2. Meng de suiker, vanillesuiker, likeur en water in de kom. Afdekken en opwarmen.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

3. Leg de peren in de saus. Afdekken en opwarmen.

6-10 min.		900 W
-----------	--	-------

Verwijder de peren uit de saus en laat ze afkoelen.

5. Giet 50 ml perensap in de kleinere kom. Voeg er de verkruidelde chocolade en room aan toe. Afdekken en opwarmen.

1-2 min.		900 W
----------	--	-------

5. De saus goed roeren. Over de peren gieten en opdienen.

Tip:

Ook heerlijk met een bolletje vanille-ijs.





Taarten, brood, desserts en dranken

Duitsland

Warme citroen

(für 1 Portion)


Totale kooktijd: ca. 1 minuten
Benodigdheden: theeglas (150 ml)

Ingrediënten

100 ml water
 citroensap
2-3 theel. suiker

Toebereding

1. Giet het water en de citroensap in het theeglas. Opwarmen.

1 min.		900 W
--------	---	-------

Voeg naar smaak suiker toe.



Oostenrijk

Chocolade met slagroom

Schokolade mit Schlagobers

(für 1 Portion)


Totale kooktijd: ca. 1 minuten
Benodigdheden: grote kip (200 ml)

Ingrediënten

150 ml melk
30 g pure chocolade, geraspt
30 ml slagroom
 chocoladevlokken

Toebereding

1. Giet de melk in de kop. Voeg er de chocolade aan toe, roeren en opwarmen. Af en toe opnieuw omroeren.

1 min.		900 W
--------	---	-------

2. De slagroom kloppen totdat er pieken ontstaan, aan de chocolade toevoegen en voor het opdienen met de chocoladevlokken bestrooien.



Nederland

Vuurdrank

Vuurdrank

(10 porties)


Totale kooktijd: ca. 8-10 minuten
Benodigdheden: kom met deksel (2 liter)

Ingrediënten

500 ml witte wijn
500 ml droge rode wijn
500 ml rum, 54 % alcohol
1 sinaasappel
3 kaneelstokjes
75 g suiker
10 theel. kandijnsuiker

Toebereding

1. Giet alle alcohol in de kom. Schil de sinaasappel dunnetjes en voeg de sinaasappelschil, de kaneel en de suiker aan de vloeistof toe. Afdekken en opwarmen.

8-10 min.		900 W
-----------	--	-------

2. Verwijder de sinaasappelschil en de kaneel, doe een theelepel kandijnsuiker in elk grogglas, giet er de vuurdrank in en server.



CHE COSA SONO LE MICROONDE?



Le microonde, come del resto anche quelle radio e televisive, sono delle onde elettromagnetiche.

Nei forni a microonde le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio provoca un attrito tra le molecole con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere le vivande.

Il mistero dei brevi tempi di cottura è subito svelato se si tiene conto che le microonde penetrano nell'alimento da tutti i lati. Lo sfruttamento di energia è pertanto ottimale, al contrario di quanto avviene sui normali piani di cottura, dove il calore prodotto dalla fiamma o dalla piastra elettrica proviene da sotto e deve attraversare la pentola prima di arrivare con sufficiente intensità al cibo da cuocere. Tale processo provoca un'elevata perdita di tempo e di energia.

Alimenti - Le microonde vengono assorbite

Metallo - Le microonde vengono riflesse

PROPRIETÀ DELLE MICROONDE

Le microonde attraversano tutti i materiali non metallici

quali vetro, porcellana, ceramica, plastica, legno e carta, motivo per cui questi materiali non si riscaldano mai nei forni a microonde. I contenitori fatti di questi materiali ed usati per contenere le vivande si riscaldano solo indirettamente come risultato del calore generato dalle vivande stesse, le quali invece assorbono le microonde e si riscaldano. I metalli invece sono una barriera contro le microonde e le riflettono, per cui i contenitori di metallo non sono normalmente adatti alla cottura nei forni a microonde, anche se talvolta tale proprietà riflettente può essere sfruttata positivamente, ad esempio per scongelare o cuocere cibi che, a causa della loro conformazione piuttosto irregolare, devono essere coperti in alcuni punti con della carta d'alluminio per evitare che si cuociano eccessivamente o addirittura si brucino. Attenersi alle istruzioni fornite a tale proposito in questo ricettario.

Vetro, porcellana, ceramica, plastica, carta, ecc. - Vengono attraversati dalle microonde

FUNZIONI DEL SUO NUOVO FORNO A MICROONDE



FUNZIONAMENTO A MICROONDE

Attivando il funzionamento a microonde del Suo nuovo forno Kombi, Lei potrà ad esempio riscaldare molto rapidamente pietanze o bevande, oppure fondere burro o cioccolato in un attimo.

Le microonde sono anche estremamente adatte allo scongelamento degli alimenti.

In molti casi è tuttavia preferibile utilizzare le microonde assieme all'aria calda o alla griglia (funzionamento misto). Si ha così la possibilità di portare a cottura e contemporaneamente rosolare i cibi in brevissimo tempo. Rispetto ai tradizionali metodi di cottura in forno, il tempo di preparazione è solitamente molto più breve.

FUNZIONAMENTO MISTO (MICROONDE PIÙ ARIA CALDA O GRIGLIA)

L'uso congiunto delle due modalità di funzionamento consente di combinare in modo intelligente i vantaggi offerti dal Suo forno.

Lei ha quindi la possibilità di scegliere fra microonde + aria calda (ideale per arrosti, pollame, sfornati, pizza, pane e torte) e microonde + griglia (perfetto per arrosti veloci, arrosti, pollame, cosce di pollo, spiedini, toast al formaggio e piatti gratinati).

L'uso del funzionamento misto consente di portare a cottura e contemporaneamente di rosolare i cibi. Il vantaggio consiste nel fatto che l'aria calda o il calore

della griglia chiudono rapidamente i pori dello strato superficiale dell'alimento. Le microonde provvedono ad assicurare una cottura breve e delicata.

L'alimento si mantiene succoso all'interno e diventa croccante esternamente.

FUNZIONAMENTO AD ARIA CALDA

E' anche possibile avvalersi dell'aria calda senza per questo dover attivare il funzionamento a microonde. I risultati sono corrispondenti a quelli prodotti da un forno di tipo tradizionale.

FUNZIONAMENTO GRIGLIA

Il Suo forno è provvisto di griglia al quarzo che può essere utilizzata, senza microonde, alla pari di qualsiasi altra normale griglia per gratinare o grigliare in breve tempo i vari piatti.

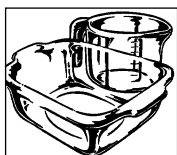
Il forno a microonde dispone anche di una seconda griglia, collocato al di sotto del piatto rotante, che consente di dorare i cibi nella parte inferiore.



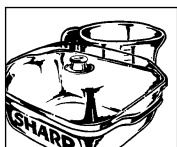
UTENSILI ADATTI

LE STOVIGLIE ADATTE PER IL FUNZIONAMENTO A MICROONDE

VETRO E VETRO-CERAMICA



Tutti i tipi di stoviglie in vetro pirofilo sono perfettamente adatti all'uso nel forno a microonde, consentendo inoltre anche di osservare facilmente la cottura dei cibi. Le stoviglie usate non dovranno essere tuttavia in vetro a contenuto metallico (cristallo al piombo) oppure con guarnizioni o rivestimenti metallici (bordo dorato, blu cobalto).



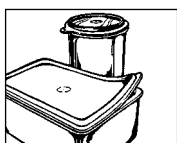
CERAMICA

Materiale generalmente adatto al forno a microonde benché sia smaltato, altrimenti il materiale assorbe l'umidità dei cibi, la quale a sua volta produce un riscaldamento interno del contenitore ceramico che si può dunque spezzare. Se non si è sicuri dell'idoneità di una particolare stoviglia in ceramica alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova d'idoneità descritta (a pag 1-2).

PORCELLANA

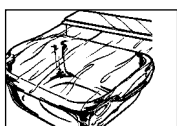
Materiale perfettamente adeguato alla cottura in forno a microonde. Usare solamente stoviglie in porcellana senza contenuto metallico o rivestimenti e guarnizioni in oro o argento.

PLASTICA



Le stoviglie in plastica resistenti al calore sono adatte allo scongelamento, al riscaldamento e alla cottura dei cibi con il forno a microonde. È necessario però attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

CARTA DA CUCINA



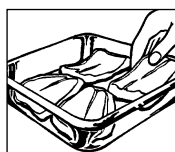
La carta da cucina può essere usata per assorbire l'umidità prodotta quando vengono brevemente scaldate vivande come, ad esempio, il pane o i cibi impanati. Adagiare la carta sul piatto girevole e sotto il cibo da riscaldare, la cui superficie rimarrà così asciutta e croccante. Usandola invece per coprire le vivande ricche di grassi, si eviteranno gli schizzi di grasso durante la cottura o il riscaldamento.

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

Questo tipo di pellicola o quella resistente al calore sono perfettamente adatte per coprire o accartocciare i cibi da cuocere nel forno a

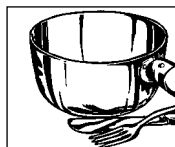
microonde. È necessario però attenersi alle indicazioni del fabbricante.

TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO

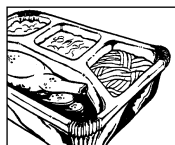


Può essere usato per la cottura con il forno a microonde. Evitare di chiuderne le estremità con dei fermagli in metallo, perché riscaldandosi potrebbero fondere la pellicola. Usate invece dello spago, praticando con una forchetta vari fori nella pellicola. Gli incarti per alimenti che non sono resistenti al calore non devono essere usati nei forni a microonde.

METALLO



Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo, perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere la vivanda. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con delle strisce di carta d'alluminio al fine di evitare che si scongelino o cuociano troppo rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo).

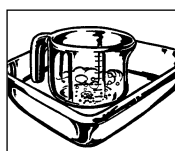


Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio (usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni dovranno essere tuttavia ridotte rispetto a quelle della vivanda. Nel caso della vaschetta di alluminio ad esempio, essa dovrà essere riempita per $\frac{2}{3}$ o $\frac{3}{4}$. Si consiglia comunque di trasferire la vivanda in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde.

Nell'uso delle vaschette in alluminio o di altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2,0 cm dalle pareti interne del forno, in modo da evitare che vengano danneggiate dalle scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo.

Si raccomanda di non usare stoviglie con rivestimenti, guarnizioni o inserti metallici, come per esempio viti, nastri o impugnature.

PROVA D'IDONEITÀ PER GLI UTENSILI



Per assicurarsi che le stoviglie che s'intende usare siano effettivamente adatte all'uso in forno a microonde, eseguire la seguente prova d'idoneità: mettere la stoviglia in forno assieme ad un bicchiere

contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa. Regolare il forno alla massima potenza e farlo funzionare per circa 1 o 2 minuti. Ritirare la stoviglia dal forno. Se è ancora fredda o leggermente tiepida è adatta alle

UTENSILI ADATTI



microonde. Si raccomanda di non sottoporre a questa prova i contenitori in plastica, perchè potrebbero fondere.

ATTREZZI ADATTI

Nel modo abbiante (microonde + griglia), si può usare qualsiasi a prova di calore, di ceramica o vetro. Le pentole in metallo possono essere usate soltanto per la cottura alla griglia.

LA STOVIGLIA ADATTA PER LA COTTURA COMBINATA

Le stoviglie resistenti al calore e adatte all'uso nel forno a microonde, come quelle in porcellana, ceramica o vetro, si possono in genere utilizzare anche per la cottura combinata (microonde e convezione, microonde e grill). Si tenga presente, comunque, che il contenitore può raggiungere temperature estremamente elevate a causa del riscaldamento della griglia o dell'azione dell'aria calda. Le stoviglie e la pellicola in plastica non sono adatte per la cottura combinata.

Non utilizzare carta da forno o da cucina, perchè possono surriscaldarsi e prendere fuoco.

METALLO

Di regole, non è consigliabile usare contenitori in metallo, fatta eccezione per gli stampi smaltati che consentono anche di dorare in modo uniforme sui bordi cibi quali pane, dolci e torte salate. Attenersi scrupolosamente a quanto indicato riguardo alla stoviglia adatta per le microonde. Al fine di evitare la formazione di scintille si consiglia di collocare un piatto di porcellana tra la stoviglia di metallo e la graticola, in modo che faccia da isolante. Nel caso in cui si noti la comparsa di scintille, non utilizzare più questi materiali per la COTTURA COMBINATA.

LA STOVIGLIA ADATTA PER LA COTTURA ALLA GRIGLIA E A CONVEZIONE

Per cuocere alla griglia o a convezione senza utilizzare le microonde si può utilizzare la stoviglia generalmente adatta anche per forni o griglie di tipo tradizionale.

PRIMA DI COMINCIARE...

Per facilitare l'uso del forno a microonde, vengono sintetizzati qui di seguito alcuni dei consigli e dei suggerimenti più utili: Il forno a microonde deve essere acceso solo dopo aver collocato la vivanda nel vano di cottura.

IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, impostando preferibilmente tempi più brevi che più lunghi. Dopo ogni cottura controllare lo stato delle vivande. È preferibile dover cuocere ancora per un po' le vivande che rischiare di scuocerle.

CONSIGLIE TECNICHE DI COTTURA

TEMPERATURA DEI CIBI

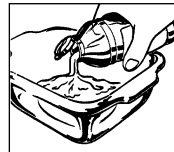
I tempi da impostare per lo scongelamento, il riscaldamento e la cottura dei cibi sono in funzione della temperatura degli stessi prima di essere messi in forno. I cibi surgelati o conservati in frigorifero necessiteranno di tempi di cottura più lunghi di quelli tenuti a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura dei cibi, si presuppongono temperature normali di conservazione (temperatura in frigo: circa 5° C, temperatura ambiente: circa 20° C). Per lo scongelamento di cibi surgelati si presuppone una temperatura di conservazione di -18° C.

Il **popcorn** può essere preparato nel forno a microonde solamente usando gli appositi recipienti. Attenersi esattamente alle indicazioni del fabbricante. Non usare recipienti di carta o di vetro.



Il **forno a microonde** non è adatto per la cottura di uova ancora nel guscio. Il calore infatti produce un eccesso di pressione all'interno del guscio dell'uovo che potrebbe così farlo "esplosione". Prima della cottura rompere la pellicola che contiene il tuorlo.

Si raccomanda di non scaldare olio o grasso per friggere nel forno a microonde. Dato che non è possibile controllarne la temperatura, potrebbero cominciare a schizzare dal recipiente.



Si raccomanda di non scaldare recipienti chiusi, come vasetti in vetro o altri contenitori con coperchio, nel forno a microonde. Il calore può produrre un aumento di pressione all'interno del recipiente e mandarlo in frantumi. (Eccezione: cottura di conserve).

TEMPI DI COTTURA

Tutti i tempi indicati nel presente ricettario vengono forniti esclusivamente a titolo indicativo. Sono soggetti a variazione a seconda della temperatura, del peso e della consistenza (contenuto idrico, di grassi, ecc.) dei cibi.

SALE, SPEZIE ED ERBE

Rispetto alla cottura eseguita con metodi convenzionali, i cibi cotti nel forno a microonde mantengono meglio le loro proprietà organolettiche. Pertanto consigliamo di usare in genere poco sale, mettendolo preferibilmente a cottura terminata. Il sale infatti assorbe umidità, asciugando eccessivamente così la superficie del cibo infornato. Spezie ed erbe possono essere usate invece come sempre.

PROVE DI COTTURA

Il grado di cottura dei cibi nel forno a microonde può essere controllato come per i metodi di cottura convenzionali.

- Termometro per alimenti: ogni cibo, al termine del riscaldamento o della cottura, ha una determinata temperatura interna, in base alla quale si può controllare se il riscaldamento o la cottura sono terminati.
- Forchetta: il punto di cottura del pesce può essere facilmente controllato usando una forchetta. Se la polpa



CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

non ha più un aspetto trasparente e si stacca facilmente dalle lische il pesce è cotto al punto giusto. Se invece la polpa si presenta troppo asciutta e fibrosa il pesce è scotto.

- Stuzzicadenti o spiedino di legno: il punto di cottura del pane o dei dolci cotti in forno può essere controllato infilandovi per esempio uno stuzzicadenti o uno spiedino di legno. Se questi, una volta estratti, sono asciutti e non hanno attaccati resti d'impasto, si può considerare terminata la cottura.

CONTROLLO DELLA COTTURA CON IL TERMOMETRO PER ALIMENTI

Ogni vivanda ha, al termine della cottura, una determinata temperatura interna, la quale indica che la vivanda stessa è cotta al punto giusto e può essere tolta dal forno. La temperatura interna può essere misurata mediante l'apposito termometro per alimenti. La tabella seguente riporta le temperature interne delle principali vivande.

TABELLA: per il controllo della cottura con il termometro per alimenti

Vivanda	Temperatura interna al termine della cottura	Temperatura interna dopo ca. 10/15 minuti di riposo in forno
Bevande (caffè, tè, acqua, ecc.)	65-75° C	
Latte	75-80° C	
Minestre	75-80° C	
Stufati	75-80° C	
Pollame	80-85° C	85-90° C
Carne di agnello		
al sangue	70° C	70-75° C
ben cotta	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
al sangue	50-55° C	55-60° C
medio cotto	60-65° C	65-70° C
ben cotto	75-80° C	80-85° C
Carne di suino e vitello	80-85° C	80-85° C

AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo verranno mantenute le proprietà vitaminiche e i minerali degli alimenti.

ALIMENTI DOTATI DI PELLE O BUCCIA

La superficie di alimenti come salsicce, würstel, carne avicola, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, giallo d'uovo e simili dovrà essere forata con una forchetta o uno stuzzicadenti in modo che il vapore accumulatosi possa fuoriuscire senza rompere la pelle o la buccia.

ALIMENTI GRASSI

La carne con una certa quantità di grasso cuoce più rapidamente della carne magra. Pertanto è consigliabile coprire con della carta di alluminio le parti grasse oppure metterle in forno volte verso il basso, per far sì che l'intero pezzo di carne cuocia uniformemente.

COME SBOLLENTARE LE VERDURE

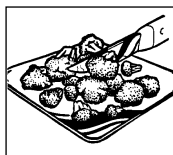
Prima di mettere le verdure nel frigorifero o nel congelatore è consigliabile sbollearle, per conservarne le qualità naturali e il sapore.

Procedimento:

Lavare prima le verdure e tagliarle a pezzi. Mettere 250 g di verdure in un recipiente coperto assieme a circa 275 ml d'acqua, facendoli scaldare in forno per circa 3-5 minuti.

Togliere il recipiente dal forno e immergere le verdure in acqua ghiacciata, asciugarle, metterle negli appositi sacchetti ermetici per surgelamento e metterle nel congelatore.

COTTURA DI CONSERVE DI FRUTTA O DI VERDURE



Cuocere nel microonde per conservare frutta o verdure è rapido e facile. Nella maggior parte dei negozi di casalinghi si possono trovare i vasetti in vetro con i relativi accessori (anelli in gomma, fermagli di chiusura in plastica) adatti per la cottura in forno a microonde. Attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA



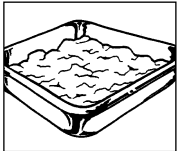
PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

I tempi di durata validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza. In linea di massima comunque vale la regola seguente:

DOPPIA QUANTITÀ = DOPPIA DURATA

MEZZA QUANTITÀ = MEZZA DURATA

RECIPIENTI DAL BORDO ALTO E DAL BORDO BASSO

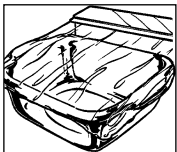


A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo di quella in contenitori bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

RECIPIENTI TONDI E OVALI

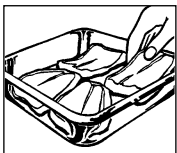
Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti quadrangolari, perché l'energia delle microonde si concentra negli angoli producendo così maggior calore che al centro.

QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA



Per garantire che il cibo trattienga maggiormente l'umidità, riducendo così il tempo di cottura, basta coprirlo con un coperchio o semplicemente con della pellicola adatta per il forno a microonde. Per i piatti che richiedono la doratura esterna del cibo (come ad esempio gli arrosti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi che, anche usando metodi di cottura convenzionali, vengono coperti o meno.

CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE



Distribuire i cibi che hanno una consistenza non uniforme avendo cura di lasciare le parti più spesse e compatte verso l'esterno. Per le verdure (come ad esempio i

broccoletti) mettere invece i gambi verso l'esterno. Le parti più consistenti, che cuociono più lentamente, vengono investite maggiormente dalle microonde se poste sui lati.

In questo modo si garantirà una cottura uniforme di quanto in forno.

MESCOLAMENTO



Per garantire che le vivande vengano riscaldate gradualmente e in modo uniforme è necessario rimestarle, poiché le microonderiscaldano prima le zone esterne e non sono quindi in grado di garantire automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

DISPOSIZIONE

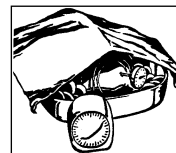
Le singole porzioni (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) dovranno essere disposte in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente tra le singole unità per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

RIVOLTAMENTO

I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la cottura almeno una volta, al fine di ridurre il tempo di cottura. Anche nel caso di arrosti di carne o di pollo sarà necessario rivoltarli per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

RIPOSO IN FORNO

Nella cottura con il forno a microonde è importante lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscano uniformemente.





COMO RISCALDARE LE VIVANDE

- I piatti pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno. Coprire la vivanda con della pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (ottenibile nei migliori negozi di casa-linghi). Con ciò si eviterà che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire dei liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo possibilmente di mescolarli di tanto in tanto, in modo

che il calore si distribuisca uniformemente.

- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20°C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare la vivanda nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (riposo in forno).
- I tempi indicati per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo. Essi possono infatti variare a seconda della temperatura all'introduzione in forno, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.



COMO SCONGELARE I CIBI

Il forno a microonde è un mezzo ideale per scongelare i cibi. I tempi di scongelamento sono infatti molto più ridotti che con i metodi tradizionali.

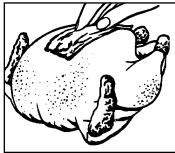
Qui di seguito riportiamo ancora qualche suggerimento.

Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

CONFEZIONI E CONTENITORI

Per contenere i cibi da scongelare o riscaldare, sono particolarmente adatti i contenitori o le confezioni idonei all'uso in forno a microonde, poichè sono resistenti sia alle temperature minime di surgelazione (fino a -40°C), sia a quelle massime di cottura (fino a +220°C). In questo modo è possibile scongelare, riscaldare e addirittura cuocere le vivande senza doverle necessariamente travasare da un recipiente all'altro.

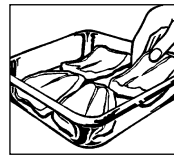
QUANDO COPRIRE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO



Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora la vivanda sia già parzialmente scongelata a temperatura ambiente sarà bene porvi sopra delle strisce di carta d'alluminio durante lo scongelamento nel forno a microonde per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle di maggior consistenza sono ancora gelate.

Il livello della di potenza di scongelamento sarà preferibilmente basso, in modo che la vivanda scongeli uniformemente. Se viene scelta una potenza troppo elevata, può accadere che la vivanda cuocia in superficie, rimanendo gelata all'interno.

MESCOLARE E GIRARE LE VIVANDE DURANTE LO SCONGELAMENTO



Quasi tutti i cibi devono essere voltati o mescolati durante lo scongelamento. Se vi sono pezzi attaccati l'uno all'altro dal ghiaccio, sarà bene separarli appena possibile cambiandone poi la posizione.

LE VIVANDE IN PICCOLE QUANTITÀ

o di dimensioni ridotte richiedono meno tempo per scongelare. Pertanto consigliamo di suddividere le vivande in piccole porzioni prima di metterle nel frigorifero o nel congelatore, il che consente di risparmiare tempo prezioso durante la fase di preparazione.

LE VIVANDE CHE VANNO SCONGELATE LENTAMENTE

come per esempio le torte, la panna, i formaggi ed il pane, verranno scongelate solo in parte nel forno a microonde. Lo scongelamento verrà proseguito e portato a termine a temperatura ambiente. Ciò per far sì che le vivande non si riscaldino eccessivamente all'esterno, mentre all'interno sono ancora gelate.

IL TEMPO DI RIPOSO

in forno dopo lo scongelamento è di particolare importanza, poichè in effetti lo scongelamento della vivanda prosegue anche in questo lasso di tempo. Nella tabella per lo scongelamento dei cibi che segue vengono riportati i tempi di riposo in forno per le rispettive vivande. I cibi di una certa consistenza devono riposare in forno più a lungo di quelli meno consistenti o a struttura porosa. Se la vivanda non si è sufficientemente scongelata, proseguire la permanenza in forno o prolungare il tempo di riposo. Una volta scongelati gli alimenti vanno utilizzati per intero, evitando quindi di ricongelarli una seconda volta.

COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI



Con il forno a microonde, i cibi surgelati possono essere scongelati e cotti contemporaneamente. Nella tabella seguente vengono riportati alcuni esempi (a pag. I-10). Attenersi alle istruzioni generali valide per il "riscaldamento" e lo "scongelo" delle vivande.

Per preparare i piatti pronti surgelati, seguire le rispettive istruzioni riportate sulle confezioni dei prodotti, che indicano solitamente i tempi esatti per la cottura in forno a microonde.

COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME



- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi delle rispettive carni, pesci o volatili siano circa della stessa grandezza per garantirne una migliore facilità di cottura.
- Lavare accuratamente la carne, il pesce o il pollame in acqua fredda corrente, asciugandoli poi con un canovaccio o della carta da cucina. Procedere poi alla preparazione.
- La carne di manzo deve essere ben frollata e poco fillosa.
- Talvolta, anche se i pezzi di carne che messi a cuocere sono circa della stessa grandezza, i risultati di cottura sono diversi. Ciò dipende anche dal tipo di carne, dai diversi contenuti di acqua e di grasso e dalla temperatura della carne prima che venga messa in forno.
- I pezzi di carne, pesce o pollame di una certa grandezza andranno volati a metà cottura i
- Al termine del tempo di cottura, coprire l'arrosto con della carta d'alluminio e lasciarlo in forno per altri 10 minuti circa. In tal modo non interromperete bruscamente la cottura, dando la possibilità al sugo della carne di distribuirsi e di rendere dunque l'arrosto più tenero al taglio.

COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA



- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi dei rispettivi generi di verdura siano più o meno delle stesse dimensioni. Tale accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangano intiere, come ad esempio le patate in camicia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori ma salare solo dopo la cottura.
- Per ogni 500 g di verdure aggiungere circa 5 cucchiaini di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie (a pag. I-11).
- Le verdure vengono di regola cotte in una zuppiera coperta. Le verdure ricche d'acqua, come per esempio le cipolle o le patate, possono essere cotte senza aggiunta d'acqua, avvolte in carta adatta alla cottura in forno a microonde.
- A metà cottura è consigliabile rivoltare e rimestare le verdure.
- A cottura terminata, far riposare le verdure per circa 2 minuti, prima di toglierle dal forno.
- I tempi di cottura indicati hanno valore puramente indicativo e sono in funzione del peso, della temperatura prima della cottura e della consistenza e struttura del tipo di verdura. Quanto più fresche sono le verdure, meno tempo necessitano per la cottura.



SPIEGAZIONE DEI SIMBOL

POTENZA DEL FORNO A MICROONDE

Questo forno a microonde ha una potenza di 900 W e 5 livelli di potenza.

Per scegliere il livello di potenza occorre attenersi alle indicazioni fornite nel presente ricettario. In generale valgono le seguenti raccomandazioni.

100 % di potenza = 900 Watt

Viene impiegata per cuocere rapidamente i cibi o per riscaldarli, come per esempio nel caso di piatti pronti, bevande calde, verdure, ecc.

70 % di potenza = 630 Watt

Per la cottura prolungata di cibi più compatti, come per esempio gli arrostiti, oppure per i cibi che richiedono una cottura lenta, come per esempio le salse di formaggio. Usando una potenza minore eviterete che i cibi liquidi trabocchino e che quelli solidi si brucino sui lati.

50 % di potenza = 450 Watt

Per cibi più compatti, che secondo il metodo tradizionale richiedono una lunga cottura, come per esempio i piatti a base di carne di manzo, conviene ridurre la potenza per prolungare il tempo di cottura. In questo modo la carne rimarrà tenera e sugosa.

30 % della potenza = 270 Watt

SCONGELAMENTO

Per scongelare i cibi scegliete un basso stadio di potenza, che vi garantirà uno scongelamento completo ed uniforme. Questo stadio di potenza è particolarmente adatto per la cottura lenta del riso, della pasta e degli gnocchi in acqua non bollente.

10 % di potenza = 90 Watt

Per lo scongelamento delicato, per es. di torte alla panna. Lei dovrà scegliere la graduazione più bassa.

W = WATT

Symbolo Spiegazione



Cottura con la resistenza superiore del grill

Consente di gratinare e grigliare una grande varietà di carne, pollame e pesce.



Cottura con la resistenza inferiore del grill

Questa modalità di cottura può essere utilizzata per rosolare i cibi dal di sotto.



Cottura con entrambe le resistenze

Questa modalità di cottura utilizza contemporaneamente la resistenza superiore e la resistenza inferiore del grill. Tale combinazione è particolarmente adatta per cuocere toast, quiche, salsicce e polpette.



Cottura a convezione

Questa funzione consente di scegliere tra 10 diversi livelli di temperatura compresi tra i 40°C e i 250° C.



Cottura Combinata microonde e a convezione

Questa funzione consente di combinare diversi livelli di potenza microonde con la temperatura desiderata dell'aria (da 40° C a 250° C).

Con la cottura combinata la potenza delle microonde è limitata.



Cottura combinata microonde + grill superiore o

microonde + resistenza inferiore

Questa modalità di cottura consente di combinare diversi livelli di potenza del microonde con il grill superiore oppure con la resistenza inferiore.




TABELLA : DECONGELAMENTO CON IL MICROONDE

Alimento	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Wurstel	300	270 W	3-5	sistamarli uno accanto all'altro, girare a metà del tempo di decongelamento	5-10
Pesce in pezzi	700	270 W	9-11	girare a metà del tempo di decongelamento	30-60
Granchi	300	270 W	6-8	girare a metà del tempo di decongelamento e togliere le parti scongelate	5
Pane a fette	250	270 W	2-3	sistemare le fette una accanto all'altra, scongelare solo parzialmente	5
Pane, intero	1000	270 W	8-10	girare a metà del tempo di decongelamento	15
Torta, 1 pezzo	150	270 W	1-3		5
Torta intera, Ø 24 cm		270 W	8-10		60-90
Burro	250	270 W	2-3	scongelare solo parzialmente	15
Frutta come fragole, lamponi, ciliege, prugne	250	270 W	2-4	sistemare un frutto accanto all'altro con regolarità, dopo metà del tempo di decongelamento	5

Per scongelare pollame, cosce di pollo, cotolette, bistecche e arrosti utilizzare il programma di scongelamento automatico AUTO DEF.

TABELLA : DECONGELAMENTO E COTTURA

Alimento	Quantità -g-	Impostazione	Potenza in watt	Tempo di cottura -Min-	Apporto di acqua	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Filetti di pesce	400		900 W	10-12	-	coprire	1-2
Trota, 1 pezzo	250		900 W	6-8	-	coprire	1-2
Piatto pronto	400		900 W	8-10	-	coprire, mescolare dopo 6 minuti	2
Verdura	300		900 W	7-9	5 C	coprire, mescolare a metà del tempo	2
Verdura	450		900 W	9-11	5 C	coprire, mescolare a metà del tempo	2
Tostada, 1 pezzo	100		900 W	ca.3	-	estrarre dalla confezione e sistemare sulla base girevole	-
pane alle erbe aromatiche, 2 pezzi	350		630 W	ca.3	1/2	sistemare sulla graticola, girare a metà del tempo	3-4
Panini, 2 pezzi	80		900 W	1/2 3-4		scongelare solo parzialmente	-



TABELLAS

TABELLA : RISCALDAMENTO DI BEVANDE E ALIMENTI

Bevanda/Vivanda	Quantità -g/ml-	Potenza in watt	Tempo -Min-	Preparazione
Bevande, 1 tazza	150	900 W	ca.1	non coprire
Piatto pronto (verdura, carne e contorni)	400	900 W	3-5	far gocciolare la salsa con acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento
Piatto unico, zuppa	200	900 W	1-3	coprire, mescolare al termine del riscaldamento
Contorni	200	900 W	ca.2	far gocciolare un poco di acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento
Carne, 1 fetta ¹	200	900 W	2-3	far gocciolare un poco di salsa, coprire,
Wüstel, 2 pezzi	180	450 W	ca.2	forare più volte la pelle
Alimenti per bambini, 1 bicchiere	190	450 W	¹ / ₂ -1	togliere il coperchio, mescolare bene al termine del riscaldamento e controllare la temperatura
Margarina o burro fusi ¹	50	900 W	¹ / ₂ -1	
Cioccolato fuso	100	450 W	ca.3	mescolare durante il riscaldamento
6 fogli di gelatina sciolti	10	450 W	¹ / ₂ -1	ammollare in acqua, strizzare bene e versare in una tazza da minestra; mescolare durante il riscaldamento

¹ alimento conservato in frigorifero.

TABELLA : COTTURA DI VERDURA FRESCA

Piatto	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Contenuto di acqua -C-
Verdura (es.: cavolfiore, porri, finocchio, broccoli, peperone, zucchine)	300	900 W	5-7	preparare come di consueto, coprire mescolare durante la cottura	5
	500	900 W	8-10		5

TABELLAS



TABELLA : COTTURA, GRIGLIATURA, GRATINATURA

Piatto	Quantità -g-	Impo- stazione	Potenza in watt	Tempo di cottura -Min-	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Arrosto di maiale	500-1500				Preparare con il programma di cottura automatica AC-3 per arrosto di maiale	10
Roastbeef media cottura	1000		630 W	5-8	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso in uno stampo per sfornati piatto, dopo (*) girare	10
			630 W	7-10(*)		
			630 W	2-5		
Roastbeef media cottura	1500		630 W	12-14	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso in uno stampo per sfornati piatto, dopo (*) girare	10
			630 W	12-14(*)		
			630 W	4-5		
Polpettone	700		450 W	20-23	Preparare l'impasto di carne tritata (metà maiale/metà manzo), versare in uno stampo per sfornati e cuocere sulla base girevole	10
			450 W	6-9		
Pollo	1200		900 W	9-11	Condire a piacere, sistemarlo con la parte del petto rivolta verso il basso in uno stampo per sfornati piatto, dopo (*) girare: oppure preparare impostando il programma di cottura automatica AC-5 per pollo alla griglia	3
			630 W	5-7(*)		
			900 W	8-10		
			630 W	4-5		
Coscia di pollo	200		270 W	4-6(*)	Condire a piacere e sistemare con la parte della pelle rivolta verso il basso sulla graticola, dopo (*) girare	3
			270 W	ca. 4		
Coscia di pollo	600		450 W	7-9(*)	Condire a piacere e sistemare con la parte della pelle rivolta verso il basso sulla graticola dopo (*) girare	3
				7-9		
Trota	250		90 W	6-8(*)	Lavare, versare qualche goccia di succo di limone, salare dall'interno e dall'esterno, infarinare sistemare sulla graticola, dopo (*) girare	3
			90 W	3-5		
Costata di manzo	200			10-11(*)	Sistemare sulla graticola, dopo(*) girare	-
				6-8		
Salsiccia alla griglia, 5 pezzi	400			9-11(*)	Sistemare sulla graticola, dopo(*) girare	-
				6-7		
Gratinatura di sfornati e altro				10-15	Sistemare sulla graticola lo stampo per sfornati	-
Toast al formaggio			450 W	1/2	Abbrustolire il pancarrè, imbrattare, imbottire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio fuso. Sistemare al centro e cuocere sulla graticola.	-
				5-7		



RICETTE

ADATTAMENTO DI RICETTE

CONVENZIONALI

Per adattare le ricette già "sperimentate" alla cottura nel forno a microonde, è necessario tener conto delle seguenti indicazioni:

I tempi di cottura andranno ridotti di un terzo o della metà circa. Orientarsi eventualmente secondo le durate indicate nelle seguenti ricette.

I cibi e i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, il pollame, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso di cibi e dei piatti a basso contenuto di acqua invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima d'iniziare la cottura.

La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare andrà ridotta di circa un terzo rispetto a quanto indicato nella ricetta originale. Durante la cottura si potrà aggiungere se necessario altra acqua necessario.

La quantità di burro o grasso da usarsi può essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o margarina o un goccio d'olio, saranno sufficienti per dare sapore al piatto. Il forno a microonde è quindi adatto particolarmente per chi deve rispettare una determinata dieta o per chi intende semplicemente mangiare in modo più salutare, con meno grassi.

● VARIANTI DI RICETTE TRADIZIONALI

Per cottura a microonde (testo precedente) Per cottura combinata

In generale valgono le stesse regole valide per la cottura a microonde. A queste si aggiungono le seguenti indicazioni:

1. Il livello di potenza del microonde dovrebbe essere regolato a seconda del tipo di alimento e del tempo di cottura. A titolo orientativo si consiglia di basarsi sulle ricette del presente ricettario.

2. Per la preparazione di cibi con la cottura combinata microonde + grill attenersi alle seguenti indicazioni:

per grosse quantità di cibo e per alimenti di un certo spessore, come per esempio l'arrosto di maiale, il tempo di cottura richiesto per la cottura a microonde è più lungo rispetto a piccole quantità e alimenti più sottili. Ma se si utilizza la cottura con il grill il discorso cambia. Infatti il cibo cuoce più in fretta se si trova più vicino alla resistenza. Ciò significa che se si preparano grossi pezzi di arrosto mediante cottura combinata, il tempo di cottura è più breve rispetto a pezzi di arrosto più piccoli.

3. Al fine di ottenere una doratura più veloce ed uniforme con il grill superiore, utilizzare la griglia alta (Eccezione: per grosse quantità di cibo, alimenti di spessore notevole e sformati utilizzare la griglia bassa).

COME USARE LE RICETTE

- In tutte le seguenti ricette vengono indicate le quantità per 4 persone, salvo indicazione contraria.
- Ogni ricetta riporta all'inizio l'indicazione in merito alle stoviglie da usarsi e ai tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola esattamente sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Per il numero delle uova usate nelle singole ricette, sono state usate uova da 55 g circa ognuna (categoria di peso 3).

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaino da minestra
 CU = cucchiaino
 Pun. = una punta
 Piz. = un pizzico
 Ta. = tazza
 Bus. = bustina
 SU = prodotto surgelato
 min. = minuti
 sec. = secondi

MO = microonde
 FMO = forno a microonde
 kg = chilogrammo
 g = grammo
 l = litro
 ml = millilitro
 cm = centimetro
 G.M.S. = grasso nella materia secca



Antipasti e spuntini

Francia

Zuppa di cipolle

Soupe a l'oignon et au fromage

Vedete la fotografia No. ①

Tempo di cottura: ca. 15-18 minuti

Utensili: tegame con coperchio (capacità 2 l)
4 piatti fondi da minestra (da 200 ml)

Ingredienti

- 1 CM burro o margarina
2 cipolle (100 g) affettate
800 ml brodi di carne
sale, pepe
2 fette di pane tostato
4 CM formaggio grattugiato (40 g)

Procedimento

1. Imburrare il tegame. Aggiungere le cipolle affettate, il brodo di carne e gli aromi. Lasciar cuocere a coperto.

9 - 11 min.		900 W
-------------	--	-------

2. Tostare il pane, tagliarlo a cubetti e disporlo nei piatti ondi. Versarvi sopra la zuppa e cospargerla di formaggio grattugiato.
3. Porre i piatti sulla graticola superiore e lasciar gratinare.

6 - 7 min.		
------------	--	--



Svezia

Crema di Granchio

Kräftsoppa

Vedete la fotografia No. ②

Tempo di cottura: ca. 11-15 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2l)

Ingredienti

- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
50 g carote, tagliate a fettine
3 CM burro o margarina (30 g)
500 ml brodo di carne
100 ml vino bianco
100 ml madera
200 g polpa di granchio (in scatola)
1/2 foglia di alloro
3 grani di pepe bianco timo
3 CM farina (30 g)
100 ml panna

Procedimento

1. Mettere il burro con le verdure tagliate nella terrina e farle scaldare accoperchiate.

2 - 3 min.		900 W
------------	--	-------

2. Aggiungere ora il brodo, il vino, il madera, la polpa di gambero e gli aromi e continuare la cottura sempre tenendo accoperchiato.

7 - 9 min.		450 W
------------	--	-------



3. Togliere la foglia di alloro e i grani di pepe. Stemperare la farina con un po' d'acqua fredda e versarla sulla crema. Aggiungere la panna, amalgamare e far scaldare.

2 - 3 min.		900 W
------------	--	-------

4. Mescolare la crema e affogarvi il burro prima di servire.



Svizzera

Minestra d'orzo alla Contadina

Bündner Gerstensuppe

Vedete la fotografia No. ③

Tempo di cottura: 27-34 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 3 l)

Ingredienti

- 2 CM burro o margarina (20 g)
1 cipolla (50 g) tritata finemente
1-2 carote (130 g) tagliate a fettine
15 g sedano a dadini
1 gambo di porro (130 g) tagliato a fettine
3 foglie di cavolo bianco (100 g) tagliate a strisciole
pepe
200 g ossi di vitello
50 g grani di orzo
50 g pancetta affumicata non troppo magra, tagliata a fettine sottili
700 ml brodo di carne
4 wurstel (300 g)

Procedimento

1. Mettere la cipolla tritata con il burro nella terrina, coprire e far imbianchire in forno.

ca. 1 - 2 min.		900 W
----------------	--	-------

Procedimento (Minestra d'orza alla Contadina)

2. Unire ora le verdure, gli ossi di vitello, l'orzo e il brodo di carne. Pepare, coprire e mandare in forno.

1. 9 - 11 min.		900 W
----------------	--	-------

2. 17 - 21 min.		450 W
-----------------	--	-------

3. Tagliare i wurstel a pezzetti e unirli per gli ultimi minuti di cottura.
4. A cottura terminata far riposare per circa 5 minuti. Prima di portare in tavola togliere gli ossi di vitello.





Antipasti e apuntini

Germania

Toast a funghi

Champignontoast

Vedete la fotografia No. ④

Tempo per la cottura: ca 3-4 minuti


Recipiente: Griglia in alto

Ingredienti

- 2 CU burro
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- sale
- 4 fette di pane bianco
- 75 g funghi, freschi
- sale
- pepe
- 75 g formaggio grattugiato
- 4 CU prezzemolo finemente tritato
- paprica dolce

Procedimento

1. Mescolare il burro, l'aglio e sale.
2. Tostare il pane, lasciare raffreddare e spalmare con il composto di burro precedentemente preparato.
3. Tagliare a fettine i funghi e metterli sui toast. Sale e pepe. Unire il prezzemolo con il formaggio e cospargere il tutto sui funghi. Spolverare con polvere di paprica dolce.
4. Mettere i toasts a cuocere sulla griglia in alto del forno.

3 - 4 min.  270 W



Austria

Wurstel in pasta

Wurstchen im Teigmantel

per 8 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 23-26 minuti

Recipiente: Teglia da forno
(ca. 32 cm diametro)

Carta da forno

Ingredienti

- 8 wurstel piccole (da 50 g)
- 300 g Pasta sfoglia surgelata
- 1 rosso d'uovo un po'd acqua
- sale
- cumino

Procedimento

1. Forare più volte la pelle dei wurstel delicamente.
2. Scogelare la pasta sfoglia seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e stenderla in strato sottile. Dividere la pasta in 8 quadrati e avvolgerli un wurstel in ognuno.
3. Sbattere il tuorlo con un po'd'acqua. Pennellarlo sui rotolini di pasta e condire con sale e cumino.

4. Ricoprire la teglia con la carta da forno. Stenderci sopra i rotoli e avviare la cottura al forno sulla griglia più bassa.

23 - 26 min.  230° C



Spagna

Prataioli farciti al rosmarino

Champinones rellenos al romero

Vedete la fotografia No. ⑤

Tempo di cottura: ca. 10-17 minuti


Utensili: terrina con coperchio (capacità 1l)
terrina bassa e tonda (dm. ca. 26 cm)

Ingredienti

- 8 prataioli grandi (ca. 500 g) interi
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 50 g prosciutto, a dadini
- pepe nero, macinato
- rosmarino, sminuzzato
- 125 ml vino bianco secco
- 125 ml panna
- 2 CM farina (20 g)

Procedimento

1. Staccare i gambi dei prataioli e tagliarli a pezzetti.
2. Imburrare il fondo della terrina. Aggiungere la cipolla, il prosciutto a dadini e i gambi dei funghi. Insaporire con il pepe e il rosmarino, coprire e mandare in forno.

3 - 5 min.  900 W


3. Far riscaldare a coperto nell'altra terrina 100 ml di vino dopo aver aggiunto la panna.

1 - 3 min.  900 W

4. Stemperare la farina nel restante vino, unire al liquido sopra preparato, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.

ca. 1 - 3 min.  900 W

5. Riempire i funghi con la farcia di prosciutto. Adagiarli nella salsa preparata come sopra e far cuocere sulla graticola superiore.

6 - 8 min.  270 W

(Cottura abbinata). A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.



Carne, Pesce e Pollame



Germania

Bocconcini di Tacchino Piccanti

Pikante Putenpfanne (Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca 22-27 minuti

Utensile: stampo ovale a bordo basso con coperchio
(ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

1	tazza di riso, possibilmente a grano lungo, parboiled (120 g)
1	bustina di zafferano pepe, paprica
2 CM	burro o margarina (20 g)
250 ml	tazze di brodo di carne
1	cipolla (50 g) tagliata a fette
1	peperone rosso (100 g), tagliato a listarelle
1	piccola gamba di porro (100 g), tagliata a listarelle
300 g	petto di tacchino, tagliato a pezzetti

- Unire il riso allo zafferano e versarlo assieme ai dadini di carne nello stampo per sformato. Vuotarvi sopra il brodo di carne, coprire il recipiente e cuocere.

4-6 min.		900 W
----------	--	-------

- Aggiungere la verdura e le spezie e mescolare. Arricchire con fiocchetti di burro, incoperchiare e fare cuocere.

1. 1-2 min.		900 W
-------------	--	-------

2. 17-19 min.		270 W
---------------	--	-------

A cottura ultimata lasciare riposare nel forno spento la padella di tacchino ancora per circa 2-3 Minuti.



Grecia

Melanzane Ripiene

Melitsones jemistes me kima

Vedete la Fotografia No. ⑥

Tempo di cottura: ca 17-22 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 1 l)
stampo ovale a sponda bassa con coperchio
(ca.32 cm di lunghezza)

Ingredienti

2	melanzane (ca.250 g cadauna) sale
3	pomodori (ca.200 g)
1 CU	olio di oliva per oliare lo stampo
2	cipolle (100 g) tritate
4	peperoni verdi dolci
200 g	carne tritata di manzo o agnello
2	spicchi d'aglio spremuti sale + pepe paprica
60 g	formaggio pecorino greco, a pezzetti

Consiglio:

alle melanzane si possono sostituire delle zucchine.

Procedimento

- Dimezzare per il lungo le melanzane. Partendo dal centro estrarne la polpa in modo da lasciare un bordo largo circa 1 cm. Salare e tagliare a dadini la polpa estratta.
- Pelare due dei pomodori tagliando via le attaccature dei piccoli e spezzettarli.
- Oliare il fondo della terrina, versarvi il trito di cipolla, coprire e far imbondire in forno.

ca. 2 min.		900 W
------------	--	-------

- Aprire a metà i peperoni, togliendo i gambi e i semi all'interno, e tagliarli ad anelli. Metterne da parte un terzo per guarnire. Mescolare ora la carne tritata alla polpa delle melanzane, ai pomodori, ai peperoni, all'aglio spremuto e al prezzemolo tritato. Salare e preparare.
- Asciugare la mezza melanzane e riempirle con metà della farcia preparata come sopra. Distribuirvi sopra il pecorino e completare con il resto della farcia.

11 - 13 min.		630 W
--------------	--	-------

- Guarnire le mezza melanzane con le fette di pomodoro e il peperone, collocarle nello stampo, coprire e mandare in forno.

4 - 7 min.		630 W
------------	--	-------





Carne, Pesce e Pollame

Spagna

Cannoli di Prosciutto Ripieni

Jamón relleno

Tempo di cottura: ca. 12-15 minuti


Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
stampo ovale a sponda bassa con coperchio
(ca.26 cm di lunghezza)

Ingredienti

150 g s pinaci senza gambi
150 g ricotta, 20% di grasso
50 g e mmental grattugiato
pepe
paprice dolce
8 fette di prosciutto cotto (400 g)
125 ml acqua
125 ml panna
2 CM farina (20 g)
2 CM burro o margarina (20 g)
1 CU burro o margarina per imbrattare lo stampo

Procedimento

1. Tagliare finemente le foglie di spinaci, mescolarle al quark (v. sopra) e all'emmental, aggiungendo odori a piacere.
2. Stendere su ogni fetta di prosciutto un cucchiaino delle farcia e formare i cannoli, fermandoli con uno spiedino di legno o stuzzicadenti.
3. Preparazione dellabesciamella: versare l'acqua nella terrina e farla riscaldare. Impastare la farina al burro e aggiungerla all'acqua, stemperandola fino che si sara ben amalgamata. Coprire, portare ad ebollizione e far restringere.


2 - 4 min.  900 W

Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta que se haya suelto. Tapar, darle un hervor y hacer espesar.

ca 1 min.  900 W

Mescolare ed aggiustare di sale.

4. Versare la besciamella nello stampo imbrattato, riunirvi i cannoli e mandare in forno a coperto.

10 - 11 min.  630 W

A cottura terminata lasciar riposare i cannoli per altri 5 minuti circa.

Consiglio:

si puo usare anche della besciamella gia pronta.

Austria

Pollo Ripieno

Gefülltes Brathendi

Dosi per 2 persone

Vedeta la fotografia No. ⑦

Tempo per la cottura: ca. 25-28 minuti

Recipiente: Filo di refe

Ingredienti

1 pollo (1000 g)
sale
rosmarino, sminuzzato
maggiorana, sminuzzata
panino raffermo (40 g)
sale
1 mazzeto di prezzemolo, tritato
finemente (10 g)
1 noce moscata
2 CM burro o margarina (20 g)
1 turlo d'uovo
3 CM burro o margarina (30 g)
1 CM paprica, dolce
sale

Procedimento


1. Lavate il pollo, asciugatelo con un canovaccio o della carta da cucina e cospargetene l'interdo di sale, rosmario e maggiorana.
2. Per il ripieno, mettete a bagno il panino per circa 10 minuti in acqua fedda, stringendolo poi per farla uscire. Impastatelo con il sale, il prezzemolo, la noce moscata, il burro (20 g) e il turolo d'uovo. Farcitr il pollo con il ripieno e chiudetelo con dello spago.
3. Fate sciogliere il burro (30 g).

1/2 - 1 min.  900 W

Aggiungete la paprica ed il sale, pennellando con questo intingolo la pelle del pollo.

4. Ponete il pollo, sulla griglia in basso, con il petto rivoltato verso il fondo, griatelo a meta cottura.

AUTO COOK No. 5 (R-872)

Avvio Imediato  (R-852)

Lasciate riposare nel forno per circa. 10 minuti a cottura ultimata.



Carne, Pecce e Pollame



Italia

Quaglie in salsa vellutata

Vedete la fotografia No. ⑧

Tempo per la cottura: ca. 16-19 minuti

Pecipiente: stampo quadrato a bordo basso
(ca. 20 x 20 x 6 cm)
terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

4 quaglie (600 g)
sale
pepe
200 g pancetta, tagliata a fettine sottili
1 CU burro o margarina per imburrae la stampo
1 CM prezzemolo
salvia
rosmarino
basilico
tritati finemente
150 ml porto
250 ml brodo di carne
2 CM farina (20 g)
50 g emmental grattugiato

Procedimento

1. Lavate le quaglie ed asciugatele. Cospargetele dentro e fuori di sale e pepe, lardellatele con le fettine di pancetta che fermerete con della spago sottile.
2. Collocats le quaglie sulla griglia in basso e iniziate la cottura.

8 - 10 min. 630 W

3. Imburrate l'interno dello stampo e disponetevi le quaglie con la parte grigliata volta verso il basgo. Tritate finemente gli aromi, spargeteli sulle quaglie ed innaffiate con il Porto. Continuate poi la cottura. Togliete la quaglie dal loro sugo di cottura.

4 - 5 min. 630 W

4. Per preparare la salsa fate riscaldare il brodo nella terrina, coperta da un coperchio.

ca. 2 min. 900 W

Stemperate la farina nel burro, unitel al brodo, portate a ebollizione mescolando di tanto in tanto.

ca. 2 min. 900 W

5. Versate il formaggio nella salsa, mescolate e unite al sugo di cottura delle quaglie ancora calde e servite.



Germania

Filetto di manzo in pasta sfoglia

Rinderfilet in blätterteig

Vedete la fotografia No. ⑨

Tempo per la cottura: ca. 31-36 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Stampo per sfornati
(ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

450 g pasta sfoglia surgelata
1 CM burro o margarina
150 g di pancetta a cubetti
4-5 cipolle di primavera (150 g)
tagliate ad anelli
300 g funghi champinones a fettine
1 kg carne di manzo
1 CM olio vegetale
1 CM prezzemolo tritato
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 uovo
sale, pepe
1-2 CM latte

Procedimento

1. Scongela la pasta sfoglia seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Distribuire il burro nella pirofila, aggiungervi la pancetta, le cipolle e i funghi e lasciarli stufare a recipiente coperto. Rimescolare una volta durante la cottura.

4 - 5 min. 900 W

Togliere l'acqua formatasi durante la cottura delle verdure.

2. Lavare il filetto, asciugarlo con carta assorbente da cucina e pennellarlo con olio. Metterlo sulla griglia in alto e lasciarlo arrostitire. Rivoltarlo una volta a metà cottura.

13 - 15 min. 270 W

3. Unire il prezzemolo e lo spicchio d'aglio alle verdure cotte e insaporire con sale e pepe.
4. Stendere la pasta sfoglia formando un quadrato di 30 x 30 cm. Mettere de parte un po' di pasta per la guarnizione.
5. Separare l'albume dal tuorlo. Spalmare i bordi della pasta con l'albume e distribuire una melta della massa di verdure al centro della pasta.
6. Condire la carne con sale e pepe e disporla sulle verdure. Coprire il filetto con le verdure rimanenti. Avvolgere la carne nella pasta sfoglia e comprimerne i bordi. Forare ripetutamente la pasta con una forchetta.
7. Risciacquare lo stampo con acqua fredda e disporvi la pasta sfoglia con la saldatura rivolta verso il basso.
8. Come guarnizione ritagliare delle forme dalla pasta rimanente e usarle come decorazione.
9. Frullare il tuorlo assieme al latte, spalmarlo sulla pasta e mettere a cuocere il tutto sulla graticola inferiore.

14 - 16 min. 450 W + 230° C

A cottura ultimata, lasciar riposare il filetto di manzo in pasta sfoglia 10 minuti.





Carne, Pesce e Pollame

Svizzera

Vitello alla Zurighese

Züricher Geschnetzeltes

Vadete la fotografia No. ⑩

Tempo di cottura: ca 9-14 minuti


Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

600 g	Filetto di vitello
1 CM	burro o margarina
1	cipolla (50 g) triata finemente
100 ml	vino bianco
	farina o fecola per legare circa 1/2 l di salsa
300 ml	panna
1 CM	prezzemolo tritato

Procedimento

1. Tagliare il filetto in listarelle circa un dito.
2. Imburrare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mandare a cottura in forno. Durante la cottura mescolare una volta.

6 - 9 min.  900 W

3. Aggiungere in vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno, a coperto. Durante la cottura mescolare una volta.

3 - 5 min.  900 W

4. Assaggiare, mescolare di nuovo il cibo e lasciarlo riposare per circa 5 minuti. Servire poi con una decorazione di prezzemolo.



Italia

Scaloppe alla pizzaiola

Vedete la fotografia No. ⑪

Tempo di cottura: ca 24-31 minuti

Utensili: casseruola rettangolare con coperchio (ca. 25 cm di lunghezza)

Ingredienti

2	mozzarelle (da 150 g cad.)
400 g	pelati in scatola
4	scaloppe di vitello (600 g)
20 ml	olio d'oliva
2	Spicchi d'aglio spezzettati
	pepe macinato di fresco
2 CM	capperi (20 g)
	origano, sale


Procedimento

1. Affettare la mozzarella. Frullare i pelati.
2. Lavare le scaloppe, asciugarle e batterle. Oliare la casseruola e distribuirvi i pezzetti d'aglio. Disporvi le scaloppe e ricoprirle con la purea di pomodoro. Condire con pepe, capperi e origano. Lasciar cuocere sulla griglia in basso a recipiente coperto.

14 - 16 min.  630 W

Rivoltare la carne.

3. Coprire ogni fetta di carne con alcune fettine di mozzarella, aggiustare di sale e mettere sulla graticola superiore a recipiente scoperto.

9 - 11 min.  900 W

(Cottura abbinate).

A cottura terminata far riposare per 5 minuti circa.

Consiglio:

Il piatto potrà essere servito con contorno di spaghetti e di insalata fresca.



Carne, Perce e Pollame



Germania

Spiedini misti

Bunte Fleischspieße

Vedete la fotografia No. 12

Tempo per la cottura: ca. 17-18 minuti

Utensili: graticola superiore

Quattro spiedini di lunghi 25 cm ca.

Ingredienti

400 g	cotolette di maiale
100 g	pancetta magra
2 c	ipolle (100 g) tagliate in quattro
4	pomodori (250 g) tagliati in quattro
1/2	peperone verde (100 g) tagliato in otto pezzi
4 CM	olio
2 CU	paprica
	sale
1/2 CU	Pepe de Caienna
4 CU	salsa Worcestershire

Procedimento

1. Tagliare la carne di maiale e la pancetta a cubetti da 2-3 cm.
2. Infilare alternatamente la carne e le verdure sui quattro spiedini di legno.
3. Mescolare l'olio con gli aromi e pennellarlo sugli spiedini. Disporre gli spiedini sulla griglia in alto e lasciarli cuocere alla griglia.

AUTO COOK No. 4 (R-872)

Avvio Immediato  (R-852)



Paesi Bassi

Timballo di carne

Gehackschotel

Vedete la fotografia No. 13

Tempo di cottura: ca. 20-23 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

500 g	carne tritata (meto di maiale e meta di manzo)
3	cipolle (150 g) tritate finemente
1	uovo
50 g	pangrattato
	sale + pepe
350 ml	brodi di carne
70 g	concentrato di pomodoro
2	patate (200 g) a dadini
2	carote (200 g) a dadini
2 CM	prezzemolo tritato

Procedimento

1. Impastare la carne tritata con le cipolle, l'uovo e il pangrattato, aggiustando di sale e di pepe. Riporre quindi l'impasto nella terrina.
2. Sciogliere il concentrato di pomodoro nel brodo.
3. Mettere le patate e le carote con il liquido sulla carne tritata, impastare e cuocere coprendo con il coperchio. Mescolare di tanto in tanto.

20 - 23 min.  900 W

A cottura terminata dare ancora una mescolata e cospargere di prezzemolo prima di portare in tavola.



Francia

Filetti di Sogliola

Filets de sole

(Dosi per due persone)

Vedete la fotografia No. 14

Tempo di cottura: ca. 12-14 minuti


Utensile: stampo bassa e ovale con coperchio (lunghezza ca. 26 cm)

Ingredienti

400 g	filetti di sogliola
1	limone (possibilmente di coltura biodinamica)
2	pomodori (150 g)
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo
1 CM	olio vegetale
1 CM	prezzemolo tritato
	sale + pepe
4 CM	vino bianco (30 ml)
2 CM	burro o margarina (20 g)

Procedimento

1. Lavare i filetti di sogliola e asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lisce.
2. Tagliare il limone e i pomodori a fettine sottili.
3. Imburrare lo stampo, disponervi i filetti di sogliola e versarvi sopra l'olio.
4. Cospargere di prezzemolo i filetti di pesce, disponervi sopra e fettine di pomodoro e aggiustare di sale e pepe. Mettere le fettine di limone sui pomodori e dare una spruzzata di vino.
5. Mettere poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprire e mandare in forno.

12 - 14 min.  630 W

A cottura terminata far risposare il tutto per ancora 2 minuti circa.

Consiglio:

questo piatto può essere preparato anche con altri pesci, come l'eglefino, l'ippoglossio, la triglia, la pianuzza o il nerluzzo.





Carne, Pesce e Pollame

Svizzera

Fileto di Pesce in Salsa di Formaggio

Svizzero

Fischfilet mit Kasesauce

Tempo di cottura: ca. 20-24 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)
casseruola ovale a sponda bassa
(ca. 25 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 4 filetti di pesce (ca. 800 g)
(per es. trota, pianuzza a merluzzo)
- 2 CM succo di limone
- sale
- 1 CM burro o margarina
- 1 Cipolla (50 g) tritata finemente
- 2 CM farina (20 g)
- 100 ml vino bianco
- 1 CU olio vegetale per ungere lo stampo
- 100 g formaggio emmental grattugiato
- 2 CM prezzemolo tritato

Procedimento

1. Lavare i filetti di pesce, asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina e bagnarli con il succo di limone. Lasciar riposare per un quarto d'ora circa. Asciugare di nuovo e salare.
2. Imburrare il fondo della terrina, aggiungere la cipolla tritata e farla imbiandire a coperto.

1 - 2 min.		900 W
------------	--	-------

3. Cospargere la cipolla di farina e amalgamare. Aggiungere il vino bianco e mescolare.
4. Imburrare lo stampo e adagiarvi i filetti di pesce. Versarvi sopra la salsa, cospargere con il formaggio svizzero e mandare in forno collocando la terrina sulla graticola inferiore.

1. 8 - 9 min.		450 W
---------------	--	-------

2. 11 - 13 min.		450 W
-----------------	--	-------

A cottura ultimata, lasciar riposare i filetti per 2 minuti. Guarnire i filetti cospargendoli di prezzemolo tritato e portare in tavola.



Germania

Trota alle mandorle

Mandelforellen

Tempo di cottura: ca. 16-19 minuti

Utensili: casseruola ovale a sponda bassa
(ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 4 trote (da 200 g), già pulite
il succo di un limone
- sale
- 30 g burro o margarina
- 5 CM farina (50 g)
- 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
- 50 g mandorle a foglioline

Procedimento

1. Lavare le trote, asciugarle e irrorarle con succo di limone. Salare il pesce all'interno e all'esterno, lasciandolo quindi riposare per 15 minuti.
 2. Fondere il burro.
-
- | | | |
|--------|--|-------|
| 1 min. | | 900 W |
|--------|--|-------|
-
3. Asciugare nuovamente il pesce, imburarlo e passarlo nella farina.
 4. Ungere lo stampo, disporvi le trote e mettere a cuocere sulla graticola inferiore. Rivoltare a due terzi del tempo di cottura e coprire le trote con le mandorle a foglioline.

15 - 18 min.		450 W
--------------	--	-------

A cottura ultimata, lasciar riposare le trote per 2 minuti.

Consiglio:

Accompagnare con patate al prezzemolo e insalata verde.





Antipasti e spuntini

Russia

Fagottini ripieni di ricotta

lupozu (per 12-13 pezzi)

Tempo di cottura: 11-17 minuti

Ingredienti

250 g	di farina
1/2 CU	dadi lievito in polvere
50 g	di burro o margarina
1/2 CU	di sale
1	uovo
90 ml	di panna acida
40 g	di parmigiano grattugiato
175 g	di ricotta
1	uovo piccolo
	sale e pepe
1	tuorlo d'uovo
1 CM	di latte

Procedimento

- Mescolare la farina, il lievito, la margarina, il sale, l'uovo e la panna acida fino a formare un impasto compatto. Lasciare l'impasto per un'ora nel frigorifero.
- Sbattere l'uovo con il parmigiano e la ricotta. Insaporire con sale e pepe.
- Stendere la pasta su una superficie infarinata fino ad ottenere uno spessore di 3 mm. Tagliare dei cerchi di circa 10 cm di diametro. Al centro di ciascuno mettere un cucchiaino pieno del composto di formaggio.
- Sbattere il tuorlo d'uovo e il latte e spennellare il bordo dei cerchi. Piegargli poi a metà, formando dei fagottini a semicerchio. Premere i bordi con una forchetta e spennellare i fagottini con il resto del composto di uovo e latte.
- Collovere i fagottini sui piatto rotante e cuocere.

1.	5 - 8 min.		270 W
----	------------	--	-------

2.	6 - 9 min.		270 W
----	------------	--	-------



Germania

Polpette di carne
Frikadellen

Tempo di cottura: ca. 14-17 minuti

Ingredienti

400 g	di carne tritata (meta carne di maiale, meta da manzo)
4 CM	di pangrattato
1	cucchiaio di maizena
50 ml	di latte
50 ml	di acqua
1	uovo
50 g	di cipolla tritata
1 CU	di mostarda
	sale, pepe, peperoncino

Procedimento

- Mescolare gli ingredienti fino a formare un impasto consistente.
- Formare circa 8 polpette di dimensioni uguali. Collocare le polpette sul piatto rotante e cuocere.

10 - 12 min.		450 W
--------------	--	-------

- Girare le polpette.

4 - 5 min.	
------------	--



Francia

Croque Monsieur

Tempo di cottura: circa 10 minuti

Ingredienti

2	fette di pane tostato
20 g	di burro
1-2	fette di formaggio (sottilette R)
1	fette di prosciutto
1 CU	di panna fresca
ca 30 g	di formaggio grattugiato

Procedimento

- Spalmare il burro sul pane tostato. Mettere il formaggio e il prosciutto sul pane. Distribuire la panna fresca sul prosciutto e coprire con la seconda fetta di pane tostato. Aggiungere il formaggio grattugiato, collocare il tutto sul piatto rotante e cuocere.

1.	ca. 5 min.		90 W
----	------------	--	------

2.	ca. 5 min.	
----	------------	--





Antipasti e spuntini

Francia

Quiche ai gamberetti

Tempo di cottura: 13-20 minuti

Contenitore: Casseruola con coperchio (1 l)

Ingredienti

200 g	di farina
120 g	di burro o margarina
4 CM	cucchiari di acqua fredda
2 CM	di burro o margarina
2	cipolla (100 g) finemente tritata
100 g	pancetta affumicata magra, tagliata a piccoli dadini
150 g	di gamberetti sgusciati
1	uovo
100 ml	di panna acida
	sale, pepe, noce moscata
1 CM	di prezzemolo tritato

Procedimento

- Mescolare la farina, il burro e l'acqua e lasciare riposare per 30 minuti nel frigorifero.
- Mettere il burro in una casseruola, aggiungere la cipolla, la pancetta e i gamberetti e cuocere con il coperchio. Rimescolare una volta durante la cottura.

4 - 6 min.		900 W
------------	--	-------

- Lasciare raffreddare e scolare il liquido. Mescolare l'uovo, la panna e le spezie.
- Stendere la pasta formando un cerchio di circa 24 cm di diametro e disporlo sul piatto rotante. Foderare il piatto, fondo e bordi, e formare un bordo con la parte eccedente.
- Mescolare gli ingredienti del ripieno, versare il tutto sulla base e cuocere.

1. 13 - 15 min.		270 W
-----------------	--	-------

2. 5 - 6 min.		
---------------	--	--



Germania

Uova strapazzate con cipolle e pancetta

Tempo di cottura: 4-5 minuti

Ingredienti

5-10 g	di margarina
25 g	di cipolla tritata
40 g	di pancetta a cubetti
3	uova
3	cucchiari di latte
	sale, pepe

Procedimento

- Mettere la margarina, la cipolla e la pancetta sul piatto rotante e cuocere.

2 - 3 min.		450 W
------------	--	-------

- Sbattere le uova con il latte, il sale e il pepe. Versare il tutto sulla cipolla e la pancetta e cuocere.

ca. 2 min.		900 W
------------	--	-------

Rimescolare le uova una volta durante la cottura.



Hamburger

Tempo di cottura: 13-16 minuti

Ingredienti

400 g	di carne di manzo tritata
	sale, pepe

Procedimento

- Mescolare gli ingredienti fino a formare un impasto consistente. Inumidirsi le mani con acqua fredda e formare 4 hamburger di dimensioni uguali. Collocare gli hamburger sul piatto rotante e cuocere.

10 - 12 min.		270 W
--------------	--	-------

- Girare gli hamburger.

3 - 4 min.		
------------	--	--





Antipasti e spuntini

Italia

Pizza ai carciofi

Vedete la fotografia No. 15

Tempo di cottura: 12-13 minuti

Recipiente: piatto girevole

Ingredienti

4 g	di lievito in polvere
1	cucchiario di zucchero
90 ml	di acqua tiepida
150 g	di farina
	cucchiaino di sale
2 CM	di olio
1 CU	di concentrato di pomodoro
300 g	di pomodori in scatola sgocciolati
30 g	di salame a fette
50 g	di prosciutto cotto
100 g	di cuori di carciofo
1 CU	di olio d'oliva per ungere il piatto girevole
	basilico, origano, timo, sale, pepe
10	olive
100 g	di formaggio grattugiato

Procedimento

- Mescolare la farina con il lievito in polvere, lo zucchero ed il sale. Aggiungere l'olio e l'acqua e lavorare il tutto fino ad ottenere un impasto uniforme. Fare lievitare nel forno a micro-onde.

2 - 3 min.		90 W
------------	--	------

Infine coprire e lasciare riposare l'impasto per altri 10-15 minuti.

- Schiacciare i pomodori pelati e tagliare in quattro parti i cuori di carciofo.
- Ungere il piatto girevole con l'olio. Stendere la pasta e disporla sul piatto rotante.
- Spennellare l'impasto con il concentrato di pomodoro e ricoprire con i pomodori. Condire a piacere e guarnire con i restanti ingredienti. Infine ricoprire la pizza con le olive e cospargere con il formaggio.
- Cuocere con il programma automatico AP 3. Con questa ricetta si ottiene una pizza di circa 0,9 hg.



Pulsante PIZZA. No. 3 (R-872)



Avvio Imediato (R-852)



Francia

Tortino di cipolle

Tarte aux oignons

Tempo di cottura: 29-39 minuti

Contrittore: casseruola con coperchio (2 l)

Ingredienti

15 g	di lievito
185 g	di farina
60 ml	di olio
1 Cu	di olio
30 g	di margarina o burro
600 g	di cipolle a piccoli pezzi
2	uova
150 g	di panna fresca
	sale, paprica, noce moscata
50 g	di pancetta
	maggiorana o timo

Procedimento

- Sciogliere il lievito in acqua tiepida. Aggiungere la farina, l'olio e il sale e mescolare fino ad ottenere un impasto consistente. Lasciare lievitare nel forno a microonde.

2 - 3 min.		90 W
------------	--	------

Lasciare riposare circa 10 minuti.

- Mettere la margarina e le cipolle in una casseruola e cuocere con il coperchio. Rimescolare a metà del tempo di cottura.

7 - 9 min.		900 W
------------	--	-------

- Lasciare raffreddare le cipolle e scolare il liquido. Aggiungere a poco a poco le uova e la panna fresca. Insaporire con sale, pepe, paprica e noce moscata.
- Stendere la pasta formando una base delle dimensioni del piatto rotante. Ungere il piatto rotante e collocarvi la base di pasta. Lasciare lievitare per altri 10 minuti.
- Tagliare la pancetta a pezzetti. Versare il composto di cipolle e pancetta sulla base. Distribuire la maggiorana o il timo cuocere.

1. 8 - 9 min.		630 W
---------------	--	-------

2. 5 - 6 min.	
---------------	--

3. 4 - 5 min.	
---------------	--





Verdure

Austria

Sformato mdi spinaci

Spinatauflauf

Tempo di cottura: ca. 37-42 minuti

Utensile: Terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
stampo ovale a bordo basso
(ca. 26 di lunghezza)

Ingredienti

2 CM burro o margarina
1 cipolla (50 g) tritata finemente
600 g spinaci surgelati
sale, pepe, noce moscata
aglio in polvere
1 CU burro o margarina per imburrae lo stampo
500 g patate cotte in acqua, tagliate a fette
200 g prosciutto cotto tagliata a dadini
4 uova
125 ml crene di latte, 30% di grasso
100 g formaggio grattugiato
paprica

Procedimento

1. Distribuire il burro sul fonde della terrina, aggiungere le cipolle, coprire e far imbiondire in forno.

2 - 3 min.  900 W

2. Versare gli spinaci nella terrina e cuocerli a coperto, mescolando almeno una o due volte.

12 - 14 min.  450 W

Scolare il liquido raccolto e salare gli spinaci.

3. Imburrare lo stampo e mettervi le patate e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere di spinaci.
4. Sbattere le uova insieme alla panna, salare e pepare e versarle sulle patate e gli spinaci preparati come sopra. Distribuirvi il formaggio grattugiato e cospargere di paprica.

Con questa ricetta si ottiene circa 1,5 kg.

AUTO COOK No. 1 (R-872)

23-25 Min.  450 W + 220° C (R-852)

Consiglio:

gli ingredienti per lo sformato possono essere sostituiti da altri a piacere, usando per esempio i broccoli, il salame, la pasta, ecc.

Germania

Sformato di broccoli e patate con funghi

Broccoli-Kartoffelauf laut mit Champignons

Vedete la fotografia No. 16

Tempo per la cottura: ca. 35-37 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Stampo per sformati rotondo
(ca. 26 cm diametro)

Ingredienti

350 g patate, sbucciate ed eventualmente tagliate a meta
350 g broccoli a roselline
6 CM acqua (60 ml)
1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
350 g champinones a fettine
1 CM prezzemolo tritato
sale
pepe
3 uova
120 ml panna
120 ml latte
sale
pepe
noce moscata
80 g formaggio olandese grattugiato


Procedimento

1. Mettere le patate e i broccoli nella pirofila. Aggiungervi l'acqua e lasciar cuocere a recipiente coperto. Mescolare una volta durante la cottura.

11 - 13 min.  900 W

2. Tagliare le patate a dischi.
3. Ungere lo stampo per sformati. Disporvi a strati alterni le patate, i broccoli e i funghi. Spargere il prezzemolo e condire con sale e pepe.
4. Sbattere le uova assieme al liquido e agli aromi, versando poi il tutto sulle verdure. Spolverizzare il formaggio sullo sformato e mettere a cuocere. Con questa ricetta si ottiene circa 1,5 kg.

AUTO COOK No. 1 (R-872)

23-25 Min.  450 W + 220° C (R-852)

Acottura ultimata, lasciar riposare lo sformato per 10 minuti circa.





Pasta, Riso e Gnocchi

Germania

Timballo di pasta con zucchine

Zucchini-Nudel-Auflauf


Tempo per la cottura: ca. 36-38 minuti
 Utensil: terrina con coperchio (capacità 2 l)
 casseruola da forno (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti


500 ml acqua
 1/2 CU olio
 80 g maccheroni
 400 g pomodori in scatola spezzettati
 3 cipolle (150 g) tagliate fini
 basilico, timo, sale, pepe
 1 CM olio per ungere lo stampo
 450 g zucchine tagliate a fettine
 150 g panna acida
 2 uova
 100 g formaggio Cheddar grattugiato

Procedimento

1. Versare l'acqua, l'olio e il sale nella terrina e portare a ebollizione a recipiente coperto.



3 - 4 min.  900 W

2. Spezzettare i maccheroni, aggiungerli, rimescolarli e lasciarli cuocere.

9 - 11 min.  270 W

3. Sgocciolare i maccheroni e lasciarli raffreddare.
3. Mescolare i pomodori con le cipolle e condirli bene. Ungere la casseruola. Versarvi i maccheroni e coprirli con la salsa, quindi ricoprili con le fettine di zucchini.
4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sullo sfornato. Spolverare con formaggio grattugiato. Far cuocere sulla graticola inferiore.

AUTO COOK No. 1 (R-872)

1. 19-20 Min  450 W + 220° C
 2. 1-2 Min  (R-852)

A fine cottura, lasciare riposare il timballo per 5-10 minuti.



Austria

Canederli di pane

Semmelknodel Dosi per 5 canederli


Tempo per la cottura: ca. 8-11 minuti
 Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1 l)
 5 tazze o stampini da budino

Ingredienti

2 CM burro o margarina (20 g)
 1 cipolla (50 g) tritata finemente
 ca. 500 ml latte
 200 g 5 pianni secchi tagliati a pezzetti
 3 uova

Procedimento

1. Distribuite il burro fondo della terrina, aggiungete la cipolla tritata, coprite e fate imbiondire.

1 - 2 min.  900 W

2. Tagliare i piani a piccoli dadi, innaffiarli con latte e lasciare riposare per 10 minuti. Sbattere le uova.
3. Mescolare bene le cipolle, le uova ed i panini, fino ad ottenere una pasta morbida.
4. Suddivete l'impasto nelle 5 tazze o stampini, coprite con della carta per cottura in forno a microonde, disposte i recipienti sul piatto estraibile ed iniziate la cottura.

6 - 8 min.  900 W

A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa. Prima di servire rovesciate i canederli su un piatto.





Pasta, Riso e Gnocchi

Italia

Lasagne al Forno

Vedete la fotografia No. 17



Tempo per la cottura: ca. 17-21 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)
 stampo da sfornati quadrato a bordo basso
 con coperchio (ca. 20 x 20 x 6 cm)

Ingredienti

300 g pomodori pelati in scatola
 50 g prosciutto tagliato a dadini
 1 cipolla (50 g) tritata finemente
 1 spicchio d'aglio spremuto
 250 g carne di manzo tritata
 2 CM concentrato di pomodoro (30 g)
 sale
 pepe
 origano
 timo
 basilico
 150 ml creme di latte
 100 ml latte
 50 g formaggio grana grattugiato
 1 CU erbe miste tritate
 1 CU olio d'oliva
 sale
 pepe
 noce moscata
 1 CU olio vegetale per oliare lo stampo
 125 g lasagne
 1 CM formaggio grana grattugiato
 1 CM burro o margarina

Procedimento

- Fate il ragu mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne tritata di manzo ed il concentrato di pomodoro. Coprite e mettete in forno.
- 6 - 8 min.  900 W
- Mescolate la crema di latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporite di sale e pepe.
 - Imburrate lo stampo e distribuite un terzo delle lasagne sul fondo. Versate sulle lasagne prima la metà del ragu e poi un po' della besciamella. Passate poi al secondo strato di pasta e continuate a fare gli strati come il primo. Terminate con la besciamella sulla quale cospargerete il parmigiano. Concludete con qualche ricciolo di burro, mette a cuocere sulla griglia in basso.
- 11 - 13 min.  450 W + 220° C

A cottura terminata fate riposare per 5/10 minuti circa.



Italia

Tagliata alla Panna e Basilico

Dosi per due persone

Vedete la fotografia No. 18





Tempo di cottura: ca. 17-23 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
 stampo da soufflé (ca. 20 cm diametro)

Ingredienti

1 l acqua
 1 CU sale
 200 g tagliatelle
 1 spicchio d'aglio
 15-20 foglie di basilico
 200 g creme di latte
 30 g formaggio grana grattugiato
 sale + pepe

Procedimento

- Poner acqua salada en la fuente, tapara y hacer hervir.
- 9 - 11 min.  900 W
- Salare l'acqua e versarla nella terrina, coprire e mettere in forno a bolire.
1. 1 - 2 min.  900 W
- Gettare le tagliatelle nell'acqua, portare a ebollizione e completare la cottura a temperatura piu basa.
2. 6 - 9 min.  270 W
- Strofinare l'interno dello stampo da soufflé con lo spicchio d'aglio sbucciato. Sminuzzare le foglie di basilico tenendone da parte alcune per guarnire.
 - Scolare bene le pasta. Aggiungere la crema di latte e cospargere le tagliatelle con il basilico sminuzzato.
 - Aggiungere il grana grattugiato, il sale e il pepe. Travasare il tutto nello stampo da soufflé e mescolare.
- 1 - 2 min.  900 W

Guarnire infine con il basilico messo da parte e portare in tavola ancora caldo.





Verdure

Austria

Cavolfiore alla Crema di Formaggio

Karfiol mit Kasesauce

Tempo per la cottura: ca. 18-21 minuti
 Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l).
 terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

800 g cavolfiore (1 testa)
 1 tazza di acqua (150 ml)
 125 ml latte
 125 ml panna da cucina
 75-100 g formaggio fuso
 2-3 CM farina o fecola per legare la salsa (20-30 g)


Procedimento

1. Praticate alcune tagli nel gambo del cavolo e collocatelo nella terrina con l'infiorescenza rivolta verso l'alto, aggiungete l'acqua, coprite e mettete in forno.

15 - 17 min.  900 W

Lasciate riposare alcuni minuti e scolate poi il liquido raccolto.

2. Versate il latte e la panna nella terrina, aggiungete il formaggio a pezzetti, coprite e mandate in forno.

ca. 2 - 3 min.  900 W

3. Stemperate ora la farina nel latte e la panna riscaldati, coprite e mettete di nuovo in forno.

ca. 1 min.  630 W

Mescolare energicamente e versate la crema sul cavolo.

Consiglio:

Eventualmente cospargete il cavolo di prezzemolo tritato prima di servire.



Francia

Gratin di patate

Gratin dauphinois

Vedete la fotografia No. 19
 Tempo per la cottura: ca. 28-30 minuti
 Recipiente: Stampo piano e ovale per sfornati
 (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

1 CM burro o margarina
 500 g patate, sbucciate e tagliate a dischi sottili
 sale, pepe
 2 spicchi d'aglio schiacciati
 300 g panna (creme di latte)
 150 ml latte
 50 g formaggio grattugiato (Gouda)

Procedimento

1. Spalmare il burro sullo stampo. Disponi a strati le fette di patate. Condire ogni strato con sale, pepe e aglio.
2. Mescolare la panna con il latte e versarla sulle patate. Spolverizzare con formaggio e far cuocere in forno sulla graticola bassa.

28 - 30 min.   450 W + 160° C

A cottura ultimata, lasciare riposare per 10 minuti circa.





Pasta, Riso e Gnocchi

Svizzera

Risotto alla Ticinese

Tessiner Risotto

Tempo per la cottura: ca. 20-25 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

Ingredienti

50 g	<i>pancetta non troppo magra</i>
2 CM	<i>burro o margarina (20 g)</i>
1	<i>cipolla (50 g) tritata finemente</i>
200 g	<i>riso arborio</i>
400 ml	<i>brodo di carne</i>
70 g	<i>Sbrinz, grattugiato (eventualmente potete usare anche del formaggio emmental grattugiato)</i>
1	<i>pizzico di zafferano, sale, pepe</i>

Procedimento

1. Tagliate la pancetta a dadini. Spalmate il burro sul fondo della terrina, versatevi la cipolla tritata e la pancetta e fate rosolare in formo.

2 - 3 min.		900 W
------------	--	-------

2. Aggiungete il riso e il brodo, dare una prima bollitura e poi fate terminare la cottura a temperatura minore.

1. 3 - 5 min.		900 W
---------------	--	-------

2. 15 - 17 min.		270 W
-----------------	--	-------

A cottura terminata fate riposare il riso per altri 2 minuti.

3. Aggiungete il formaggio e lo zafferano, mescolate energicamente ed aggiustate di sale e pepe.

Consiglio:

Si accompagnano ottimamente dei gallinacci o prataioli stufati ed un'insalata mista.



Svizzera

Cavolo rapa con Salsa d'aneto

Kohlrabi in Dill Sauce

(Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca. 10¹/₂ - 11¹/₂ minuti

Utensile: 2 terrine con coperchio (capacità ca. 1 l)

Ingredienti

400 g	<i>cavolo rapa (circa 2) tagliato a fette</i>
4-5	<i>acqua</i>
2 CM	<i>burro o margarina (20 g)</i>
150 ml	<i>creme di latte</i>
	<i>sale, pepe, noce moscata, paprica, alcune gocce di succo di limone</i>
1	<i>mazzetto di aneto tritato finemente</i>

Procedimento

1. Mettere il cavolo rapa nella terrina, versare l'acqua e far cuocere a coperto, in forno, mescolando di tanto in tanto.

9 - 10 min.		900 W
-------------	--	-------

Scolare il liquido di cottura raccolti.

2. Distribuire il burro nella terrina, versarvi la crema di latte e riscaldare scoperto senza però far bollire!

ca. 1 ¹ / ₂ min.		900 W
--	--	-------

3. Agguistare la salsa con il sale, le spezie e il succo di limone, aggiungere l'aneto tritato, mescolare e versarla sul cavolo.

Consiglio:

al cavolo rapa può essere sostituita della scorzonera.



Grecia

Pasta di patate e aglio

Skordalia mé patates

Tempo di cottura: ca. 8-10 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità ca. 1 l)

Ingredienti

400 g	<i>patate non sbucciate</i>
2-3 CM	<i>acqua</i>
2-3	<i>spicchi d'aglio</i>
6 CM	<i>olio di oliva</i>
6 CM	<i>brodo di carne</i>
	<i>sale</i>
	<i>il succo di un limone</i>
1	<i>peperone dolce</i>

Procedimento

1. Far cuocere accoperchiate le patate con l'acqua nella terrina. Mescolare di tanto in tanto. Procedimento (Pasta di patate e aglio)

8 - 10 min.		900 W
-------------	--	-------

2. Sbucciare le patate e passarle, ancora calde, nello schiacciapatate oppure ad un setaccio fine.
3. Spremere l'aglio e aggiungerlo alle patate.
4. Mischiare l'olio di oliva, il brodo, il sale e il succo di limone alle patate secondo i propri gusti e amalgamarlo fino a ottenere una massa omogenea. Se sarà troppo consistente aggiungere eventualmente ancora un po' d'olio un po' di brodo.
5. Guarnire con il peperone tagliato ad anelli e servire.





Torte, pane, dessert e bevande

Gran Betagna

Torata di Ciliegie Affogate

Cherry Cake

Tempo per la cottura: ca. 29-31 minuti


Recipiente: stampo basso, rotondo e con molla di apertura laterale (ca. 28 cm di diametro)

Ingredienti

1 CM	burro o margarina per ungere lo stampo
200 g	burro
200 g	zucchero
3	uova
200 g	farina
1	cucchiaino da minestre raso di lievito
1	bicchiere viscole (350 g)

Procedimento

1. Ungere lo stampo.
2. Fare ammorbidire il burro in un polsnetto.

1/2 - 1 min.  630 W

3. Aggiungere lo zucchero e mescolare fino a quando non si forma un composto uniforme e perfettamente amalgamato. Aggiungere le uova e girare. Mescolare la farina con il lievito e aggiungere con un cucchiaino al composto.
4. Far sgocciolare le ciliegie in un setaccio.
5. Versare l'impasto nello stampo e con un coltello rendere liscia ed uniforme la superficie. Adagiare le ciliegie. Mettere il dolce sul piatto girevole.

24 - 26 min.  270 W + 180° C



Germania

Michelata di Ciliege

Kirschenmichel

Vedete la fotografia No. 20

Tempo per la cottura: ca. 23-25 minuti

Recipiente: Piatto per gratin alto, rotondo (ca. 20 cm diametro)

Ingredienti

4	pianini raffermi (160 g)
375 ml	latte
60 g	burro o margarina
8 CM	zucchero (80 g)
4	rossi d'uovo
1 CM	farina
30 g	mandorle tritate
	la scorza di un limone grattugiata
4	chiare d'uovo
1 CU	burro o margarina per ungere lo stampo
500 g	marasche snocciolate
2 CM	pangrattato
1 CM	burro o margarina

Procedimento

1. Tagliare i panini a pezzetti e inzupparli nel latte.
2. Sbattere il burro, lo zucchero e il rosso d'uovo con una frusta fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiungere la farina, le mandorle, la scorza di limone e il pane (inzuppato e rimescolare) e rimescolare.
3. Sbattere l'albume a neve e aggiungerlo delicatamente.
4. Ungere lo stampo. Disporre a strati alterni l'impasto di pane e le sgocciolate nello stampo. Lo strato superiore e composto dall'impasto.
5. Spolverizzare con ricioli di burro. Mette a cuocere sul piatto girevole.

23 - 25 min.  450 W + 200° C

A cottura ultimata, lasciare riposare lo sformato per 5-10 minuti.





Torte, Pane, dessert e bevande

Germania

Torta all'Advocat

Eierlikor-Torte

Tempo di cottura: 21-23 minuti.

Utensile: Teglia (diametro circa 28 cm)

Ingredienti

100 g cioccolato
5 uova
100 g burro o margarina
100 g zucchero vanigliato
200 g nocciole tritate
1 bust. lievito
1 CM rum

Decorazione:

400 g panna
2 CM zucchero
1 bust. panna
4-5 CM advocat
30 g ricchi di cioccolato

Procedimento

1. Ungere la teglia.
2. Grattugiare finemente il cioccolato. Separare le uova e montare gli albumi a neve ferma.
3. Ammorbidire il burro in una terrina.

1 min.



450 W

4. Unire al burro lo zucchero e lo zucchero vanigliato e mescolare fino a ottenere un composto soffice. Sempre mescolando, aggiungere i torli e quindi il cioccolato, le lievito e il rum. Infine incorporare delicamente gli albumi montati.
5. Versare il composto nella teglia e distribuire uniformemente. Cuocere sulla griglia bassa del forno (la ricetta e per una torta di 0,8 kg).



Pulsante de TORTA/PANE No.1 (R-872)

Avvio Immediato



(R-852)

e il pulsante de MENO (▲)

6. Montare la panna unitamente allo zucchero. Unire delicamente l'Advocat alla panna. Distribuire uniformemente il composto sulla torta partendo dal centro e cospargere di fiocchi di cioccolato.
7. Lasciare raffreddare prima di servire.



Francia

Torta di Mele con Calvados

Tarte aux pommes avec calvados

12-16 porzioni

Tempo di cottura: circa 29-30 minuti

Utensile: Teglia (diametro circa 28 cm)

Ingredienti

200 g farina
1 CU lievito
100 g zucchero
1 bust. zucchero vanigliato
1 pizz. sale
1 uovo
3-4 gocce essenza di mandorle amare
125 g burro
1 CU burro o margarina per ungere la teglia
50 g nocciole tritate
600 g mele (circa 3-4)
cannella
2 uova
1 pizz. sale
4 CM zucchero
1 bust. zucchero vanigliato
4 CM calvados (brandy di mele)
1 1/2 CM farina
125 g panna
zucchero a velo

Procedimento

1. Unire il lievito alla farina. Aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato, il sale, l'uovo, l'essenza di mandorle amare e il burro e impastare utilizzando un mixer con l'apposito utensile. Coprire l'impasto e raffreddare in frigorifero per circa 30 minuti.
2. Ungere la teglia, stendere la pasta tra due fogli di alluminio riducendola a uno spessore di 3 cm e collocarla nella teglia.
3. Distribuire le nocciole sulla pasta.
4. Sbucciare le mele, dividerle in quattro, eliminare il torsolo e tagliare a fettine di mela sulle nocciole e spolverare con un po' di cannella.
5. Separare le uova e montare gli albumi a neve ferma, aggiungere un pizzico di sale e un cucchiaino di zucchero. Sbattere i tuoli con il restante zucchero e lo zucchero vanigliato fino a ottenere una crema soffice. Aggiungere il Calvados, la farina e la panna e mescolare. Unire amalgamando gli albumi montati a neve distribuire uniformemente il composto sulle mele a fettine. Cuocere sulla griglia bassa del forno (la ricetta e per una torta di 1,3 kg).



Pulsante de TORTA/PANE No.1 (R-872)

Avvio Immediato



(R-852)

e il pulsante de MENO (▲)

Consiglio:

Lasciare raffreddare la torta nella teglia e spolverare con lo zucchero a velo prima di servire.



Torte, pane, dessert e bevande



Austria

Torta di Nocciole

Nubkuchen

Tempo di cottura: ca. 22-27 minuti
 Utensile: Teglia quadrata, 30 cm

Ingredienti

250 g burro o margarina
 175 g zucchero
 1 bust. zucchero vanigliato
 4 uova
 200 g nocciole tritate
 1 CM liquore alle mandorle
 250 g farina
 2 cucchiaini rasi di lievito
 100 g classa al cioccolato, nocciole
 1 CU burro o margarina per ungere la teglia, pangarattato

Procedimento

1. Ungere la teglia e cospargere di pangarattato.
2. Far ammorbidire in una terrina.

1 min.		900 W
--------	--	-------

3. Unire al burro lo zucchero e lo zucchero vanigliato e mescolare fino a ottenere una crema soffice. Aggiungere le uova e amalgamare il tutto. Incorporare le nocciole tritate e il liquore. Mescolare la farina con il lievito e unire al composto. Versare il composto nella teglia e distribuire uniformemente. (La ricetta è per una torta di circa 1,0 kg)

1. 11-13 min.		270 W + 200° C
---------------	--	----------------

2. 7-9 min.		270 W + 160° C
-------------	--	----------------

4. Lasciare raffreddare la torta per circa 5 minuti. Far fondere la glassa in una terrina.

3 - 4 min.		270 W
------------	--	-------

5. Glassare la torta e cospargere di nocciole.



Olanda

Torta di Mele

Tempo di cottura: circa 24-25 minuti
 Utensile: Teglia (diametro circa 28 cm)

Ingredienti

90 g burro o margarina
 90 g zucchero
 1 bust. zucchero vanigliato
 1 CM scorza di limone (non trattato)
 1 pizz. sale
 2 uova
 200 g farina
 1/2 bust. lievito
 4-5 Mele di grandezza media
 Succo di limone
 1 CU cannella
 50 g uva passa
 1 tuorlo d'uovo
 1 CM latte

Procedimento

1. Sbattere il burro per circa mezzo minuto con un mixer ad alta velocità fino a ottenere una crema.
2. Aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato, la buccia di limone e il sale e mescolare fino a ottenere un composto di consistenza cremosa. Unire le uova. Mescolare la farina con il lievito e unire al composto.
3. Versare 2/3 del composto nella teglia.
4. Sbucciare le mele, dividerle in quattro, eliminare il torsolo, tagliare a fettine e cospargerle di succo di limone. Unire lo zucchero e la cannella e lasciare riposare per circa 10 minuti. Aggiungere l'uva passa e versare il tutto sul composto di base.
5. Mescolare la parte restante del composto con 50 g di farina e stendere la pasta secondo la misura della teglia. Collocare sopra alle mele e ripiegare i bordi. Punzecchiare in più punti con una forchetta.
6. Sbattere il tuorlo d'uovo con il latte e spennellare la pasta con il composto. (La ricetta è per una torta da 1,1 kg.)
7. Cuocere sul piatto girevole del forno.

	Pulsante de TORTA/PANE No.1 (R-872)
--	-------------------------------------

Avvio Immediato		(R-852)
-----------------	--	---------





Torte, pane, dessert e bevande

Svizzera

Torta di Carote

Tempo di cottura: circa 22-24 minuti

Utensile: Teglia rotonda (diametro circa 28 cm)

Ingredienti

1 CU	burro o margarina per ungere la teglia
5	tuorli d'uovo
250 g	zucchero
250 g	carote grattugiate finemente
	succo di limone
250 g	mandorle tritate
80 g	farina
1 CM	lievito
5	albumi d'uovo

Procedimento

1. Ungere la teglia.
2. Sbattere con un mixer i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a ottenere una crema. Unire le carote, il succo di limone e le mandorle. Aggiungere la farina e il lievito al composto e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.
3. Montare gli albumi a neve ferma e incorporarli al composto delicatamente. Versare il tutto nella teglia e cuocere sulla griglia bassa del forno. (La ricetta è per una torta di circa 1,1kg)

 Pulsante de TORTA/PANE No.1 (R-872)

Avvio Immediato  (R-852)

4. Lasciare raffreddare per 5 minuti nella teglia dopo la cottura.



Francia

Torta di Pere

Tarte aux poires per circa 12-14 porzioni

Tempo di cottura: circa 17-22 minuti

Utensile: Teglia rotonda (diametro circa 28 cm)

Terrina con coperchio (2 l)

Recipiente piccolo con coperchio

Ingredienti:

150 g	farina
75 g	burro o margarina
30 g	zucchero a velo
1 pizz.	Sale
1	uovo
1 CU	burro o margarina per ungere la teglia
250 ml	latte
1 pizz.	sale
2	tuorli d'uovo
20 g	zucchero vanigliato (5 g)

1 CM	farina
540 g	pere sciroppate sgocciolate
120 g	gelatina di uva spina
1 CM	frutta candita
1 CM	mandorle a scaglie


Procedimento

1. Impastare la farina con il burro' lo zucchero a velo, il sale e l'uovo usando un mixer con l'apposito utensile. Coprire e raffreddare in frigorifero per 30 minuti.
2. Ungere la teglia. Stendere la pasta e collocarla nella teglia, ricoprendo il fondo e il bordo. Punzecchiare la pasta più volte con una forchetta. Cuocere sul piatto girevole del forno.


1. 8 - 10 min.  270 W + 200° C

2. 5 - 7 min.  200° C

3. Togliere la pasta dalla teglia e far raffreddare su una griglia.
4. Mettere nella terrina il latte con un pizzico di sale e riscaldare.

ca. 2 min.  900 W

5. Sbattere i tuorli con lo zucchero e lo zucchero vanigliato fino a ottenere una consistenza leggera e cremosa. Unire le pere. Lentamente aggiungere il latte caldo. Versare il composto nel piatto, coprire e cuocere. Mescolare di tanto in tanto e al termine della cottura.

1 - 2 min.  900 W

6. Versare la crema sulla base e disporre le pere sgocciolate. Mettere la gelatina di uva spina nel recipiente, coprire e scaldare.

ca. 1 min.  900 W

7. Versare la gelatina sulla pere e decorare con la frutta candita e le mandorle a scaglie.

Consiglio:

Completare la decorazione poco prima servire per evitare che la base si imbevga troppo.





Torte, pane, dessert e bevande

Germania

Torta au Quattro Frutti

Vedete la fotografia No. 21

Tempo di cottura: circa 18-25 minuti.

Utensile: Teglia rotonda (diametro circa 28 cm)

Due terrine con coperchio (2 litri)

Ingredienti:

75 g	burro o margarina
75 g	zucchero
1 CU	essenza di vaniglia
2	uova
150 g	farina
1 CU	lievito (3 g)
4 CM	latte
1 CUI	burro o margarina per ungere la teglia
150 g	marzapane
1/2 bust.	preparato per dessert alla vaniglia (20 g)
2 CM	zucchero (20 g)
250 ml	latte
1	banana (100 g) tagliate a fettine
50 g	uva, privata dei semi
150 g	mandarini sciroppate, sgocciolate
100 g	pesche sciroppate, sgocciolate e tagliate a fette
1 bust.	gelatina per torte (11 g) chiara
250 ml	succo di frutta limpido

Procedimento

- Mescolare il burro, lo zucchero, l'essenza di vaniglia e le uova con un mixer per circa 3 minuti, fino a ottenere una consistenza cremosa. Unire il lievito alla farina. Incorporare alternativamente la farina e il latte al composto.
- Ungere la teglia e distribuire uniformemente il composto. Cuocere sul piatto girevole del forno.

9 - 11 min. 270 W + 200°C

ca. 3 min. 200°C

Togliere la base della torta dalla teglia e lasciare raffreddare.

- Stendere il marzapane tra due fogli di alluminio secondo le dimensioni della teglia e collocarlo sopra alla base.
- Versare in una terrina il preparato per dessert, lo zucchero e il latte e mescolare facendo attenzione a non formare grumi. Coprire e cuocere, mescolando di tanto in tanto e al termine della cottura.

3 - 4 min. 900 W

- Coprire la base con il biancomangiare e decorare con la frutta.
- Sciogliere la gelatina per torte nel succo di frutta, versare in una terrina nel succo di frutta, versare in una terrina e cuocere mescolando di tanto in tanto a fine cottura.

4 - 6 min. 450 W

Distribuire la gelatina sulla frutta e lasciar raffreddare.

Consiglio:

il marzapane avrà poi sapore se la torta viene lasciata riposare per qualche ora.



Spagna

Monte Bianco di Pesche

Melocotones nevados (circa 8 porzioni)

Vedete la fotografia No. 22

Tempo di cottura: circa 3-5 minuti

Utensile: Terrina in vetro rotonda a bordi bassi (diametro circa 24 cm)

Ingredienti

470 g	pesche sciroppate, sgocciolate e tagliate a metà
2	albumi d'uovo
70 g	zucchero
75 g	mandorle tritate
2	tuorli d'uovo
2 CM	Cognac
1 CU	burro o margarina per ungere la teglia

Procedimento

- Sgocciolare le pesche.
- Montare a neve gli albumi e aggiungere parte dello zucchero (35 g).
- Mescolare le mandorle tritate, il restante zucchero (35 g), i tuorli d'uovo e il cognac.
- Riempire le pesche tagliate a metà con il composto. Con una sacca da pasticceria decorare con l'albume a neve.
- Ungere la teglia, collocarvi le pesche e cuocere con il grill sulla griglia bassa del forno

ca. 3 min. 630 W





Torte, pane, dessert e bevande

Danimarca

Panini Morbidi

Tempo di cottura 18-19 minutos
 Utensile: Teglia per pizza
 (diametro circa 30 cm)

Ingredienti

190 g farina (tipo 550)
 190 g farina di segale (tipo 1150)
 40 g lievito
 1/4 l siero di latte
 125 g quark
 1 1/2 CM sale
 circa 50ml siero di latte
 semi de papavero, semi di sesamo,
 semi di cumino

Procedimento

1. Unire gli ingrediente, preparare l'impasto, coprire e far lievitare per circa 30 minuti.
2. Rivestire la teglia con carta da forno.
3. Impastare e formare con l'impasto 2-3 forme allungate, tagliarle in 18 pezzi di uguale dimensione e formare dei panini. Collocare un panino al centre della teglia e gli altri intorno. Spennellare i panini con siero di latte e distribuire alternando i semi di papavero, di sesamo e di cumino.
4. Lasciare lievitare per altri 30 minuti.
5. Cuocere sulla griglia bassa del forno preriscaldato.



Pulsante de TORTA/PANE No.2 (R-872)

11 - 19 min. 90 W + 230° C (R-852)



Gran Bretagna

Pane all'Uva

Tempo di cottura circa 25-29 minutos
 Utensile: Teglia rettangolare
 (circa 25x11x8 cm)

Ingredienti

15 g lievito fresco
 1 CM zucchero
 275 ml acqua tiepida
 450 g farina
 1 CU sale
 25 g margarina o burro
 100 g uva passa
 200 ml acqua
 2 CM rum (o qualche goccia di essenza di rum)
 1 CU burro per ungere la geglia

Zum Bestruvochen

1 tuorlo d'uovo
 1 CM acqua

Procedimento

1. Sciogliere il lievito e lo zucchero nell'acqua tiepida.
2. Mescolare la farina e il sale in una grossa terrina, formare un buco al centro e versarvi l'acqua con il lievito. Aggiungere un po' di farina. Unire il burro a pezzetti e impastare il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo.
3. Coprire la terrina con un asciugamano e far lievitare al caldo per 30 minuti.
4. Nel frattempo lavare l'uva passa e lasciarla ammorbidire in acqua per 5-10 min., quindi asciugarla accuratamente. Mescolarla poi con il rum e lasciare insaporire. Impastare nuovamente la pasta e unirvi l'uva passa.
5. Collocare la pasta nella teglia imburata, coprire e lasciare ancora lievitare al caldo per 15 minuti.
6. Mescolare il tuorlo d'uovo con un cucchiaino d'acqua. Fare un taglio longitudinale sul pane e spennellare con il tuorlo d'uovo.
7. Porre la teglia sul piatto girevole del forno.

1. 19 - 21 min. 90 W + 200° C

2. 6 - 8 min. 200° C





Torte, pane, dessert e bevande

Gran Bretagna

Pane Bianco

Tempo di cottura 25-29 minutos


Utensile: Teglia rettangolare (circa 25x11x9 cm)

Ingredienti

25 g	lievito fresco
1 CU	zucchero
250 ml	acqua tiepida
500 g	farina de trigo
1 CU	sale
15 g	burro
1 CU	burro per ungere la teglia
1	tuorlo d'uovo
1 CM	acqua

Procedimento

1. Sciogliere il lievito e lo zucchero nell'acqua tiepida.
2. Mescolare la farina e il sale in una grossa terrina, formare un buco al centro e versarvi l'acqua con il lievito. Aggiungere un po' di farina. Unire il burro a pezzetti e impastare il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo.
3. Coprire la terrina con un ascuigamano e far lievitare al caldo per 30 minuti.
4. Impastare nuovamente la pasta e collocarla nella teglia imburata.
5. Coprire e lasciare ancora lievitare al caldo per circa 15 minuti, fino a che no sia raddoppiata la massa.
6. Mescolare il tuorlo d'uovo con un cucchiaino d'acqua. Fare un taglio longitudinale sul pane e spennellare con il tuorlo d'uovo.
7. Colocare la teglia sul del forno.

1. 18 - 20 min.  90 W + 200° C

2. 7 - 9 min.  200° C

Germania

Pane ai Tre Cereali

Tempo di cottura 25-26 minutos

Utensile: Teglia per pizza (diametro circa 30 cm)

Ingredienti


100 g	farina di segale
550 g	farina (tipo 550)
100 g	semi di lino
100 g	semi di sesamo
60 g	lievito fresco
1/2 L	acqua
1 CM	sale

Procedimento

1. Unire gli ingredienti, preparare l'impasto e far lievitare per circa 30 minuti.
2. Ungere leggermente la teglia e spolverare di farina.
3. Impastare nuovamente la pasta e darle una forma allungata. Collocare il pane sulla teglia, coprire e lasciare riposare per altri 30-40 minuti. Preriscaldare il forno a 230° C.
4. Spennellare il pane con un po' d'acqua e punzecchiare più volte con una forchette.
5. Cuocere sulla griglia bassa del forno preriscaldato. (La ricetta è per una torta di circa 1.3 kg)



Pulsante de TORTA/PANE No.2 (R-872)

24 - 26 min.  90 W + 230° C (R-852)





Torte, pane, dessert e bevande

Danimarca

Gelatina di Frutti di Bosco con Crema di Vaniglia

Rødgrød med vanilie sovs

Tempo di cottura: circa 8-12 minutos


Utensile: Terrina con coperchio (2 litri)

Ingredienti

150 g	ribes rosso
150 g	fragole
150 g	lamponi
250 ml	vino bianco
100 g	zucchero
50 ml	succo di limone
8	fogli di gelatina
300 ml	latte
1/2	stecca di vaniglia
30 g	zucchero
15 g	amido da cucina


Procedimento

1. Lavare i frutti, togliere i gambi e asciugarli, mettendone da parte alcuni che serviranno per le decorazioni. Ridurre in purea i restanti frutti con il vino bianco, mettere il tutto nella terrina e scaldare a recipiente coperto.

5 - 7 min.  900 W

Aggiungere lo zucchero e il succo di limone.

2. Fare ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi toglierli e strizzarli. Mescolare la gelatina alla purea di frutti ancora calda dinao a che si sarà sciolta completamente. Mettere in grigorifero a rassodare.
3. Per la crema di vaniglia: versare il latte in una terrina, incidere con un coltello la stecca di vaniglia e raschiarne la polpa. Unire mescolando la vaniglia, lo zucchero e l'amido al latte, coprire e cuocere. Rimescolare una volta durante la cottura.

3 - 5 min.  900 W

4. Rovesciare la gelatina su un piatto e guarnire con i frutti interi messi da parte. Servire insieme alla crema di vaniglia.

Consiglio:

Con la gelatina di frutti di bosco si accompagnano ottimamente anche la panna o lo yoghurt.



Germania

Postre de Semolina con Salsa de Frambuesa

Tempo di cottura: ca 15-20 minutos

Utensile: Terrina con coperchio (2 litri)

Ingredienti


500 ml	latte
40 g	zucchero
15 g	mandorle tritate
50 g	semolino
1	tuorlo d'uovo
1 CM	acqua
1	albume d'uovo
250 g	lamponi
50 ml	acqua
40 g	zucchero

Procedimento


1. Mettere nella terrina il latte, lo zucchero e le mandorle, coprire e cuocere.

3 - 5 min.  900 W

2. Aggiungere il semolino, mescolare, coprire e cuocere, mescolando di tanto in tanto.

10 - 12 min.  270 W

3. Mescolare il tuorlo d'uovo con l'acqua in una tazza e unire al semolino ancora caldo. Montare a neve l'albume e incorporarlo al composto. Versare il budino di semolino in coppette da dessert.
4. Per preparare la crema, lavare e asciugare delicatamente i lamponi. Metterli in un piatto con acqua e zucchero, coprire e scaldare.

2 - 3 min.  900 W

5. Ridurre in purea i lamponi e servire la crema fredda o calda con il budino di semolino.





Torte, pane, dessert e bevande

Svezia

Riso al Pistacchio con Fragole

Pistaschris med zordgubbe

Vedete la fotografia No. 23

Tempo di cottura: circa 23-30 minutos

Utensile: Terrina con coperchio (2 litri)

Ingredienti

125 g	riso a grana corta
150 ml	latte
175 ml	acqua
1	stecca di vaniglia
1 snufje	sale
50 g	zucchero
250 g	fresas
40 g	zucchero
40 ml	Cointreau (liquore all'arancia, 40 Vol.-%)
200 ml	panna
1	clara de uovo
50 g	pistacchio

Procedimento

1. Mettere il riso nel contenitore e aggiungere il latte e l'acqua. Unire al riso la stecca di vaniglia, dopo averla aperta, il sale e lo zucchero, coprire e cuocere, mescolando una volta durante la cottura.

1.	3 - 5 min.		900 W
----	------------	--	-------

2.	20 - 25 min.		270 W
----	--------------	--	-------

Lasciare riposare per 5 minuti dopo la cottura.

2. Tagliare a metà le fragole e mescolarle con lo zucchero e il Cointreau.
3. Togliere la stecca di vaniglia e far raffreddare il riso sotto un getto di acqua fredda, rimescolando. Montare separatamente la panna e l'albume d'uovo. Unire al riso il pistacchio, quindi la panna e infine l'albume a neve.
4. Disporre il riso in un piatto largo e formare al centro un buco per le fragole.

Francia

Pere al Cioccolato

Poires au chocolat

Tempo di cottura: circa 8-14 minutos

Utensile: Terrina con coperchio (2 litri)

Terrina con coperchio (1 litro)

Ingredienti

4	pere (500 g)
60 g	zucchero
1 bust.	zucchero vanigliato (10 g)
1 CM	liquore alla pera, 30 Vol.-%
150 ml	acqua
130 g	cioccolato fondente
100 g	panna liquida

Procedimento

1. Sbucciare le pere, lasciandole intere.
2. Versare l'acqua con lo zucchero, lo zucchero banigliate e il liquore nella terrina, mescolare, coprire e scaldare.

1 - 2 min.		900 W
------------	--	-------

3. Immergervi le pere e continuare la cottura sempre con il coperchio.

6 - 10 min.		900 W
-------------	--	-------

Togliere le pere dal liquido di cottura e far raffreddare.

4. Versare 50 ml del liquido di cottura nella terrina più piccola. Aggiungere il cioccolato spezzettato e la panna, coprire e scaldare.

1 - 2 min.		900 W
------------	--	-------

5. Mescolare accuratamente, versare sulle pere e servire.

Consiglio:

Servire insieme alla pera una pallina di gelato alla vaniglia.





Torte, pane, dessert e bevande

Germania

Limonata Calda

(1 porzione)

Tempo di cottura circa 1 minutos

Utensile: Una tazza da tè (150 ml)

Ingredienti

100 ml acqua
 succo di limone
 2-3 CU zucchero

Procedimento

1. Mettere l'acqua e il succo di limone in una tazza e scaldare.

1 min.		900 W
--------	--	-------

Zuccherare a piacere.



Austria

Cioccolato con Panna

Schokolade mit Schlagobers

(1 porzione)

Tempo di cottura circa 1 minutos

Utensile: Una tazza grande (200 ml)

Ingredienti

150 ml latte
 30 g cioccolato fondente grattugiato
 30 ml panna
 cioccolato in scaglie

Procedimento

1. Versare il latte nella tazza. Aggiungere il cioccolato fondente, mescolare e riscaldare, mescolando di tanto in tanto.

1 min.		900 W
--------	--	-------

2. Montare la panna, adagirla sulla cioccolato e cospargere con il cioccolato a scaglie prima di servire.



Olanda

Grog "Mangiafuoco"

Vuurdrank

(per 10 persone)

Tempo di cottura circa 8-10 minutos

Utensile: Contenitore con coperchio (2 litri)

Ingredienti

500 ml vino bianco
 500 ml vino rosso secco
 500 ml rum, 54 % gradi
 1 arancia
 3 stecche di cannella
 75 g zucchero
 10 CU zucchero candito

Procedimento

1. Versare il vino bianco, rosso e il rum nel recipiente. Sbucciare l'arancia senza rimuovere la parte bianca e unire la scorza d'arancia, la cannella e lo zucchero alla miscela. Coprire e cuocere.

8 - 10 min.		900 W
-------------	--	-------

2. Togliere quindi la scorza d'arancia e la cannella, mettere un cucchiaino di zucchero candito in ciascun bicchiere, versare la bevanda e servire.



¿QUE SON LAS MICROONDAS?



Las microondas son - igual que las ondas de radio y televisión - ondas electromagnéticas.

En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas haciendo que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción producida genera calor que, a su vez, hace que las comidas se descongelen, calienten o cuezan.

El secreto de los cortos tiempos de cocción reside en que las microondas penetran directamente y de todos los lados en la comida a cocer. La energía se aprovecha óptimamente. En comparación con lo expuesto, al cocinar en el horno eléctrico, la energía sólo llega indirectamente al producto alimenticio pasando primero por la hornalla y después por el fondo de la olla. En este trayecto se pierde mucha energía.

Producto ALIMENTICIO - Las microondas se absorben.

Metal - Las microondas son reflejadas

LAS PROPIEDADES DE LAS MICROONDAS

Las microondas penetran todos objetos no metálicos

que consisten en vidrio, porcelana, cerámica, plástico, madera y papel. Este es el motivo por el que dichos materiales no se calientan a pesar de estar expuestos a las microondas. Los recipientes sólo se calientan de forma indirecta a través de la comida.

Las comidas absorben microondas y por ello se calientan.

Las microondas no penetran materiales metálicos sino que reverberan. Por eso normalmente no son apropiados los objetos metálicos para la acción de las microondas. Hay excepciones, sin embargo, y Vd. puede sacar partido precisamente de dichas propiedades. Durante la descongelación o cocción, determinadas superficies de las comidas se cubren con lámina de aluminio por lo que se evitan partes calientes, muy calientes o incluso cocidas en demasía si se trata de trozos desiguales. Sírvese observar al respecto las demás recomendaciones mencionadas.

Vidrio, porcelana, cerámica plástico, papel, etc. - Las microondas penetran.

LAS CUALIDADES DE SU NUEVO HORNO DE MICROONDAS COMBINADO



LA COCCIÓN POR MICROONDAS

Utilizando la cocción por microondas en su nuevo horno de microondas combinado, puede Vd. calentar, p. ej. platos combinados o bebidas o hacer derretir en un santiamén mantequilla o chocolate.

Las microondas tienen también excelentes aptitudes para descongelar productos alimenticios.

En muchos casos puede ser ventajoso, sin embargo, combinar las microondas con el aire caliente circulante o el asador (cocción combinada) para llevar a cabo, simultáneamente y en un intervalo extremadamente corto, tanto la cocción como también el dorado de la comida. Comparando el tiempo de preparar asado por microondas con el de la cocción convencional, por lo general, el primero es esencialmente más corto.

LA COCCIÓN COMBINADA (MICROONDAS COMBINADAS CON AIRE CALIENTE O ASADOR)

Empleando simultáneamente dos modos de operación se combinan de manera conveniente las ventajas que le brinda su horno.

Vd. tiene la posibilidad de elegir las siguientes combinaciones:

- Microondas + aire caliente circulante (la combinación ideal para preparar asado, aves, soufflés, pan y tartas) y
- Microondas + asador (la combinación ideal para preparar pizza, carne soasada, asado, aves, patas de pollo, carne asada al pincho, tostadas de queso y para gratinar).

En la cocción combinada Vd. está en condiciones de cocer y dorar al mismo tiempo, residiendo la ventaja en

que el aire caliente circulante o el calor del asador selle rápidamente los poros de las capas superficiales del alimento a preparar. Las microondas posibilitan un corto tiempo de cocción que conserva lo natural de los alimentos para que queden jugosos en su interior mientras la superficie llegue a ser crocante.

LA COCCIÓN POR AIRE CALIENTE CIRCULANTE

El aire caliente se puede utilizar también sin las microondas siendo los resultados los de un horno convencional.

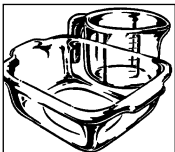
EL USO DEL ASADOR

Su horno cuenta con un asador de cuarzo que se puede utilizar, como cualquier asador convencional que no opera con microondas. Con rapidez las comidas se pueden gratinar o asar. Su aparato dispone, además, de un segundo grill situado debajo del plato giratorio. Esta clase de funcionamiento puede instalarse para dorar los alimentos desde la parte superior.

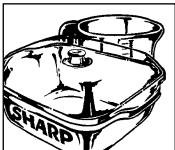


LA VAJILLA APROPIADA

VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



La vajilla de vidrio resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).

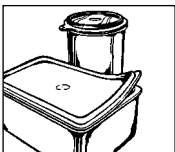


CERÁMICA

Es apropiada por lo general. Pero la cerámica tiene que ser esmaltada porque, si fuera cerámica no esmaltada, podría penetrar humedad en el horno. La humedad calienta el material y puede provocar que reviente. Al no estar seguro si su vajilla es apropiada o no para el microondas, realice el ensayo de aptitud de vajilla (descrito en la página E-3).

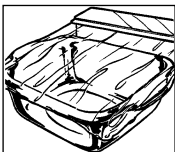
PLÁSTICO

La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.



VAJILLA DE PAPEL

También es apta la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.



PAPEL DE COCINA

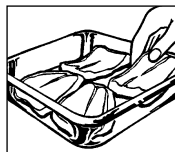
Se puede emplear para que absorba la humedad que se produce en cortos procesos de calentamiento, por ej. de pan o panecillos. Intercalar el papel entre el alimento y el plato giratorio. Así, la superficie del alimento se conserva bien tostada y seca. Al cubrir los alimentos grasos se evitan las salpicaduras.

LÁMINAS PARA MICROONDAS

o láminas resistentes a altas temperaturas sirven muy bien para cubrir o envolver alimentos. Sírvase observar las indicaciones del fabricante.

BOLSAS PARA ASADOS

Pueden ser utilizadas en el horno de microondas. Las grapasméticas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque



la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y pinche la bolsa varias veces con un tenedor.

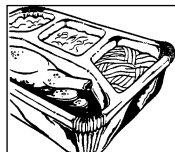
No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.

METAL



No se debe usar, normalmente, porque las microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con las comidas.

Pero existen excepciones: se pueden usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no sean descongeladas o cocidas demasiado rápidamente (por ej. las alas de un pollo).



Se pueden usar pequeñas brochetas metálicas y bandejas de aluminio (por ej. para preparar platos precocinados). Dichos utensilios, sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación

con la comida, por ej. las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre $\frac{2}{3}$ y $\frac{3}{4}$ de su volumen. Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas.

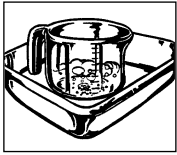
Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes de la cámara de cocción porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas.

Nunca se debe usar vajilla con revestimiento metálico o dotada de piezas o accesorios metálicos, como por ej. tornillos, cintas o asas y mangos de metal.

PLATOS APROPIADOS

En modalidad de cocción doble (microondas + asador) y en la modalidad a la parrilla pueda utilizar cualquier plato ordinario termorresistente como, por ejemplo, los de porcelana, cerámica y vidrio. Los platos metálicos pueden usarse sólo para asados.

LA VAJILLA APPROPRIADA



ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA

Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el

horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con 150 ml de agua. Opere el horno durante 1 ó 2 minutos, a máxima potencia. Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.

VAJILLA ADECUADA PARA EL FUNCIONAMIENTO COMBINADO

En general, las vajillas resistentes al calor para microondas, por ejemplo, de porcelana, cerámica o vidrio, son también adecuadas para los sistemas combinados (microondas y aire caliente o microondas y grill).

Tenga cuidado, no obstante, de que, a causa del aire caliente o del grill, la vajilla no alcance una temperatura demasiado elevada. No son adecuadas para el funcionamiento combinado las vajillas de plástico y el papel de aluminio.

No utilice papel de cocina ni papel vegetal para cocinar, pues podría sobrecalentarse o incendiarse.

METAL

Por norma general, no deberán utilizarse metales, con la excepción de moldes antiadherentes, con los que también resultan bien preparadas las superficies de contacto de los alimentos (por ejemplo, pan, pasteles y pasteles picantes) con el molde. Preste atención a las instrucciones sobre vajillas adecuadas en el funcionamiento en modo microondas. Para evitar la producción de chispas en el material aislante refractario, coloque, por ejemplo, un plato de porcelana entre el objeto metálico y la rejilla. Si aparecen chispas, no vuelva a utilizar más estos materiales para cocción a baja potencia en el modo de funcionamiento combinado.

VAJILLA ADECUADA PARA EL SISTEMA CON AIRE CALIENTE Y GRILL

Para la cocción a baja potencia con aire caliente o en grill sin sistema de microondas, es posible utilizar las vajillas que son también las adecuadas para hornos y grills convencionales.

SUGERENCIAS Y TECNICASANTES DE QUE EMPIECE VD. ...

Para facilitarle el manejo del horno de microondas lo máximo posible hemos confeccionado para Vd. la siguiente lista de las indicaciones y sugerencias más importantes: Sólo conecte el horno después de haber puesto alimentos en la cámara de cocción.

AJUSTE DE LOS TIEMPOS

En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que los de la hornalla convencional o del horno común. Por lo tanto respete los tiempos recomendados en este recetario; ajuste más bien tiempos cortos que prolongados. Terminada la cocción haga la prueba si el alimento está cocido. Es preferible volver a cocerlo un poco más que cocerlo en demasía.

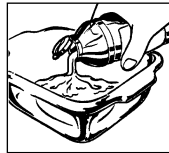
TEMPERATURA DE PARTIDA

Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura de partida del alimento. Los alimentos congelados o enfriados en el frigorífico requieren, por ejemplo, más tiempo que aquéllos que están a la temperatura ambiente. Para calentamiento y cocción de los alimentos se suponen las temperaturas normales de almacenamiento (temperatura de frigorífico de unos 5° C, temperatura ambiental de unos 20° C). Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de -18° C.

Las **palomitas de maíz** sólo se deben preparar en recipientes especiales a tal fin y apropiados para la cocción por microondas. Respete minuciosamente las respectivas indicaciones del fabricante. No utilice nunca recipientes normales de papel o vajilla de vidrio.



No cueza huevos en su cáscara porque en la misma se forma presión que podría hacer reventar el huevo. Pinche la yema antes de cocinar.



No caliente ni aceite ni grasa para freír en el horno de microondas.

La temperatura del aceite no se puede controlar y éste podría saltar de repente del recipiente.

Nunca caliente recipientes cerrados, como vasos o latas. La presión que se genera podría hacer reventar los

recipientes. (Excepción: la preparación de conservas).

TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos indicados en este recetario se entienden como valores orientativos que pueden variar según la temperatura de partida, el peso y la naturaleza (contenido de agua, materia grasa, etc.) de los alimentos. (Ausnahme: Einkochen).

SAL, ESPECIAS Y HIERBAS

Las comidas cocidas en el horno por microondas conservan mejor su sabor propio que aquéllas preparadas de forma convencional. Por lo tanto, use poca sal o, como regla, sólo después de la cocción. La sal absorbe el líquido y deseca la superficie. Las especias y hierbas se pueden usar como de costumbre.



SUGERENCIAS Y TECNICAS

PRUEBA PARA COMPROBAR LA SITUACIÓN DE COCCIÓN

La situación de cocción de los alimentos se puede probar igual que si se tratara de la preparación convencional:

- **Termómetro de alimentos:** Una vez terminado el proceso de calentamiento o cocción, respectivamente, cada alimento tiene una determinada temperatura interior. Mediante el termómetro Vd. puede comprobar si la comida está suficientemente caliente, o cocida.
- **Tenedor:** El pescado se puede comprobar con un tenedor. Si la carne del pescado ya no tiene aspecto vidrioso y se puede soltar fácilmente de las espinas, el pescado está cocido. Al cocerlo en demasía se pone estropajoso y seco.
- **Mondadientes:** Los pasteles y el pan se pueden comprobar pinchándolos con un mondadientes. Si éste está limpio y seco, después de sacarlo, la comida está cocida.

DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

Cada bebida y cada plato tiene una determinada temperatura interior (temperatura en el núcleo), una vez terminado el proceso de la cocción. Si dicho proceso de cocción se interrumpe en este punto el resultado será satisfactorio. Dicha temperatura se puede leer en un termómetro especial para comidas. La siguiente tabla de temperaturas informa sobre las temperaturas más importantes.

TABLA: Determinación del tiempo de cocción con el termómetro de alimentos

Bebida/comida	Temperatura interior al final del tiempo de la cocción	Temperatura interior después de 10 a 15 minutos de tiempo de repos
Calentar bebidas (café, té, agua, etc)	65-75° C	
Calentar leche	75-80° C	
Calentar sopas	75-80° C	
Calentar guisados/estofados	75-80° C	
Aves	80-85° C	85-90° C
Carne de cordero asada ligeramente	70° C	70-75° C
bien asada	75-80° C	80-85° C
Roast beef		
soasado	50-55° C	55-60° C
medio	60-65° C	65-70° C
bien asado	75-80° C	80-85° C
Carne de cerdo, ternera	80-85° C	80-85° C

ADICIÓN DE AGUA

Las verduras y otros alimentos con mucho contenido de agua se pueden cocinar en su propio jugo o agregando muy poca agua. Así se conservan muchas vitaminas y sustancias minerales en el alimento.

ALIMENTOS EN SU PIEL O CÁSCARA,

como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su monda, tomates, manzanas, yema de huevo o productos similares, se pinchan con tenedor o mondadiente, pues así puede salir el vapor que se forma sin que reviente la piel o cáscara.

COMIDAS GRASAS

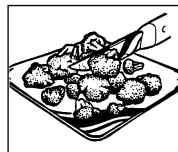
Carnes entreveradas con grasa o capas de grasa se cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado graso hacia abajo.

BLANQUEADO DE VERDURAS

Las verduras se deben blanquear antes de proceder a su congelación para conservar mejor así su calidad y sustancias aromáticas.

Procedimiento:

Lave la verdura y córtela en trozos. Ponga 250 g de verdura con 275 ml de agua en una fuente para calentarla, tapada, 3 a 5 minutos. Terminado el blanqueado, sumerja la verdura en seguida en agua helada para evitar que siga la cocción; después déjela escurrir. Envase la verdura blanqueada en recipiente a prueba de aire y congélela.



PREPARACIÓN DE CONSERVAS DE FRUTAS Y VERDURAS

Las conservas se pueden preparar de manera rápida y sencilla usando el horno de microondas. El comercio tiene disponibles tarros especiales para conservas, anillos de goma y las apropiadas grapas de plástico, todo apto para la cocción por microondas. Los fabricantes dan instrucciones de uso exactas.

SUGERENCIAS Y TECNICAS



PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

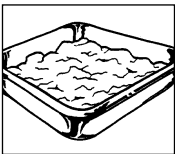
Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes.

Como regla empírica rige:

DOBLE CANTIDAD = CASI EL DOBLE TIEMPO

MEDIA CANTIDAD = MITAD DEL TIEMPO

RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS



Ambos recipientes tienen el mismo volumen; el recipiente alto, sin embargo, exige mayor tiempo de cocción que el llano. Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de

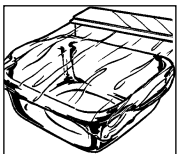
gran superficie. Recipientes altos sólo se deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

En los recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen con mayor uniformidad que en los rectangulares porque la energía de las microondas se concentra en las esquinas por lo que en estos puntos existe el peligro de cocción en demasía.

TAPAR

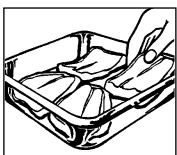
Al tapar el recipiente se preserva la humedad dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el



alimento se puede usar tapa, lámina apta para microondas o cubierta. Los alimentos que se deseen crujientes no deberán taparse, p.ej. asado o pollo.

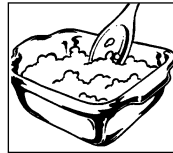
Como regla empírica rige que todo lo que se prepara cubierto en el horno convencional, también se debe cubrir en el horno de microondas; y todo lo que se cocina sin tapar en el horno convencional, también se debe cocinar sin tapar en el horno de microondas.

ALIMENTOS IRREGULARES



Se emplazan con el lado más grueso o más compacto hacia fuera. Verduras (p. ej. brécol) deben colocarse con el tallo hacia fuera. Los alimentos más gruesos

necesitan mayor tiempo de cocción y reciben mayor energía de microondas en el exterior, de forma que éstos se cuecen uniformemente.



REMOVE

Es preciso remover la comida porque, primero, las microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la

temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

DISPOSICIÓN

Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

DARLE VUELTA AL ALIMENTO

A alimentos de tamaño medio, como hamburguesas y chuletas, se les debe dar una vuelta durante la cocción para abreviar el proceso de cocción. A grandes porciones, como asado y pollo, se les debe dar vuelta porque la parte superior recibe mayor cantidad de energía de microondas y, por lo tanto, podría desecarse si no se le da la vuelta.

TIEMPO DE REPOSO

Una de las reglas más importantes del horno de microondas es la de mantener el tiempo de reposo. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o cuecen por microondas requieren un determinado tiempo de reposo durante el cual tiene lugar un equilibrio de temperaturas y durante el cual el líquido contenido dentro del alimento puede distribuirse uniformemente en el mismo.



CALENTAMIENTO

- Los platos preparados contenidos en recipientes de aluminio se deben sacar de los mismos para calentarlos en un plato o en una fuente.
- Las tapas se deben quitar de recipientes bien cerrados. Cubrir los alimentos con lámina apropiada para microondas, plato o cubierta (disponibles en el mercado) para que la superficie no se deseque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipiente.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20°C. Para alimentos refrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.
- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.



DESCONGELACION

El horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar alimentos. Los tiempos de descongelación son mucho más cortos que en el caso de descongelar de manera convencional. He aquí algunos consejos.

Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.

ENVASES Y RECIPIENTES

Para descongelar y calentar alimentos son muy apropiados aquellos envases y recipientes aptos para microondas que a la vez son resistentes a bajas temperaturas (hasta unos - 40° C) y a altas temperaturas (hasta unos 220° C). Disponiendo de recipientes de estas características, puede utilizarlos para descongelar, calentar e incluso cocinar sin tener que cambiar de recipiente.

TAPAR

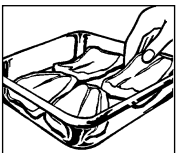


Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más

delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

AJUSTE CORRECTO

Es preferible seleccionar una potencia demasiado baja que una excesivamente alta. Así va a obtener una descongelación uniforme. Con una potencia demasiado alta, la superficie del alimento comenzará a cocinarse mientras que el interior sigue congelado.



DAR VUELTA/REMOVED

A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta durante su preparación o precisan ser removidos. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y reorganizar.

PEQUEÑAS CANTIDADES

Pequeñas cantidades se descongelan con mayor uniformidad y celeridad que las grandes. Por lo tanto recomendamos congelar, a ser posible, pequeñas porciones. Así le va a ser fácil preparar rápida y sencillamente menús completos.

ALIMENTOS DELICADOS

Alimentos delicados, como tarta, nata, queso y pan, no se deben descongelar totalmente sino solamente un poco y dejar la descongelación completa a la temperatura ambiental. Procediendo de esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten demasiado mientras que el interior todavía permanece congelado.

TIEMPO DE REPOSO

El tiempo de reposo después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que, durante este intervalo, sigue el proceso de la descongelación. En la tabla sobre la descongelación Vd. encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos.

Alimentos gruesos y compactos requieren tiempos de reposo más prolongados que los alimentos de reducido espesor o aquellos de estructura porosa. En el caso de que algún alimento no esté suficientemente descongelado, Vd. puede seguir descongelándolo en el horno de microondas o puede prolongar correspondientemente el tiempo de reposo.

Transcurrido el tiempo de reposo, los alimentos se deben elaborar en seguida, a ser posible, y no se deben volver a congelar.

DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS



En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página E-10.

Observe Vd., además, las instrucciones generales en

lo referente a "Calentamiento" y "Descongelación".

Para preparar platos congelados, siga las instrucciones del fabricante, dadas en el envase.

Normalmente se indican tiempos exactos de cocción e instrucciones para la preparación.

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES



- Observe Vd., al comprar carne, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante para obtener un buen resultado de la cocción.
- Antes de la preparación, carne, pescado y aves se deben lavar bien bajo una corriente de agua fría y secar ligeramente con papel de cocina. Después seguir elaborando el alimento como de costumbre.
- Carne vacuna debe ser tierna y con pocos tendones.
- Aunque los trozos sean de tamaño uniforme, el resultado de la cocción puede variar debido, entre otras cosas, a la calidad de la carne, diferentes contenidos de materia grasa y líquido y también a la temperatura de la carne antes de cocerla.
- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.
- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierde menos jugo.

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS



- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimento como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura aprox. 5 cucharadas soperas de agua. Verduras fibrosas necesitan un poco más de agua. Consulte la tabla al respecto. Vea la página E-11
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.



EXPLICACION DE LAS SEÑALES

RENDIMIENTO DEL MICROONDAS

Su aparato de microondas tiene un rendimiento de 900 W con 5 ajustes

Para la selección del ajuste del microondas usted debe consultar en las instrucciones en este recetario. Generalmente son válidas las siguientes recomendaciones:

100 % de la potencia = 900 W

se utiliza para cocción o calentamiento rápido, p. ej. para comidas preparadas, bebidas calientes, verduras, etc.

70 % de la potencia = 630 W

Reduzca la potencia de las microondas para procesos largos de cocción de alimentos compactos como asados o platos delicados como salsas de queso. Con potencia reducida, los alimentos no se derraman al hervir y la carne se cocina con uniformidad sin que se haga demasiado por los bordes.

50 % de la potencia = 450 W

Para platos compactos que, convencionalmente, requieren largo tiempo de cocción, como p. ej. platos de carne vacuna, conviene reducir la potencia y prolongar un poco el tiempo de cocción. Así, la carne estará más tierna.

30 % de la potencia = 270 W

Para descongelar hay que seleccionar una potencia reducida con lo que queda garantizado que los alimentos se descongelen uniformemente. Este escalón es ideal para dar el último toque de cocción a arroz, pa

10 % de potencia = 90 Watt

Para descongelar con cuidado, p. ej. tortas de crema, Vd. debería elegir este escalón inferior de la potencia.

W = WATT

Señales Explicaciones



Parrilla superior

Versátil para asar todo tipo de carne, aves y pescado.



Parrilla inferior

Este modo de operación puede ser seleccionado para tostar la comida desde abajo.



Modo combinado

Las parrillas inferior y superior funcionan juntas. Esta combinación es especialmente apta para tostar pan, quiches, salchichas y hamburguesas.



Funcionamiento del aire caliente.

Mediante este sistema de funcionamiento es posible elegir entre diez niveles de aire caliente (comprendidos entre 40° C y 250° C).



Funcionamiento combinado de microondas y aire caliente

Mediante este sistema de funcionamiento es posible combinar diferentes niveles de prestación del microondas con la temperatura que se desee de aire caliente (de 40° C a 250° C).

El rendimiento del microondas en funcionamiento combinado está limitado.



Modo combinado de parrilla superior con microondas



Modo combinado de parrilla inferior con microondas

En este modo se pueden combinar diferentes ajustes de microondas con la parrilla superior o la inferior.

TABLAS



DESCONGELACIÓN CON MICROONDAS

Alimento	Cantidad -g-	Vatios Potencia	Tiempo de descongelación -Min-	Procedimiento	Tiempo de reposo -Min-
Salchichas de Frankfurt	300	270 W	3-5	disponer la una al lado de la otra, girar a la mitad del tiempo de descongeación	5-10
Pescado entero	700	270 W	9-11	girar a la mitad del tiempo de descongelación	30-60
Gambas	300	270 W	6-8	girar a la mitad del tiempo de descongelación y retirar las partes descongeladas	5
Pan en rebanadas	250	270 W	2-3	colocar rebanadas una al lado de otra, descongelar sólo parcialmente	5
Pan entero	1000	270 W	8-10	girar a la mitad del tiempo de descongelación	15
Pastel, 1 ud.	150	270 W	1-3		5
Tarta entera, Ø 24 cm		270 W	8-10		60-90
Mantequilla	250	270 W	2-3	descongelar sólo parcialmente	15
Fruta, p.ej. fresas, frambuesas, cerezas, ciruelas	250	270 W	2-4	disponer uniformemente, girar a la mitad del tiempo de descongelación	5

Para descongelar aves, muslos de pollo, chuletas, bistecs y carne asada, utilice los programas automáticos para la descongelación AUTO DEF.

TABLA : DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN

Alimento	Cantidad -g-	Ajuste	Vatios Potencia	Tiempo de cocción -min-	Adición de agua	Procedimiento	Tiempo de reposo -Min-
Filete de pescado	400		900 W	10-12	-	cubrir	1-2
Trucha, 1 uds.	250		900 W	6-8	-	cubrir	1-2
Alimento en plato	400		900 W	8-10	-	cubrir, remover al cabo de 6 minutos	2
Verdura	300		900 W	7-9	5 cucharadas	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2
Verdura	450		900 W	9-11	5 cucharadas	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2
Tostada, 1 ud.	100		900 W	aprox.3	-	Retirar del embalaje y colocar en el plato giratorio	-
Pan con hierbas aromáticas, 2 uds.	350		630 W	aprox.3	1/2	Colocar en la parrilla, Girar a la mitad del tiempo	3-4
Bollos, 2 uds.	80		900 W	1/2	-	descongelar sólo parcialmente	-
				3-4			



TABLAS

TABLA : CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -g/ml-	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento
Bebidas, 1 taza	150	900 W	aprox.1	no cubrir
Alimentos en plato (verdura, carne y guarnición)	400	900 W	3-5	Rociar salsa con agua, cubrir, Remover entre medio
Cocido, sopa	200	900 W	1-3	Cubrir, remover después de calentar
Guarniciones	200	900 W	aprox.2	Rociar con un poco de agua, cubrir, Remover entre medio
Carne, 1 loncha ¹	200	900 W	2-3	Rociar con un poco de salsa, cubrir,
Salchichas, 2 uds.	180	450 W	aprox.2	Pinchar varias veces la piel
Alimento para bebés, 1 potito	190	450 W	1/2-1	Quitar la tapa, remover bien después de calentar y comprobar la temperatura
Fundir margarina o mantequilla ¹	50	900 W	1/2-1	
Fundir chocolate	100	450 W	aprox.3	Remover entre medio
Disolver 6 hojas de gelatina	10	450 W	1/2-1	Remojar en agua, escurrir bien y colocar en una taza para sopa; remover entre medio

¹ a partir de la temperatura de frigorífico


























TABLA : COCCIÓN DE VERDURA FRESCA

Alimento	Cantidad -g-	Vatios Potencia	Tiempo de descongelación -Min-	Procedimiento	Cantidad de agua -cucharadas-
Verdura (p.ej. coliflor, puerro, hinojo, brécol, pimiento, calabacín)	300	900 W	5-7	limpiar y cortar como de costumbre, tapan Remover entre medio	5
	500	900 W	8-10		5

TABLAS



TABLA : COCCIÓN, ASADO Y GRATINADO

Plato	Cantidad -g-	Ajuste	Vatios Potencia	Tiempo de cocción -Min-	Procedimiento	Tiempo de reposo -Min-
Asado de cerdo	500-1500				Preparar con el programa automático AC-3 para asado de cerdo	10
Rosbif medium	1000	  	630 W 630 W 630 W	5-8 7-10(*) 2-5	Condimentar según sus gustos, colocar con el lado graso hacia abajo en un molde de gratén plano, dar la vuelta al cabo de (*)	10
Rosbif medium	1500	  	630 W 630 W 630 W	12-14 12-14(*) 4-5	Condimentar según sus gustos, colocar con el lado graso hacia abajo en un molde de gratén plano, dar la vuelta al cabo de (*)	10
Asado de carne picada	700	 	450 W 450 W	20-23 6-9	Preparar la masa de carne picada (mitad cerdo/mitad ternera), colocar en un molde de gratén y asar sobre el plato giratorio	10
Pollo	1200	   	900 W 630 W 900 W 630 W	9-11 5-7(*) 8-10 4-5	Condimentar según sus gustos, colocar con el lado de la pechuga hacia abajo en un molde de gratén plano, dar la vuelta al cabo de (*) o preparar con el programa automático AC-5 para pollo asado	3
Muslos de pollo	200	 	270 W 270 W	4-6(*) aprox. 4	Condimentar según sus gustos, colocar con el lado de la piel hacia abajo en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	3
Muslos de pollo	600	 	450 W	7-9(*) 7-9	Condimentar según sus gustos, colocar con el lado de la piel hacia abajo en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	3
Trucha	250	 	90 W 90 W	6-8(*) 3-5	Lavar, rociar con zumo de limón, salar en el interior y en el exterior, rebozar en harina, colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	3
Rumpsteak	200	 		10-11(*) 6-8	Colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	-
Salchichas 5 uds.	400	 		9-11(*) 6-7	Colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*)	-
Gratenes y etc.				10-15	Colocar el molde de gratén en la parrilla	-
Tostada de queso		 	450 W	1/2 5-7	Tostar el pan, untar con mantequilla, guarnecer con una loncha de jamón cocido, una rodaja de piña y una loncha de queso fundido. Pinchar en el centro y colocar en la parrilla.	-



RECETAS

ADAPTACION DE RECETAS CONVENCIONALES PARA EL

MICROONDAS

Si Vd. quiere modificar recetas probadas para adaptarlas al microondas, entonces debe observar lo siguiente:

Reduzca los tiempos de cocción en un tercio hasta la mitad. Oriéntese por las recetas indicadas en el presente recetario.

Alimentos con altos contenidos de líquido, como carne, pescado, aves, verduras, frutas, guisados/estofados y sopas, se pueden preparar sin problema alguno en el horno de microondas. En el caso de alimentos con bajo contenido de líquido, como platos ya preparados, se debe mojar la superficie antes de calentar o cocerlos.

La adición de líquido a alimentos crudos a brasear se debe reducir aproximadamente a dos tercios de la cantidad de la receta original. Si es necesario se puede agregar líquido durante la cocción.

La adición de materia grasa se puede reducir notablemente.

Una pequeña cantidad de mantequilla, margarina o aceite es suficiente para darles sabor a los platos. Por lo tanto, el horno de microondas es excelente para preparar alimentos con poco contenido de grasa dentro de un plan dietético.

MODIFICACIONES DE RECETAS CONVENCIONALES

Generalmente las mismas reglas se aplican para los ajustes del microondas. Además debe prestarse especial atención a los siguientes consejos:

1. El rendimiento del microondas debe ser ajustado al tipo de comida y l tiempo de cocción.
2. Cuando prepare comida en el modo combinado de microondas y parrilla, debe prestar atención a lo siguiente: para piezas de comida grandes o gruesas, por ejemplo chuletas de cerdo, el microondas tomará más tiempo que para las

piezas pequeñas. Al contrario, cuando use la parrilla, las piezas más pequeñas tomarán más tiempo. Mientras más cerca se encuentre la comida a la parrilla, más rápidamente se cocerá. Esto quiere decir que, si está asando grandes piezas de comida en el modo combinado, el tiempo de cocción será más corto que para las piezas más pequeñas.

3. Al cocinar con la parrilla superior, debe usar un ajuste alto para asegurarse que la comida se dore rápida y uniformemente. (excepción: grandes gruesas piezas de comida y pudines deben cocinarse en la parrilla inferior).
4. Su aparato dispone, además, de un segundo grill situado debajo del plato giratorio. Este sistema de funcionamiento puede instalarse para dorar los alimentos desde la parte superior.

COMO SE MANEJAN LAS RECETAS

- Todas las recetas contenidas en el presente recetario se entienden - si no se indica lo contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a los utensilios apropiados y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la receta.
- Por norma las cantidades indicadas se asumen listas para el consumo, a menos que se indique específicamente lo contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría 3).

ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop	=	Cucharada sopera
Ctda.	=	Cucharadita
P.g	=	Pizca grande
P.p	=	Pizca pequeña
Tz	=	Taza
Bsta.	=	Bolsita
kg	=	Kilogramo
g	=	Gramo

l	=	Litro
ml	=	Mililitro
cm	=	Centímetro
mat. grasa	=	Materia grasa
PrCon	=	Producto congelado
MO	=	Horno microondas
min.	=	Minutos
s	=	segundos
dm	=	diámetro

Sopas

Francia

Sopa de Cebolla

Soupe à l'oignon et au fromage

Ver la foto núm ①

Tiempo total de cocción: unos 15 a 18 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
4 tazas soperas (volumen: 200 ml c/u)

Ingredientes

- 1 CuSop de mantequilla o margarina (10 a 20 g)
- 2 cebollas (100 g), en rodajas
- 800 ml de caldo de carne, sal, pimienta
- 2 rebanadas de pan para tostar
- 4 CuSop de queso rallado (40 g)

Preparación

- Distribuir la mantequilla en la fuente. Añadir las rodajas de cebolla, el caldo de carne y los condimentos; cocer con la tapa puesta.

9 a 11 min.		900 W
-------------	--	-------

- Tostar las rebanadas del pan, cortarlo en dados y distribuirlo en las tazas soperas. Echar la sopa encima y poner el queso arriba.
- Poner las tazas en la parrilla superior y gratinar la sopa.

6 a 7 min.		
------------	--	--

Suecia

Sopa de Cangrejos

Kräftsoppa

Ver la foto núm ②

Tiempo total de cocción: unos 11 a 15 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 50 g de zanahorias, en rodajas
- 3 CuSop de mantequilla o margarina (30 g)
- 500 ml de caldo de carne
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de vino de Madeira
- 200 g de carne de cangrejo de la lata
- 1/2 hoja de laurel
- 3 granos de pimienta blanca
- tomillo
- 3 CuSop de harina (30 g)
- 100 ml de nata

Preparación

- Poner la verdura y la mantequilla/margarina en la fuente, tapar y calentar

2 a 3 min.		900 W
------------	--	-------

- Agregar a la verdura caldo, vino blanco, vino de Madeira, así como la carne de cangrejo y las especias. Tapar y cocer.

7 a 9 min.		450 W
------------	--	-------

- Quitar la hoja de laurel y los granos de pimienta de la sopa. Mezclar la harina con un poco de agua fría y agregar la mezcla a la sopa. Añadir la nata, mezclarla revolviendo y volver a calentar.

2 a 3 min.		900 W
------------	--	-------

- Remover la sopa y deja reposar por unos 5 minutos y agregar la mantequilla poco antes de servirla.

Suecia

Sopa de Cebada a la Grisona

Bündner Gerstensuppe

Ver la foto núm ③

Tiempo total de cocción: unos 27 a 34 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 3 l)

Ingredientes

- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 1-2 zanahoria(s) (130 g) en rodajas
- 15 g de apio, en dados
- 1 puerro (130 g), cortado en anillos
- 3 hojas de col blanca (100 g), cortadas en tiras
- 200 g de huesos de ternera
- 50 g de jamón entreverado, en tiras
- pimienta
- 50 g de granos de cebada
- 700 ml de caldo de carne
- 4 salchichas de Viena (300 g)

Preparación

- Poner la mantequilla y la cebolla picada en la fuente, rehogar con la tapa puesta.

unos 1 a 2 min.		900 W
-----------------	--	-------

- Poner la verdura en la fuente. Agregar los huesos, las tiras de jamón y la cebada y rellenar con el caldo. Condimentar con la pimienta y cocer con la tapa puesta..

1. 9 a 11 min.		900 W
----------------	--	-------

2. 17 a 21 min.		450 W
-----------------	--	-------

- Cortar las salchichas en trocitos y calentarlos durante los últimos 5 minutos en la misma fuente.
- Terminada la cocción, dejar reposar la sopa por unos 5 minutos. Antes de servir la sopa sacar los huesos de la misma





Sopas

Alemania

Tostadas con Champiñones

Champignontoast

Ver la foto núm ④

Tiempo total de cocción: unos 3 a 4 minutos

Vajilla: parilla superior

Ingredientes

- 2 CuSop de mantequilla o margarina
- 2 dientes de ajo, machacados
- sal
- 4 rebanadas de pan para tostadas
- 75 g de champiñones, frescos
- sal
- pimienta
- 75 g de queso rallado
- 4 Ctda. de perejil, picado fino
- polvo de pimienta

Preparación

1. Mezclar mantequilla, ajo y sal.
2. Tostar las rebanadas de pan, dejar enfriar, y untarlas con la mezcla de mantequilla. Cortar los champiñones en rodajas y ponerlos sobre las tostadas. Sal y pimienta.
3. Mezclar el perejil con el queso y distribuirlo sobre los champiñones. Condimentar con polvo de pimienta.
4. Gratinar las tostadas sobre la parilla superior.

3 a 4 min. 270 W



Austria

Salchichas Encamisadas

Würstchen im Teigmantel

para 8 salchichas

Tiempo total de cocción: unos 23 a 26 minutos

Vajilla: bandeja de hornear
(unos 32 cm de diámetro)
papel de hornear

Ingredientes

- 8 salchichas (de 50 g c/u)
- 300 g de hojaldre congelado
- 1 yema de huevo
- un poco de agua
- sal
- comino

Preparación

1. Pinchar cuidadosamente varias veces la piel de las salchichas.
2. Descongelar el hojaldre observando las instrucciones de la envoltura y extenderlo para que forme una capa delgada. Cortar la masa en 8 cuadrados para envolver una salchicha en cada cuadrado.
3. Mezclar la yema del huevo con un poco de agua. Untar los rollitos de hojaldre con el líquido y rociar con sal y alcaravea.

4. Revestir la bandeja con el papel de hornear, poner los rollitos de hojaldre y hornearlos. Poner en la parrilla más baja del horno.

23 a 26 min. 230° C



España

Champiñones Rellenos al Romero

Ver la foto núm ⑤

Tiempo total de cocción: unos 10 a 17 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
fuente rectangular llano con tapa
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

- 8 grandes champiñones enteros (unos 500 g)
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 50 g de jamón crudo
- pimienta negra, molida
- romero desmenuzado
- 125 ml de vino blanco, seco
- 125 ml de nata
- 2 CuSop de harina (20 g)

Preparación

1. Sacar cortando los tallos de los champiñones y cortar los primeros en pequeños trocitos. Cortar el jamón en pequeños dados.
2. Untar con la mantequilla el fondo de la fuente. Agregar la cebolla y el jamón, ambos en dados, así como los tallos de los champiñones, condimentar con pimienta y romero, tapar y cocer.

3 a 5 min. 900 W

Hacer enfriar.

3. Calentar en otra fuente tapada 100 ml de vino blanco y la nata.

1 a 3 min. 900 W

4. Mezclar el resto del vino con la harine, agregar la mezcla revolviendo al líquido caliente.

unos 1 a 3 min. 900 W

5. Rellenar los champiñones con la mezcla de jamón, colocar en la salsa. Después cocer en la parrilla inferior.

6 a 8 min. 270 W

Terminada la cocción, hacer reposar los champiñones por unos 2 minutos.



Carnes, Pescado y Aves



Alemania

Cazuela de Pavo Picante

Pikante Putenpfanne (2 porciones)

Tiempo total de cocción: unos 22 a 27 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para gratinados con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

- 1 taza de arroz de grano largo, parboiled (120 g)
- 1 bolsita de hilos de azafrán
- pimienta, pimienta en polvo
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 250 ml tazas de caldo de carne
- 1 cebolla (50 g), en rodajas
- 1 morrón (100 g), en tiras
- 1 puerro pequeño (100 g), en tiras
- 300 g de pecho de pavo, en dados

1. Mezcle el arroz con el azafrán y póngalo junto con los dados de carne en el molde de gratén. Vierta el caldo encima, tape el molde y cueza. 4-6 Min. 800W.

4-6 min.		900 W
----------	--	-------

2. Añada la verdura y los condimentos y remueva. Distribuya la mantequilla en copitos encima, tape el molde y cueza.

1. 1 a 2 min.		900 W
---------------	--	-------

2. 17 a 19 min.		270 W
-----------------	--	-------

Después de la cocción, deje reposar la cazuela de pavo durante aprox. 2-3 minutos.



Grecia

Berenjenas Rellenas con Carne Picada

Melitsánes jemistés mé kimá

Ver la foto núm ⑥

Tiempo total de cocción: unos 17 a 22 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
molde llano y ovalado para gratinados con tapa (unos 32 cm de longitud)

Ingredientes

- 2 berenjenas, sin tallo (cada una de unos 250 g)
- sal
- 3 tomates (unos 200 g)
- 1 Ctda. de aceite de olivo para untar el molde
- 2 cebollas (100 g), picadas
- 4 pimientos verdes dulces
- 200 g de carne picada (de vaca o cordero)
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 CuSop de perejil, picado
- sal, pimienta
- pimienta rosa
- 60 g de queso de oveja griego, en dados

Sugerencia:

Las berenjenas se pueden sustituir por calabacines.

Preparación

1. Partir longitudinalmente las berenjenas en mitades. Sacar la pulpa con una cucharita para que quede un borde de aprox. 1 cm de espesor. Salar las berenjenas. Cortar la pulpa en dados.
2. Pelar 2 tomates, sacar los rabillos y cortar en dados.
3. Untar el fondo de la fuente con el aceite de oliva, agregar las cebollas picadas, tapar y rehogar ligeramente.

unos 2 min.		900 W
-------------	--	-------

4. Quitar los tallos de los pimientos, sacar los granos y cortarlos en anillos. Reservar un tercio para la guarnición. Mezclar la carne picada con los dados de berenjenas y tomates, los anillos de pimiento, los dientes de ajo machacados y el perejil, condimentar.
5. Secar cuidadosamente las mitades de la berenjenas. Llenarlas con la mitad de la carne picada, extender el queso de oveja encima y picada, extender el queso de oveja encima y distribuirlo sobre el relleno restante.
6. Poner el molde en la parrilla inferior y cocer.

11 a 13 min.		630 W
--------------	--	-------

Adornar las mitades de las berenjenas con el tercer tomate cortado en rodajas y anillos de pimiento, ponerlos en la molde.

4 a 7 min.		630 W
------------	--	-------

Terminar la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.





Carnes, Pescado y Aves

España

Jamón Relleno

Tiempo total de cocción: unos 12 a 15 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde llano ovalado para gratinados
(longitud: unos 26 cm)

Ingredientes

150 g de espinaca, sin tallos
150 g de requesón, 20 % de mat. grasa
50 g de queso suizo rallado, 45 % de mat. grasa
pimienta
pimentón dulce
8 lonjas de jamón codido (400 g)
125 ml agua
125 ml de nata
2 CuSop de harina (20 g)
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
1 Ctda. de mantequilla o margarina para
untar el molde

Preparación

1. Cortar la espinaca finamente y mezclarla revolviendo con el requesón y el queso suizo, condimentar a gusto.
2. Colocar en cada lonja del jamón codido una cucharada sopera del relleno y arrollar. Fijar los rollitos con pinchos de maders.
3. Preparar una salsa bechamel. Para ello poner el líquido en la fuente, tapar y calentar.

2 a 4 min.  900 W

Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta que se haya suelto. Tapar, darle un hervor y hacer espesar.

unos 1 min.  900 W

Revolver y condimentar.

4. Verter la salsa en el molde untado, colocar los rollitos, tapar y colocar en la parrilla inferior.

10 a 11 min.  630 W

Dejar reposar los rollitos de jamón, una vez terminada la cocción.

Sugerencia:

También puede emplear la salsa bechamel disponible en el mercado.

Austria

Pollito Relleno

Gefülltes Bathendl (2 porciones)

Ver la foto núm ⑦

Tiempo total de cocción: unos 28 a 29 minutos
Vajillo: nilo para coser

Ingredientes

1 pollo entero (1000 g)
sal
romero desmenuzado
mejorana desmenuzado
1 panecillo reposado (40 g)
sal
1 manojo de perejil, picado fino (10 g)
1 Pulg. moscado
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
1 yema de huevo
3 CuSop de mantequilla o margarina (30 g)
1 CuSop de pimentón dulce
sal

Preparación


1. Lavar y secar cuidadosamente el pollo, condimentarlo en su interior con sal, romero y mejorana.
2. Para el relleno, mojar el panecillo unos 10 minutos en agua fría, estrujarlo después. Mezclar con sal, perejil, moscada mantequilla (20 g) y el yema de huevo y rellenar el pollito. Coser la abertura con hilo.
3. Derretir la mantequilla (30 g).

1/2 a 1 min.  900 W

Mezclar la mantequilla con el pimentón y la sal y untar el pollito.

4. Untar el molde y poner el pollito en la parrilla inferior con el pecho hacia abajo. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción dar vuelta el pollito.

AUTO COOK No. 5 (R-872)

Acción Instantánea  (R-852)

Terminada la cocción dejar reposar el pollito por unos 10 minutos en el horno de microondas.



Carnes, Pescado y Aves



Italia

Codornices en Salsa de Queso y Hierbas

Quaglie in salsa vellutata

Ver la foto núm ⑧

Tiempo total de cocción: unos 16 a 19 minutos

Vajilla: molde llano cuadrado para gratinados
(unos 20 x 20 x 6 cm)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

4 codornices (600 g)
sal
pimienta
200 g de tocino entreverado, lonjas delgadas
1 Ctda. de mantequilla o margarina
para untar el molde
1 CuSop de perejil
salvia
romero
albahaca, frescos, recién picados
150 ml de vino de Oporto
250 ml de caldo de carne
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
2 CuSop de harina (20 g)
50 g de queso suizo rallado

Preparación

- Lavar y secar cuidadosamente los codornices. Salpimentar exterior e interiormente, envolver en las lonjas de tocino y fijar con un hilo.
- Poner los codornices en la parrilla inferior y asarlos.

8 a 10 min.		630 W
-------------	--	-------

- Untar el molde para gratinados y poner los codornices adentro, indicando el lado asado hacia abajo. Darles vuelta después de cierto tiempo. Picar bien las hierbas y echarlas sobre los codornices, mojarlos con el vino de Oporto. Seguir cocinando los codornices.

4 a 5 min.		630 W
------------	--	-------

Sacar los codornices de su jugo.

- Para la salsa, el caldo de carne se calienta en la fuente, tapar y calentar.

unos 2 min.		900 W
-------------	--	-------

Amasar la mantequilla con la harina y agregar revolviendo al líquido, darle un hervor y cocer. Remover en ciertos intervalos.

unos 2 min.		900 W
-------------	--	-------

- Agregar revolviendo el queso a la salsa. Verter la salsa de queso en el jugo de los codornices y remover todo bien; echar la salsa lista sobre los codornices y servir.

Alemania

Filete de Vaca en Hojaldre

Rinderfilet in Blätterteig

Ver la foto núm ⑨

Tiempo total de cocción: unos 31 a 36 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflés
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

450 g de hojaldre congelado
1 CuSop de mantequilla o margarina
150 g de tocino entreverado, en dados
4-5 cebollas tempranas (150 g) cortadas en anillos
300 g de champiñones, en láminas
1 kg de filete de carne vacuna
1 CuSop de aceite vegetal
1 CuSop de perejil (10 g) bien picado
1 diente de ajo, machacado
1 huevo
sal, pimienta
1-2 CuSop de leche

Preparación

- Descongelar el hojaldre de acuerdo con las instrucciones en su envoltura. Distribuir la mantequilla en la fuente y distribuir el tocino, las cebollas y los champiñones encima, poner la tapa y rehogar. Remover una vez después de transcurrido cierto tiempo.

4 a 5 min.		900 W
------------	--	-------

Vaciar el líquido.

- Lavar los filetes, secarlos bien con papel de cocina y untarlos con aceite. Poner en la parrilla superior y soarlos. Darles vuelta una vez después de transcurrido cierto intervalo.

13 a 15 min.		270 W
--------------	--	-------

- Mezclar el diente de ajo y el perejil con las hortalizas rehogadas y condimentar a gusto con sal y pimienta.
- Extender el hojaldre formando un cuadrado (35x35 cm). Reservar un poco de la masa para la guarnición.
- Separar la yema de la clara del huevo. Untar los bordes de la masa con un poco de clara de huevo y distribuir la mitad de las hortalizas en el centro de la masa.
- Condimentar la carne con sal y pimienta y poner sobre las hortalizas. Distribuir las hortalizas restantes sobre el filete. Envolver la carne con la masa de hojaldre y unir apretando los bordes. Pinchar la masa varias veces con un tenedor.
- Lavar el molde con agua fría y poner el hojaldre adentro, indicando la soldadura hacia abajo.
- Cortar figuritas de la masa restante de hojaldre y adornar la comida.
- Mezclar con un molinillo la yema con la leche y untar la masa, después hornear en la parrilla inferior.

14 a 16 min.		450 W + 230° C
--------------	--	----------------

Terminada la cocción dejar reposar el filete de vaca en hojaldre por unos 10 minutos.





Carnes, Pescado y Aves

Suiza

Lonchas de Ternera a la Zurich

Züricher Kalbsvlees met crème

Ver la foto núm ⑩

Tiempo total de cocción: unos 9 a 14 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

600 g de filete de ternera
 1 CuSop de mantequilla o margarina
 1 cebolla (50g), bien picada
 100 ml de vino blanco
 espesante para salsas, de color,
 para aprox. 1/2 l de salsa
 300 ml de nata
 1 CuSop de perejil, picado

Preparación

1. Cortar el filete en lonchas del grueso de un dedo.
2. Untar uniformemente la fuente con la mantequilla. Poner la cebolla y la carne en la fuente, taparla y cocer. Remover una vez después de cierto tiempo.

6 a 9 min.		900 W
------------	--	-------

3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover una vez después de cierto tiempo.

3 a 5 min.		900 W
------------	--	-------

4. Probar las lonchas de ternera, removerlas y dejarlas reposar por unos 5 minutos. Adornar con guarnición de perejil y servir.



Italia

Escalope de Ternera con Queso 'Mozzarella'

Scaloppe all pizzaiola

Ver la foto núm ⑪

Tiempo total de cocción: unos 24 a 31 minutos

Vajilla: fuente cuadrada llang para gratinados con tapa (unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

2 quesos "Mozzarella" (150 g c/u)
 400 g de tomates pelados en conserva
 4 escalopes de ternera (600 g)
 20 ml de aceite de oliva
 2 dientes de ajo, en rodajas
 pimienta recién molida
 2 CuSop de alcaparras (20 g)
 orégano, sal

Preparación

1. Cortar el queso "Mozzarella" en láminas. Hacer un puré de tomates utilizando la batidora de mano.
2. Lavar los escalopes, secarlos cuidadosamente y achatarlos golpeando. Distribuir el aceite y las láminas de ajo en el molde para soufflés. Poner los escalopes y distribuir el puré de tomates encima. Adornar con pimienta, alcaparras y orégano, poner en la parrilla inferior y asarlos con la tapa puesta.

14 a 16 min.		630 W
--------------	--	-------

Dar vuelta los escalopes.

3. Poner en cada escalope unas láminas de queso, salar y asarlos en la parrilla superior sin poner la tapa.

9 a 11 min.		
-------------	--	--

Terminada la cocción, dejar reposar los escalopes por unos 5 minutos.

Sugerencia:

Se puede acompañar con fideos y una ensalada fresca.



Carnes, Pescado y Aves



Alemania

Brochetas Mixtas de Carne

Bunte Flhueschspiße

Ver la foto núm 12

Tiempo total de cocción: unos 17 a 18 minutos

Vajilla: parrilla superior
cuatro pinchos de madera
(unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

400 g de filete de ternera
100 g de jamón tipo tocino
2 cebollas (100 g), en cuartos
4 tomates (250 g) en cuartos
1/2 pimienta verde (100 g), en octavos
4 CuSop de aceite
2 Ctda. de pimentón molido dulce
sal
1/2 Ctda. de pimienta de Cayena
1 Ctda. de salsa Worcester

Preparación

- Cortar la carne y el jamón-tocino en dados de unos 2 a 3 cm de tamaño.
- Colocar alternando la carne y las hortalizas en los cuatro pinchos de madera.
- Mezclar removiendo el aceite con los condimentos y untar los pinchos con la mezcla. Colocar los pinchos en la parrilla superior y asarlos.
Transcurridos dos tercios del tiempo indicado, darles vuelta a los pinchos.

AUTO COOK No. 4 (R-872)

Acción Instantánea  (R-852)



Países Bajos

Cazuela Picada

Gehacktschotel

Ver la foto núm 13

Tiempo total de cocción: unos 20 a 23 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

500 g de carne picada (mitad de cerdo, mitad de vaca)
3 cebollas (150 g), bien picada
1 huevo
50 g pan rallado
sal
pimienta
350 ml de caldo de carne
70 g de puré de tomates
2 patatas (200 g), en dados
2 de zanahorias (200 g), en dados
2 El de perejil, picado

Preparación

- Amasar la carne picada con la cebolla picaada, el huevo y el pan rallado para obtener una masa que se condimenta con sal y pimienta. Poner la masa de carne picada en la fuente.
- Mezclar el caldo de carne con el puré de tomates.
- Poner los dados de patata y zanahoria con el líquido sobre la carne picada, mezclar, tapar y cocer.
Remover en ciertos intervalos.

20 a 23 min.  900 W

Volver a remover el plato, terminada la cocción dejar reposar por unos 5 minutos y servirlo con guarnición de perejil.



Francia

Filetes de Lengado

Filets de sole

(2 porciones)

Ver la foto núm 14

Tiempo total de cocción: unos 12 a 14 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para gratinados con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

400 g de filetes de lenguado
1 limón, sin tratamiento
2 tomates (150 g)
1 Ctda. de mantequilla o margarina para untar el molde
1 CuSop de aceite vegetal
1 CuSop de perejil, picado
sal
pimienta
4 CuSop de vino blanco (30 ml)
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

Preparación

- Lavar y secar cuidadosamente los filetes de lenguado. Quitar todas las espinas todavía existentes.
- Cortar el limón y los tomates en rebanadas finas.
- Untar el molde para gratinados con la mantequilla, poner los filetes de lenguado y mojar ligeramente con el aceite vegetal.
- Esparcir el perejil sobre el pescado, cubrir con las rebanadas finas de tomate y condimentar. Las rodajas de limón se colocan encima de las de los tomates y se mojan con el vino blanco.
- Colocar copos de mantequilla en las rodajas del limón, tapar y cocer.

12 a 14 min.  630 W

Terminada la cocción, los filetes de lenguado deben reposar por unos 2 minutos.





Carnes, Pescado y Aves

Suiza

Filete de Pescado con Salsa de Queso

Fischfilet mit Käsesauce

Tiempo total de cocción: unos 20 a 24 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
molde ovalado para gratinados
(unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

- 4 filetes de pescado (unos 800 g)
(p.ej. platija, rodaballo o bacalao)
- 2 CuSop de zumo de limón
- sal
- 1 CuSop de mantequilla o margarina
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 2 CuSop de harina (20 g)
- 100 ml de vino blanco
- 1 Ctda. de aceite vegetal para untar el molde
- 100 g de queso suizo rallado
- 2 CuSop de perejil picado

Preparación

1. Lavar los filetes, secarlos cuidadosamente y rociarlos con el zumo de limón. Hacerlos reposar unos 15 minutos, volver a secarlos esmeradamente y salar.
2. Esparcir la mantequilla en el fondo de la fuente. Agregar la cebolla picada y rehogar ligeramente con la tapa puesta.

1 a 2 min. 900 W

3. Echar la harina sobre la cebolla picada y mezclar revolviendo. Agregar el vino blanco y mezclar todo.
4. Untar el molde para gratinados y poner los filetes. Verter la salsa sobre los filetes, esparcir el queso encima y cocer.

1. 8 a 9 min. 450 W

2. 11 a 13 min. 450 W

5. Terminada la cocción, dejar reposar unos 2 minutos. Adornar los filetes de pescado con el perejil picado y servirlos.



Alemania

Truchas Almendradas

Mandelforellen

Tiempo total de cocción: unos 16 a 19 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para soufflés
(unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

- 4 truchas (200 g c/u) listas para su preparación
- zumo de un limón
- sal
- 30 g de mantequilla o margarina
- 5 CuSop de harina (50 g)
- 1 Ctda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 50 g almendras en laminitas

Preparación

1. Lavar las truchas, secarlas cuidadosamente y rociarlas con el zumo de limón. Salar el pescado interior t exteriormente y dejarlo reposar por 15 minutos.
2. Derretir la mantequilla.

1 min. 900 W

3. Secar cuidadosamente el pescado y untarlo con la mantequilla; pasarlo por la harina.
4. Untar el molde, poner las truchas adentro y cocer en la parrilla inferior. Transcurridos dos tercios del tiempo indicado darles vuelta. 3 minutos antes de terminar el tiempo de cocción distribuir las laminitas de almendra en las truchas.

15 a 18 min. 450 W

Terminado el tiempo de cocción de las truchas almendras dejarlas reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Se sirven acompañadas de patatas al perejil y ensalada de lechuga.





Entremeses y 'snaks'

Rusia

Piroggen de Ricotta

lupoZu

Tiempo de cocción: 11 a 17 minutos

Ingredientes

250 g	de harina
1/2 Ctda.	bakpoeder
50 g	de mantequilla o margarina
1/2 Ctda.	sal
1	huevo
90 ml	crema agria
40 g	de queso Parmesano rallado
175 g	de queso Ricotta
1	huevo pequeño
	sal, pimienta
1	yema de huevo
1 CuSop	de leche

Preparación

1. Mezcle la harina de trigo, el polvo de hornear, la margarina, la sal, el huevo y la crema agria hasta que forme una masa firme. Déjela reposar por una hora en el refrigerador.
2. Bata juntos el queso Parmesano, el queso Ricotta y el huevo. Sazone con sal y pimienta.
3. Con un rodillo, extienda la masa en una superficie enharinada hasta que tenga un espesor de 3 mm. Corte círculos de aproximadamente 10 cm de diámetro. Ponga una cucharadita de la mezcla de quesos en el medio de cada círculo.
4. Bata la yema de huevo y la leche, y unte esta mezcla en los bordes de los círculos. Doble los círculos para quermen semicírculos. Presione los bordes con un tenedor y vierta encima el resto de la leche y yema de huevo.
5. Ubique el Piroggen en el plato giratorio y cocínelo.

1.	5 a 8 min.		270 W
----	------------	--	-------

2.	6 a 9 min.		270 W
----	------------	--	-------



Alemania

Albóndigas

Frikadellen

Tiempo de cocción: 14 a 17 minutos

Ingredientes

400 g	carne molida
	(la mitad cerdo, la mitad res)
4 CuSop	sop de pan rallado
1 CuSop	sop de harina de maíz
50 ml	de leche
50 ml	agua
1	huevo
50 g	cebollas picadas
1 CuSop	mostaza
	sal, pimienta, pimentón en polvo (paprika)

Preparación

1. Mezcle los ingredientes hasta que formen una masa firme.
2. Forme unas 8 bolitas de carne. Ponga las albóndigas en el plato giratorio y cocine.

10 a 12 min.		450 W
--------------	--	-------

3. Voltée las albóndigas

4 a 5 min.	
------------	--



Francia

Croque Monsieur

Tiempo de cocción: aproximadamente 10 minutos

Ingredientes

2	rebanadas de pan tostado
20 g	mantequilla
1 a 2	rebanadas de queso procesado
1	rebanada de jamón
1 CuSop	nata (crème fraîche)
30 g	queso rallado

Preparación

1. Unte la mantequilla en una rebanada de pan tostado.
2. Ponga el queso procesado y el jamón en el pan. Unte la nata (crème fraîche) en el jamón y cubre con la segunda rebanada de pan tostado.
3. Cúbrelo con el queso rallado, ubique el croque en el plato giratorio y cocínelo.

1.	unos 5 min.		90 W
----	-------------	--	------

2.	unos 5 min.	
----	-------------	--





Entremeses y 'snaks'

Francia

Quiche con Camarones

Quiche aux crevettes

Tiempo de cocción: 13 a 20 minutos

Equipo necesario: cacerola con tapa (1 L)

Ingredientes

200 g	de harina de trigo
120 g	de mantequilla o margarina
4 CuSop	de agua fría
2	cebolla (100 g), finamente picada
2 CuSop	de mantequilla o margarina
100 g	de tocineta picada
150 g	de camarones sin concha
2	huevo
100 ml	crema agria
	sal, pimienta, nuez moscada
1 CuSop	de perejil, picado

Preparación

- Mezcle juntos la harina de trigo, la mantequilla y el agua, y deje la mezcla reposar por 30 minutos en el refrigerador.
- Ponga mantequilla en una cacerola. Agregue las cebollas, la tocineta y los camarones y cocínelos, tapados. Revuelva una vez durante la cocción.

4 a 6 min. 900 W

- Déjelo enfriar y escurra el líquido. Mezcle los huevos, la crema y las especias.
- Con un rodillo, extienda la masa hasta que forme un círculo de aproximadamente 24 cm, y ubíquelo en el centro del plato giratorio. Presionando la masa desde el centro hacia fuera, forme un borde.
- Mezcle los ingredientes para el relleno, póngolos sobre la masa, y cocine.

1. 13 a 15 min. 270 W

2. 5 a 6 min. 270 W



Alemania

Huevos Revueltos con Cebollas y Tocineta

Rührhuevo mit cebollas und Speck

Tiempo de cocción: 4 a 5 minutos

Ingredientes

5-10 g	margarina
25 g	cebollas, picadas
40 g	tocineta en cubitos
3	huevos
3 CuSop	de leche
	sal, pimienta

Preparación

- Ponga la margarina, las cebollas y la tocineta en el plato giratorio para cocinar.

2 a 3 min. 450 W

- Bata los huevos, la leche, la sal y la pimienta juntas. Vierta esta mezcla sobre la tocineta y las cebollas y cocínela.

unos 2 min. 450 W

Revuelva los huevos una vez durante la cocción.



Hamburguesa

Tiempo de cocción: 13 a 16 minutos

Ingredientes

400 g	de carne de res molida
	sal, pimienta

Preparación

- Mezcle los ingredientes hasta que formen una masa firme. Con las manos frías, forme la carne en 4 hamburguesas del mismo tamaño. Póngalas en el plato giratorio y cocínelas.

10 a 12 min. 270 W

- De la vuelta a las hamburguesas.

3 a 4 min. 270 W



Entremeses y 'snaks'



Italia

Pizza con Alcachofas

Pizza ai carciofi

Ver la foto núm. 15

Tiempo de cocción: 12 a 13 minutos

Envase: plato giratorio

Ingredientes

4 g	de levadura
1 Ctda.	de azúcar
90 ml	de agua tibia
150 g	de harina
1/2 Ctda.	de sal
2 Ctda.	de aceite
1 CuSop	de pasta de tomate
300 g	de tomates en lata, picados
30 g	de salami rebanado
50 g	gjamón cocido
100 g	de corazones de alcachofas
1 Ctda.	de aceite de oliva para engrasar el plato giratorio
	albahaca, orégano, tomillo, sal y pimienta
10	aceitunas
100 g	de queso rallado

Preparación

1. Mezcle la harina de trigo con la levadura, el azúcar y la sal. Agregue el aceite y el agua, y mezcle bien para formar una masa firme. Póngala en el microondas por

2 a 3 min.		90 W
------------	--	------

Luego deje la masa por 10-15 minutos; tapada.

2. Aplaste los tomates pelados y divide las alcachofas en cuartos.
3. Engrase el plato giratorio con el aceite. Con un rodillo extienda la masa y póngala en el plato giratorio.
4. Unte la pasta de tomate en la masa y ponga los tomates encima. Agregue las especias al gusto junto con los demás ingredientes. Finalmente ponga las aceitunas en la pizza y esparza el queso.
5. Cocine la pizza en el programa automático. La receta produce una pizza de aproximadamente 0,9 kg.

	Tecla de Pizza No. 3 (R-872)
--	------------------------------

	Portionsautomatik (R-852)
--	---------------------------

Francia

Pastel con Cebollas

Tarte aux oignons

Tiempo de cocción: 26 a 32 minutos

Envase: cacerola con tapa (2 l)

Ingredientes

15 g	de levadura
185 g	de harina de trigo
60 ml	de aceite
1 Ctda.	de sal
30 g	de margarina o mantequilla
600 g	de cebollas, en cubitos
2	huevos
150 g	de nata (crème fraîche)
	sal, pimentón en polvo, nuez moscada
50 g	de tocineta
	mejorano o tomillo

Preparación

1. Disuelve la levadura en agua tibia. Agregue la harina de trigo, el aceite y la sal, y mézclelos hasta que formen una masa firme.

Déjela crecer en el horno de microondas.

2 a 3 min.		90 W
------------	--	------

Déjela reposar por aproximadamente 10 a 15 minutos.

3. Ponga la margarina y las cebollas en una cacerola y cocínelas tapada. Revuelve a la mitad del tiempo de cocción.

11 a 15 min.		900 W
--------------	--	-------

3. Deje enfriar las cebollas y escurra el líquido. Paso a paso agregue los huevos y la nata (crème fraîche). Sazone bien con la sal, el pimiento y la nuez moscada.
4. Con un rodillo, extienda la masa al tamaño de el plato giratorio. Engrase el plato giratorio y ubique la masa encima. Déjela crecer por diez minutos más.
5. Corte la tocineta en trocitos. Ponga la mezcla de cebollas y tocineta sobre la masa. Esparza la mejorana o el tomillo encima y cocine.

1. 3 a 9 min.		630 W
---------------	--	-------

2. 5 a 6 min.	
---------------	--

3. 4 a 5 min.	
---------------	--





Entremeses y 'snaks'

Austria

Soufflé de Espinaca

Spinautlauf

Tiempo total de cocción: unos 38 a 41 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
fuente ovalada llana
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
1 cebolla (50 g), bien picada
600 g de espinaca, congelada
sal & pimienta
nuez moscada
ajo en polvo
1 Ctda. de mantequilla o margarina
para unta el molde
400 g de patatas cocidas, en dados
200 g de jamón cocido, en dados
4 huevos
125 ml de nata (crème fraîche)
100 g de queso suizo rallado
pimentón para espolvorear

Preparación

- Untar el fondo de la fuente con la mantequilla, poner la cebolla picada, tapar y rehogar ligeramente.

2 a 3 min.		900 W
------------	--	-------

- Agregar la espinaca, tapar la fuente, cocer. Remover una o dos veces.

12 a 14 min.		450 W
--------------	--	-------

Vaciar el líquido y condimentar la espinaca.

- Untar con mantequilla la fuente ovalada. Poner, alternado, capas de rodajas de patatas, dados de jamón y espinaca. La capa superior debería ser de espinaca.
- Batir los huevos con la nata, condimentar la mezcla y verter sobre la verdura. Al final espolvorear con el queso rallado y el pimiento en polvo.
La receta produce aproximadamente 1,5 kg.

AUTO COOK No. 1	(R-872)
-----------------	---------

23 a 25 min.		450 W + 220° C (R-852)
--------------	--	------------------------

Según el deseo, asar el soufflé a la parrilla alta durante 10 minutos.

Sugerencia:

Los ingredientes del soufflé se pueden variar a gusto, p.ej. utilizando brécol, salchichón y pastas.

Alemania

Soufflé de Brécol y Patatas con Champiñones

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Ver la foto núm 16

Totale gaartijd unos 35 a 37 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflés (unos 26 cm diameter)

Ingredientes

350 g de patatas peladas (en mitades)
350 g de brécol, cabecitas
6 CuSop de agua (60ml)
1 Ctda. de mantequilla o margarina para
untar el molde
350 g de champiñones, en rodajas
1 CuSop de perejil, bien picado
sal
pimienta
huevos
3 de nata
120 ml de leche
120 ml de queso holandés "Gouda" rallado

Preparación

- Poner las patatas y el brécol en una fuente. Añadir el agua y cocer con la tapa puesta. Remover una vez.

11 a 13 min.		900 W
--------------	--	-------

- Cortar las patatas en rebanadas.
- Untar el molde para soufflés. Formar alternando capas de brécol, champiñones y patatas. Adornar con el perejil y condimentar con sal y pimienta.
- Mezclar batiendo los huevos con el líquido y los condimentos y verter las hortalizas encima. Distribuir el queso sobre el soufflé y cocer.
La receta produce aproximadamente 1,5 kg.

AUTO COOK No. 1	(R-872)
-----------------	---------

23 a 25 min.		450 W + 220° C (R-852)
--------------	--	------------------------

Terminada la cocción dejar reposar el soufflé por uno 10 minutos.





Macaroni, rijst en knoedeln

Alemania

Soufflé de Calabacines y Pastas

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tiempo total de cocción: unos 36 a 38 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflés
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

500 ml de agua
1/2 Ctda. de aceite
sal
80 g de macarrones
400 g de tomates de conserva, cortados en trocitos
3 cebollas (150 g), bien picadas
albahaca, tomillo, sal, pimienta
1 CuSop aceite para untar el molde
450 g de calabacines cortados en rodajas
150 g de nata (crème fraîche)
2 huevos
100 g de queso 'Cheddar' rallado

Preparación

1. Poner el agua, el aceite y la sal en la fuente y hervir con la tapa puesta.

3 a 4 min.		900 W
------------	--	-------

2. Romper los macarrones en trozos, añadirlos, remover y dejar en remojo.

9 a 11 min.		270 W
-------------	--	-------

Ecurrir las pastas y dejar enfriar.

3. Mezclar los tomates con las cebollas y condimentar bien. Untar el molde para soufflés. Echar los macarrones y verter la salsa de tomates encima. Los calabacines en rodajas se distribuyen encima.
4. Batir la nata con los huevos y verter la mezcla sobre el soufflé. Distribuir el queso rallado encima y cocer en la parrilla inferior.

La receta produce aproximadamente 1,5 kg.

AUTO COOK No. 1	(R-872)
-----------------	---------

1. 19 a 20 min.		450 W + 220° C
-----------------	--	----------------

2. 1 a 2 min.		(R-852)
---------------	--	---------

Terminada la cocción, dejar reposar el soufflé por unos



Austria

Albondigas de Panecillos

Semmelknödel

(5 albondigas)

Tiempo total de cocción: 8 a 11 minutos

Vajilla: fuente con tapa (1 l Inhalt)
5 tazas o moldecitos de flan

Ingredientes

2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
1 cebolla (50 g) bien picada
ca. 500 ml de leche
200 g de panecillos reposados cortados en dados
(de unos 5 panecillos)
3 huevos

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en el fondo de una fuente, agregar la cebolla, tapar y rehogar.
2. Trocear el panecillo en taquitos, rociar con la leche y dejar 10 minutos a reposar. Batir los huevos.

1 a 2 min.		900 W
------------	--	-------

3. Revolver bien las cebollas, los huevos y los panecillos hasta forma una masa blanda.
4. Repartir la masa en las 5 tazas o moldecitos, cubrir con lámina para microondas, disponer cerca del borde del plato giratorio del horno y cocer.

6 a 8 min.		900 W
------------	--	-------

Terminada la cocción, hacer reposar las albóndigas por unos dos minutos. Antes de servir las, desmoldear las albóndigas sobre un plato.





Fideos, arroz y albóndigas

Italia

Lasaña al Horno

Lasagne al forno

Ver la foto núm **17**

Totale gaartijd: unos 17 a 21 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente cuadrada llana para gratinados
con tapa (unos 20x20x6 cm)

Ingredientes

300 g de tomates de lata
50 g de jamón crudo, en dados finos
1 cebolla (50 g), bien picado
1 diente de ajo, machacado
250 g de carne picada de vaca
2 CuSop de pulpa de tomates (30 g)
sal
pimienta
orégano
tomillo
albahaca
150 ml de nata (crème fraîche)
100 ml de leche
50 g de queso Parmesano rallado
1 Ctda. de hierbas mixtas picadas
1 Ctda. de aceite de oliva
1 Ctda. de aceite vegetal para untar el molde
1 CuSop de pasta verde lasaña
1 CuSop de queso Parmesano rallado (5 g)
1 CuSop de mantequilla o margarina

Preparación

1. Cortar los tomates en rebanadas y mezclarlos con jamón, cebolla, ajo, carne picada y la pulpa de tomate, condimentar, tapar y rehogar.

6 a 8 min. 900 W

2. Mezclar la nata y la leche con el queso Parmesano, las hierbas y el aceite; condimentar esta mezcla.
3. Untar el molde para gratinados y poner un tercio de la pasta en su fondo. Poner la mitad de la carne picada sobre la pasta y mojar con un poco de la salsa. Encima de la carne se coloca otra capa de pasta, y al final se ponen otra vez la segunda mitad de la carne y un poco de salsa, así como el último tercio de la pasta. Cubrir todo con mucha salsa y el queso Parmesano. Se adornan con copos de mantequilla. Cocer la lasaña en la parilla inferior.

11 a 13 min. 450 W + 220° C

Terminada la cocción hacer reposar la lasaña por unos 5 a 10 minutos.



Italia

Tagliatelle a la Nata y Albahaca

Tagliatelle alla panna e basilico (2 porciones)

Ver la foto núm **18**

Tiempo total de cocción: unos 17 a 23 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflé
(unos 20 cm de diámetro)

Ingredientes

1 l agua
1 Ctda. sal
200 g de tagliatelle (tallarines)
1 diente de ajo
15-20 hojas de albahaca
200 g de nata (crème fraîche)
30 g de queso Parmesano rallado
sal
pimienta

Preparación

1. Poner agua salada en la fuente, tapara y hacer hervir.

9 a 11 min. 900 W

2. Agregar los tallarines, volver a iniciar la cocción y hacer seguir cocinando a fuego muy lento.

1. 1 a 2 min. 900 W

2. 6 a 9 min. 270 W

3. En el interín untar el molde para soufflé con el diente de ajo y picar las hojas de albahaca. Guardar un poco de la albahaca para la guarnición posterior.
4. Escurrir bien los tallarines y mezclarlos con la nata y la albahaca.
5. Agregar el queso Parmesano, sal y pimienta, poner en el molde para soufflé y remover.

1 a 2 min. 900 W

Adornar el plato con guarnición de albahaca y servirlo en caliente.





Verduras

Austria

Coliflor con Salsa de Queso

Karfiol mit Käsesauce

Tiempo total de cocción: unos 18 a 21 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

800 g de coliflor (1 cabeza)
1 taza de agua (150 ml)
125 ml de leche
125 ml de nata
75-100 g de queso sin corteza
2-3 CuSop de espesante para salsas, claro (20-30 g)


Preparación

1. Aplicar varias incisiones al troncho del coliflor. Ponerlo en la fuente de tal manera que la cabeza indica hacia arriba, agregar agua y cocer con la tapa puesta.

15 a 17 min.  900 W

Hacer reposar el coliflor por unos minutos, después vaciar el líquido.

2. Poner la leche y la nata en la fuente. Agregar el queso cortado en trozos y volver a calentar.

unos 2 a 3 min.  900 W

3. Mezclar revolviendo bien y agregar el espesante para salsas, tapar y volver a calentar.

unos 1 min.  900 W

Remover bien la salsa y verter sobre el coliflor.

Sugerencia:

Antes de servicio, Vd. puede adornar el coliflor con perejil picado.



Francia

Patatas al Delfín

Gratin dauphinois

Ver la foto núm. ⁽¹⁹⁾



Tiempo total de cocción: unos 28 a 30 minutos
Vajilla: molde llano ovalado para soufflés
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

1 CuSop de mantequilla o margarina
500 g de patatas peladas en rodajas delgadas
sal
pimienta
2 dientes de ajo machacados
300 g de nata (crème fraîche)
150 ml de leche
50 g de queso rallado

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en el molde. Agregar formando capas las patatas. Condimentar cada capa con sal, pimienta y ajo.
2. Mezclar batiendo la nata con la leche y verter el líquido sobre las patatas. Distribuir el queso encima y hornear.

28 a 30 min.   450 W + 160° C

Terminada la cocción dejar reposar la comida por unos 10 minutos.





Verduras

Suiza

Risotto a la Testino

Tessiner Risotto

Tiempo total de cocción: unos 20 a 25 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes


- 50 g de tocino entreverado
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 200 g de arroz de grano redondo (arboris)
- 400 ml de caldo de carne
- 70 g de queso 'Sbrinz', rallado
- 1 pulgarada de azafrán
- sal & pimienta


Preparación

1. Cortar el tocino en dados. Untar el fondo de la fuente con la mantequilla, poner el tocino y la cebolla, tapar y rehogar ligeramente.

2 a 3 min.  900 W

2. Agregar el arroz, rellenar con el caldo de carne, iniciar la cocción y hacer seguir cocinando a fuego muy lento.

1. 3 a 5 min.  900 W

2. 15 a 17 min.  270 W

Terminada la cocción, hacer reposar el arroz por unos 3 a 5 minutos.

3. Mezclar con el queso y el azafrán y condimentar.

Sugerencia:

Como aditamentos se pueden recomendar rebuzuelos o champiñones y una ensalada mixta.



Suiza

Colinabo en Salsa de Eneldo

Kohlrabi in Dill Sauce

(2 porciones)

Tiempo total de cocción: ca 10¹/₂ a 11¹/₂ minutos


Vajilla: 2 fuentes con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

- 400 g de colinabo, en rodajas (2 cabezas)
- 4-5 CuSop de agua
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 150 ml de nata (crème fraîche)
- sal, pimentón
- nuez moscada, pimienta en polvo
- unas gotas de zumo de limón
- 1 manojo de eneldo, bien picada


Preparación

1. Poner los colinabos con el agua en la fuente, tapar y cocer. Remover ocasionalmente.

9 a 10 min.  900 W

Vaciar el líquido.

2. Distribuir la mantequilla en la segunda fuente, agregar la nata y calentar sin poner la tapa. ¡No debe hervir!

unos 1¹/₂ min.  900 W

3. Condimentar a gusto con la sal, las especias y el zumo de limón. Mezclar cuidadosamente con el eneldo y verter la salsa sobre el colinabo. Después de cocinado, dejar reposar durante 2 minutos aprox.

Sugerencia:

El colinabo se puede sustituir por salsifí negro.



Grecia

Pasta de Patatas al Ajo

Skordalia mé patates

Tiempo total de cocción: ca 8 a 10 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

- 400 g de patatas con su monda
- 2-3 CuSop de agua
- 2-3 de ajo
- 6 CuSop de aceite de oliva
- 6 CuSop de caldo de carne
- sal
- zumo de 1 limón
- 1 pimienta morrón dulce

Preparación

1. Poner las patatas y el agua en una fuente, tapar y cocer. Remover ocasionalmente.

8 a 10 min.  900 W

2. Mondar las patatas y, todavía calientes, pasarlas por un pasapurés o un tamiz fino.
3. Machacar los dientes de ajo con una prensa para ajo y agregarlos a las patatas.
4. Agregar a las patatas y mezclando a gusto el aceite de oliva, el caldo, la sal y el zumo de limón hasta que obtenga una masa homogénea. Dado el caso añadir un poco más de aceite o caldo.
5. Servir la pasta con guarnición de pimienta morrón cortado en anillos.



Pasteles, panes, postres y bebidas

Gran Bretaña

Pastel de Cerezas en Molde

Cherry cake

Tiempo total de cocción: unos 29 a 31 minutos

Vajilla: molde pastelero
de unos 28 cm de diámetro

Ingredientes

1 Ctda.	de mantequilla o margarina para untar el molde
200 g	mantequilla
200 g	zúcar
3	huevos
200 g	harina
1	levadura en polvo extendida
1 glas	ceresas (Schottenmorellen) (350g)

Preparación

1. Unte el molde.
2. Bata la mantequilla hasta que se ablande.

1/2 a 1 min.		630 W
--------------	---	-------

3. Añada el azúcar y mézclelo hasta que se haya disuelto totalmente. Remueva los huevos poco a poco. Mezcle la harina con la levadura en polvo, agregándola a cucharadas.
4. Escorra las cerezas en un colador.
5. Rellene el molde con la masa, extendiéndola uniformemente y añada las cerezas por encima. Cocine el pastel en la plato giratorio.

24 a 26 min.		270 W + 180° C
--------------	---	----------------



Alemania

Soufflé de Guindas

Kirschenmichel

Ver la foto núm ⁽²⁰⁾

Tiempo total de cocción: unos 23 a 25 minutos

Vajilla: molde alto y redondo para gratinados
(unos 20 cm de diámetro)

Ingredientes

4	panecillos sentados (160 g)
375 ml	de leche
60 g	de mantequilla o margarina
8 CuSop	de azúcar (80 g)
4	yemas de huevo
1 CuSop	de harina
30 g	de almendras picadas
	cáscara rollada de un limón
4	claras de huevo
1 Ctda.	de mantequilla o margarina para untar el molde
	de guindas sin carozo
500 g	
2 CuSop	de pan rollado
1 CuSop	de mantequilla o margarina

Preparación

1. Cortar los panecillos en pequeños trozos y remojarlos en la leche.
2. Mezclar batiendo con una batidora de mano la mantequilla, el azúcar y la yema de huevo para obtener un líquido cremoso. Añadir la harina, las almendras, la cáscara de limón y los panecillos remojados y estrujados y mezclar todl.
3. Batir la clara de huevo y añadirla cuidadosamente a la masa.
4. Untar el molde. Poner alternando la masa de panecillos y las guindas escurridas en el molde para soufflés. La capa superior debe ser de la masa de panecillos.
5. Distribuir el pan rallado encima y adornar con copos de mantequilla. Cocer en la plato giratorio.

23 a 25 min.		450 W + 200° C
--------------	---	----------------

Terminada la cocción, dejar reposar el soufflé por unos 5 a 10 minutos





Pasteles, panes, postres y bebidas

Alemania

Pastel de Advocat

Tiempo total de cocción: unos 21 a 23 minutos

Equipo necesario: molde que se abre por resorte (unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes

- 100 g chocolate de cocinar
- 5 huevos
- 100 g de mantequilla o margarina
- 100 g de azúcar
- 1 paquete azúcar con aroma de vainilla
- 200 g avellanas picadas
- 1 paquete levadura en polvo
- 1 CuSop ron

Belag:

- 400 g de nata
- 2 CuSop de azúcar
- 1 paquete polvo enriquecedor de nata
- 4-5 CuSop advocat
- 30 g hojuelas de chocolate

Preparación

1. Engrase el molde.
2. Raye el chocolate de cocinar muy fino. Separe los huevos y bata las claras hasta que estén firmes.
3. Ponga la mantequilla en un cuenco de mezcla y ablándela.

1 min.



450 W

4. Añada el azúcar y el azúcar de vainilla a la mantequilla y bata la mezcla hasta que esté esponjosa. Añada gradualmente las yemas de huevo removiendo la mezcla. Añada el chocolate, las avellanas, la levadura en polvo y el ron y mézclelos. Añada y mezcle con cuidado la clara de huevo que se ha batido hasta que está firme.
5. Ponga la mezcla en el molde y distribúyala uniformemente. Póngala a cocer en la estantería inferior del horno. (Esta receta es para un pastel de 0,8 kg).



Tercla de TARTA/PAN No.1 (R-872)

Acción Instantánea



(R-852)

y Tecla de MENOS (▲)

6. Bata la nata y el azúcar hasta que la mezcla sea firme. Removiendo con cuidado, sin batir, mezcle el advocat con la nata. Distribuya la mezcla uniformemente empezando por el centro. Espolvoree las hojuelas de chocolate en la parte superior.
7. Deje que el pastel se enfríe antes de servirlo.

Francia

Tarta de Manzana con Calvados

Tarte aux pommes avec calvados

12-16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 29 a 30 minutos

Equipo necesario: molde que se abre por resorte (unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes

- 200 g de harina
- 1 ctda. levadura en polvo
- 100 g de azúcar
- 1 paquete azúcar con aroma de vainilla
- 1 pizca sal
- 1 huevo
- 3-4 gotas esencia de almendras amargas
- 125 g mantequilla
- 1 Ctda. de mantequilla o margarina para engrasar el molde
- 50 g avellanos picados
- 600 g manzanas para cocer (aprox. 3-4)
- canela
- 2 huevos
- 1 pizca sal
- 4 CuSop de azúcar
- 1 paquete azúcar con aroma de vainilla
- 4 CuSop Calvados (brandy de manzana)
- 1 1/2 CuSop harina de maíz
- 125 g de nata
- azúcar glas para espolvorear

Preparación

1. Mezcle la harina con la levadura en polvo. Añada el azúcar, el azúcar de vainilla, la sal, el huevo, la esencia de almendras amargas y la mantequilla y amase usando el gancho de amasar de una mezcladora manual. Cubra la pasta y enfríela en el frigorífico durante unos 30 minutos.
2. Engrase el molde, extienda la pasta con un rodillo entre dos hojas de papel de aluminio y coloque la pasta en el molde. Moldéela a un espesor de 3 cm.
3. Reparta las avellanas encima de la pasta.
4. Monde las manzanas, retire los corazones y córtelas en rodajas. Coloque las manzanas cortadas de forma que se solapen entre sí encima de las avellanas y espolvoree ligeramente con canela.
5. Separe los huevos. Bata la clara de huevo hasta que esté firme, añada una pizca de sal y añada gradualmente 1 cucharadita de azúcar. Bata la yema de huevo que se forme una mezcla esponjosa. Añada el Calvados, la harina de maíz y la nata enriquecida y mézclelos. Removiendo con cuidado, sin batir, añada a la mezcla la clara de huevo batida y distribuya la mezcla uniformemente sobre la manzana cortada. Póngala a cocer en la estantería inferior del horno.



Tercla de TARTA/PAN No.1 (R-872)

Acción Instantánea



(R-852)

y Tecla de MENOS (▲)

Consejo práctico:

Permita que el pastel se enfríe en el molde y espolvoreelo con azúcar glas antes de servirlo.



Pasteles, panes, postres y bebidas



Austria

Pastel de Nueces

Tiempo total de cocción: unos 22 a 27 minutos
Equipo necesario: Molde cuadrado, 30 cm

Ingredientes

250 g de mantequilla o margarina
175 g azúcar
1 paquete azúcar con aroma de vainilla
4 huevos
200 g avellanas picadas
1 CuSop licor de almendras
250 g de harina
2 de levadura en polvo
100 g alcorza de chocolate, nueces
1 Ctda. de mantequilla o margarina para engrasar el molde
pan rallado

Preparación

1. Engrase el molde y añada una capa de pan rallado.
2. Derrita la mantequilla en un cuenco de mezcla.

1 min.		900 W
--------	--	-------

3. Añada el azúcar y el azúcar de vainilla a la mantequilla y bátalos hasta que la mezcla sea esponjosa. Añada los huevos, uno a la vez, y bata bien la mezcla. Añada las nueces y el licor, removiendo con cuidado, sin batir. Añada la harina a la levadura en polvo, revolviendo con cuidado, sin batir. Coloque la mezcla en el molde y distribúyala uniformemente. (Esta receta debe producir un pastel de 1,0 kg)

1. 11 a 13 min.		270 W + 200° C
-----------------	--	----------------

2. 7 a 9 min.		270 W + 160° C
---------------	--	----------------

4. Deje enfriar el pastel alrededor de 5 minutos. Derrita la alcorza en un plato.

3 a 4 min.		270 W
------------	--	-------

5. Alcorce el pastel y espolvoréelo con avellanas.



Holanda

Tarta de Manzana

Tiempo total de cocción: unos 24 a 25 minutos
Equipo necesario: molde que se abre por resorte (unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes

90 g de mantequilla o margarina
90 g de azúcar
1 paquete azúcar de aroma de vainilla
1 CuSop corteza de limón (sin tratar)
1 pizca sal
2 huevos
200 g de harina
1/2 paquete levadura en polvo
4-5 manzanas de tamaño mediano
zumo de limón
50 g de azúcar
1 Ctda. canela
50 g pasas de rom
1 yema de huevo
1 CuSop de leche

Preparación

1. Bata la mantequilla durante alrededor de un minuto con la batidora a alta velocidad hasta que la mantequilla tenga una consistencia cremosa.
2. Añada el azúcar, la vainilla de azúcar, la corteza de limón y la sal y mézclelos bien hasta lograr una consistencia cremosa. Añada y mezcle los huevos, uno a la vez. Mezcle la harina con la levadura en polvo, removiendo con cuidado, sin batir.
3. Ponga 2/3 partes de la mezcla en el molde.
4. Corte las manzanas, cuartéelas y retire los corazones. Córtelas en rodajas delgadas y rocíelas con zumo de limón. Mézclelas con el azúcar y la canela y deje reposar la mezcla durante unos 10 minutos. Añada las pasas y extienda las manzanas sobre la mezcla en el molde.
5. Removiendo, mezcle la mezcla restante con 50 g de harina y extiéndala con un rodillo al tamaño del molde. Colóquela sobre el relleno de manzana en y festone los bordes. Pinche la tapa varias veces con un tenedor.
6. Bata la yema de huevo con la leche y aplique una capa fina de la mezcla a la parte superior de la tarta. (Esta receta debe producir una tarta de 1,1 kg)
7. Ponga la tarta a cocer en la plato giratorio del horno.

	Tercla de TARTA/PAN No.1 (R-872)
--	----------------------------------

Acción Instantánea	(R-852)
--------------------	---------





Pasteles, panes, postres y bebidas

Zwitzerland

Pastel de Zanahoria

Tiempo total de cocción: unos 22 a 24 minutos
 Equipo necesario: molde redondo
 (unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes

5 yemas de huevo
 250 g de azúcar
 250 g zanahorias, rallados muy finos
 zumo de limón
 250 g almendras picadas
 80 g de harina
 1 CuSop levadura en polvo
 5 claras de huevo

Preparación

1. Engrase el molde.
2. Bata la yema de huevo y el azúcar con una batidora manual hasta que la mezcla tenga una consistencia cremosa. Añada la zanahoria, el zumo de limón y las almendras. Mezcle la harina con la levadura en polvo, añádalas a la mezcla y remueva bien.
3. Bata la clara de huevo hasta que esté firme y añádale a la mezcla, revolviendo con cuidado, sin batir. Coloque la mezcla en el molde. Póngala a cocer en la plato giratorio del horno.
 (La receta produce un pastel de unos 1,1 kg).

Tercla de TARTA/PAN No.1 (R-872)

Acción Instantánea (R-852)

4. Después de cocer el pastel, déjelo enfriar en el molde durante 5 minutos.



Francia

Tarta de Pera

Tarte aux poires vor ca. 12-14 porties

Tiempo total de cocción: unos 17 a 22 minutos
 Equipo necesario: molde redondo
 (unos 28 cm de daámetro
 fuente con tapa (2 litros)
 cuenco pequeño con tapa

Ingredientes

150 g de harina
 75 g de mantequilla o margarina
 30 g azúcar glas
 1 pizca sal
 1 huevo
 1 Ctda. de mantequilla o margarina para engrasar
 el molde
 250 ml de leche
 1 pizca sal
 2 yemas de huevo
 20 g de azúcar

1/2 paquete azúcar de aroma de vainilla (5 g)

1 CuSop harina de maíz
 540 g peras de lata, escurridas
 120 g gelatina de grosella roja
 1 CuSop frutas escarchadas
 1 CuSop almendras en hojuelas

Preparación

1. Amase la harina, la mantequilla, el azúcar glas, la sal y los huevos usando el gancho de amasar de una batidora manual. Cubra la masa y enfríela en el frigorífico durante 30 minutos.
2. Engrase el molde. Extienda la pasta con un rodillo y colóquela en el molde. Cubra la base y los lados con la pasta. Pinche la pasta varias veces con un tenedor. Ponga a cocer la tarta en la plato giratorio del horno.

1. 8 a 10 min. 270 W + 200° C

2. 5 a 7 min. 200° C

3. Saque la pasta del molde y deje que se seque en una estantería de enfriamiento.
4. Ponga la leche y la sal en la fuente, cúbrala y caliéntala.

unos 2 min. 900 W

5. Bata la yema de huevo con el azúcar y el azúcar de vainilla hasta que la mezcla tenga una consistencia cremosa. Añada y mezcle la harina de maíz. Añada la leche caliente despacio. Vuelva a verter la mezcla en la fuente, cúbrala y póngala a cocer. Remuévala ocasionalmente mientras se está cociendo y vuelva a removerla cuando esté cocida.

1 a 2 min. 900 W

6. Cubra el bizcocho con la crema. Coloque las peras encima, de una forma simétrica. Ponga la gelatina de grosellas rojas en el cuenco pequeño, cúbralo y caliéntalo.

unos 1 min. 900 W

7. Vierta la gelatina sobre las peras y decórelas con frutas escarchadas y hojuelas de almendras.

Sugerencia:

Solamente añada el remate a la tarta poco antes de servirla a fin de evitar que el bizcocho se ponga empapado.



Pasteles, panes, postres y bebidas



Alemania

Tarta de Cuatro Frutas

Ver la foto núm 21

Tiempo total de cocción: unos 18 a 25 minutos

Equipo necesario: molde de fruta redondo
(unos 28 cm de diámetro)
Dos fuentes con tapa (2 litros)

Ingredientes

75 g de mantequilla o margarina
75 g de azúcar
1 Ctda. esencia de vainilla
2 huevos
150 g de harina
1 Ctda. levadura en polvo (3 g)
4 CuSop de leche
1 Ctda. de mantequilla o margarina para engrasar el molde
150 g mazapán
1/2 paquete preparado de postre de vainilla (20 g)
2 CuSop de azúcar (20 g)
250 ml de leche
1 banana (100 g) cortada en rodajas
50 g uvas, cortadas por la mitad, sin semillas
150 g mandarinas de lata, escurridas
100 g melocotones de lata, escurridos y cortados a rodajas
1 paquete mezcla de alcorza (11 g), transparente
250 ml zumo de fruta clara

Preparación

1. Bata la mantequilla, el azúcar, la esencia de vainilla y los huevos con una batidora manual alrededor de 3 minutos hasta que la mezcla esté cremosa. Mezcle la harina con la levadura en polvo. Removiendo con cuidado, sin batir, mezcle la harina y la leche con la mezcla de mantequilla.
2. Engrase el molde y ponga la mezcla en el mismo repartiéndola uniformemente. Póngala a cocer en la plato giratorio del horno.

9 a 11 min. 270 W + 200° C

unos 3 min. 200° C

Retire la base de pasta del molde y deje que se enfríe.

3. Con un rodillo, extienda el mazapán entre las dos hojas de aluminio, al tamaño de la base, y coloque el mazapán en la parte superior de la base de pasta.
4. Coloque el preparado de postre con el azúcar y la leche en un cuenco. Mezcle, asegurándose de que no hayan grumos en la mezcla, cúbrala y póngala a cocer. Remuévala ocasionalmente mientras se está cociendo y vuelva a removerla cuando esté cocida.

3 a 4 min. 900 W

5. Disuelva la mezcla de alcorza en el zumo de fruta, colóquela en un cuenco y póngala a cocer. Remuévala ocasionalmente mientras se cuece y vuelva a hacerlo cuando esté cocida.

4 a 6 min. 450 W

Distribuya la alcorza sobre la fruta y deje que se enfríe.

Sugerencia:

El sabor de mazapán es particularmente fuerte si se deja reposar la tarta algunas horas.



España

Melocotones Nevados

(8 porciones)

Ver la foto núm 22

Tiempo total de cocción: unos 3 a 5 minutos

Equipo necesario: fuente de vidrio plana redonda
(unos 24 cm de diámetro)

Ingredientes

470 g melocotones de lata, escurridos y cortados por la mitad
2 claras de huevo
70 g de azúcar
75 g almendras picadas
2 yemas de huevo
2 CuSop Coñac
1 Ctda. de mantequilla o margarina para engrasar el molde

Preparación

1. Seque las mitades de melocotón con un trapo.
2. Bata la clara de huevo hasta que esté firme. Espolvoree la mitad del azúcar (35 g) en el huevo.
3. Mezcle las almendras picadas, el azúcar restante (35 g), la yema de huevo y el coñac.
4. Llene las mitades de melocotón con la mezcla. Usando una bolsa de alcorzar, introduzca la clara de huevo en el relleno de los melocotones.
5. Engrase el molde. Coloque los melocotones en la fuente de vidrio y póngalos a cocer bajo la parrilla en la estantería inferior del horno.

unos 3 min. 630 W





Pasteles, panes, postres y bebidas

Dinamarca

Festbrood

Tiempo total de cocción: 18 a 19 minutos
 Equipo necesario: bandeja de pizzas
 (unos 30 cm de diámetro)


Ingredientes

190 g harina de trigo
 190 g harina de centeno
 40 g levadura
 1/4 l suero de la leche
 125 g quarc
 1 1/2 CuSop sal
 Aprox. 50 ml suero de la leche
 sésame, semillas amapola y de alcaravea

Preparación

1. Usando los ingredientes, prepare la pasta de levadura y deje que se levante durante unos 30 minutos.
2. Revista la bandeja de pizzas con papel a prueba de grasa.
3. Amase la masa y forme 2-3 rollos largos. Divídalos en 19 trozos iguales y deles la forma de panecillos. Coloque un panecillo en el centro y coloque los otros a su alrededor. Con un pincel aplique suero de la leche a la pasta y espolvoree ésta alternativamente con semillas de amapola, sésame y alcaravea.
4. Deje que la pasta se levante durante 30 minutos.
5. Precaliente el horno hasta 230° C. Coloque la pasta en la estantería inferior del horno precalentado. (La receta produce un pastel de unos 0,8 kg)

 Tercla de TARTA/PAN No.2 (R-872)

11 a 19 min.  90 W + 230° C (R-852)



Gran Bretaña

Pan de Pasas

Tiempo total de cocción: unos 25 a 29 minutos
 Equipo necesario: molde rectangular
 (aprox. 25x11x8 cm)

Ingredientes


15 g levadura, fresca
 1 CuSop de azúcar
 275 ml agua tibia
 450 g harina de trigo
 1 Ctda. sal
 25 g margarina o mantequilla
 100 g pasas
 200 ml agua
 2 CuSop Ron (o unas gotas de esencia de ron)
 1 Ctda. mantequilla para engrasar el molde


Zum Bestrhuevochen

1 yema de huevo
 1 CuSop agua

Preparación

1. Disuelva la levadura y el azúcar en el agua tibia.
2. Mezcle la harina y la sal en un cuenco grande, haga un agujero en el centro y vierta en el mismo la mezcla de levadura. Añada y mezcle un poco de harina. Coloque pequeñas porciones de mantequilla alrededor del borde la harina. Amase todos los ingredientes en una masa suave de levadura.
3. Cubra el cuenco con una trapo de cocina y deje la masa en un lugar caliente durante 30 minutos para que se levante.
4. Entretanto, lave las pasas, déjelas en remojo en agua durante 5-10 minutos para que se ablanden y luego séquelas bien. Mezcle las pasas con el ron de forma que se empapen bien. Vuelva a amasar la masa al mismo que mezcla las pasas en ella.
5. Coloque la masa de levadura en el molde engrasado, cúbrala y déjela subir por segunda vez en un lugar caliente durante 15 minutos.
6. Mezcla la yema de huevo y el agua. Corte a lo largo de la parte superior del pan de pasas y aplique con un pincel la mezcla de yema de huevo.
7. Coloque el molde en la plato giratorio del horno.

1. 19 a 21 min.  90 W + 200° C

2. 6 a 8 min.  200° C



Pasteles, panes, postres y bebidas



Gran Bretaña

Pan Blanco

Tiempo total de cocción: 25 a 29 minutos


Equipo necesario: molde rectangular
(aprox. 25x11x9 cm)

Ingredientes

25 g levadura, fresca
1 Ctda. de azúcar
250 ml agua tibia
500 g harina de trigo
1 Ctda. sal
15 g mantequilla
1 Ctda. mantequilla para engrasar el molde
1 yema de huevo
1 CuSop agua

Preparación

1. Disuelva la levadura y el azúcar en el agua tibia.
2. Mezcle la harina y la sal en un cuenco grande, haga un agujero en el centro y vierta en el mismo la mezcla de levadura. Añada y mezcle un poco de harina. Coloque trozos pequeños de mantequilla alrededor del borde. Amase todos los ingredientes.
3. Cubra el cuenco con un trapo de cocina y deje que la masa se levante en un lugar caliente durante 30 minutos.
4. Vuelva a amasar la masa y póngala en el molde engrasado.
5. Cubra el cuenco con un tapo de cocina y deje que la masa se levante por segunda vez en un lugar caliente durante unos 15 minutos hasta que haya doblado de volumen.
6. Mezcle la yema de huevo y el agua. Corte a lo largo de la parte superior del pan y aplique la mezcla de yema de huevo con un pincel.
7. Coloque el molde en la plato giratorio del horno.

1. 18 a 20 min.  90 W + 200°C

2. 7 a 9 min.  200°C



Alemania

Pan de Tres Cereales

Tiempo total de cocción: 25 a 26 minutos

Equipo necesario: bandeja de pizzas
(unos 30 cm de diámetro)

Ingredientes

100 g harina de centeno
550 g harina de trigo
100 g linaza
100 g semillas de sésame
60 g levadura, fresca
1/2 L agua
1 CuSop sal

Preparación

1. Usando los ingredientes, prepare la pasta de levadura y deje que se levante durante unos 30 minutos.
2. Engrase ligeramente la bandeja de pizzas y espolveréela con un poco de harina.
3. Vuelva a amasar bien la masa y moldéela en forma de pan largao. Colóquela en la bandeja de pizzas, cúbrala y deje que se levante durante 30-40 minutos adicionales. Precaliente el horno hasta 230° C.
4. Usando un pincel, humedezca el pan con un poco de agua y pínchelo varias veces con un tenedor.
5. Ponga el pan a cocer en la plato giratorio del horno precalentado.
(La receta produce un pastel de unos 1,3 kg)



Tercla de TARTA/PAN No.2 (R-872)

24 a 26 min. 90 W + 230° C (R-852)





Pasteles, panes, postres y bebidas

Denemarken

Gelatina de Frutas con Salsa de Vainilla

Rødgrød med vanilie sovs

Tiempo total de cocción: unos 8 a 12 minutos


Equipo necesario: fuente con tapa (2 litros)

Ingredientes

150 g *grosellas rojas, seleccionadas y lavadas*
 150 g *fresas, seleccionadas y lavadas*
 150 g *frambuesas, seleccionadas y lavadas*
 250 ml *vino blanco*
 100 g *de azúcar*
 50 ml *zumو de limón*
 8 *hojas de gelatina*
 300 ml *de leche*
 Centro de 1/2 *vaina de vainilla*
 30 g *de azúcar*
 15 g *sabor líquido (Maggi)*


Preparación

1. Reserve algunas de la fruta para guarnecer el postre. Haga puré con el resto de la fruta y el vino blanco y vierta el puré en la fuente, cubra ésta y póngala a cocer.

5 a 7 min.  900 W

Añada el azúcar y el zumo de limón.

2. Deje que la gelatina se ablande en agua fría durante unos 10 minutos, retírela y drene el agua. Revolviendo, mezcle la gelatina con el puré de fruta caliente, hasta que la gelatina se haya disuelto. Coloque la mezcla en el frigorífico y deje que se solidifique.
3. Para la salsa de vainilla: vierta la leche en una fuente. Abra la vaina de vainilla, cortándola, y desprenda el corazón. Revolviendo, mezcle el centro de la vainilla, el azúcar y el sabor con la leche, cubra la fuente y póngala a cocer. Revuelva la mezcla una vez más mientras se está cociendo.

3 a 5 min.  900 W

4. Ponga la gelatina en una fuente y utilice la fruta sobrante como guarnición. Sirva el postre con salsa de vainilla.

Sugerencia:

La nata o el yoghurt helado es delicioso con este postre.



Alemania

Postre de Semolina con Salsa de Frambuesa

Tiempo total de cocción: ca 15 a 20 minutos


Equipo necesario: fuente con tapa (2 litros)

Ingredientes


500 ml *de leche*
 40 g *de azúcar*
 15 g *almendras, picadas*
 50 g *semolina*
 1 *yema de huevo*
 1 *CuSop agua*
 1 *clara de huevo*
 250 g *frambuesas*
 50 ml *agua*
 40 g *de azúcar*

Preparación


1. Ponga leche, azúcar y almendras en la fuente, tápela y póngala en el horno.

3 a 5 min.  900 W

2. Añada semolina, remueva, tape la fuente y póngala en el horno, removiendo de cuando en cuando.

10 a 12 min.  270 W

3. Mezcle la yema de huevo con el agua en una taza y añada la mezcla a la semolina caliente. Bata la clara de huevo hasta que esté firme y añádala a la mezcla, removiendo con cuidado, sin batir. Vierta el postre de semolina en las fuentes de postre.
4. para hacer la salsa, lave las frambuesas y apriételas con cuidado para escurirlas. Colóquelas en una fuente con agua y azúcar, cubra la fuente y caliéntela.

2 a 3 min.  900 W

5. Haga puré con las frambuesas y sírvalas o bien frías o tibias con el postre de semolina.



Pasteles, panes, postres y bebidas



Suecia

Arroz de Pistachio con Fresas

Pistaschris med zordgubbe

Ver la foto núm 23

Tiempo total de cocción: unos 23 a 30 minutos

Equipo necesario: fuente con tapa (2 litros)


Ingredientes

125 g	arroz con grano largo
150 ml	de leche
175 ml	agua
1	vaina de vainilla
1 snufje	sal
50 g	de azúcar
250 g	fresas
40 g	de azúcar
40 ml	Cointreau (liquor de naranja, 40 Vol. -%)
200 ml	de nata
1	clara de huevo
50 g	pistachio

Preparación

1. Ponga el arroz en el cuenco y añada el líquido. Abra, cortándola, la vaina de vainilla, añádala al arroz junto con la sal y el azúcar, tape el cuenco y póngalo a cocer, revolviendo una vez mientras se cuece.

1. 3 a 5 min.  900 W

2. 20 a 25 min.  270 W

Deje que el arroz repose 5 minutos después de cocerlo.

2. Corte las fresas en mitades y mézclelas con azúcar y Cointreau.
3. Retire la vaina de vainilla del arroz y deje que éste se enfríe bajo agua corriente fría mientras lo remueve. Bata la nata y la clara de huevo por separado hasta que la mezcla esté firme. Revolviendo con cuidado sin batir, añada primero el pistachio y después la nata, la leche y por último la clara de huevo al arroz frío.
4. Ponga el arroz en un cuenco grande y haga un agujero para las fresas.

Francia

Peras al Chocolate

Poires au chocolat

Tiempo total de cocción: unos 8 a 14 minutos


Equipo necesario: fuente con tapa (2 litros)
fuente con tapa (1 litro)

Ingredientes


4	peras (500 g)
60 g	de azúcar
1 paquete	azúcar con aroma de vainilla (10 g)
1 CuSop	licor de pera, 30 Vol.-%
150 ml	agua
130 g	chocolate
100 g	nata

Preparación

1. Monde las peras enteras.
2. Mezcle el azúcar, el azúcar de vainilla, el licor y el agua en el cuenco y después tape éste y caliéntelo.


1 a 2 min.  900 W

3. Coloque las peras en el líquido, tape la fuente y métala en el horno.

6 a 10 min.  900 W

Retire las peras del zumo y deje que se enfríen.

4. Vierta 50 ml del zumo de pera en la fuente pequeña. Añada el chocolate aplastado y la nata, cubra la fuente y métala en el horno.

1 a 2 min.  900 W

5. Remueve bien la salsa. Viértala sobre las peras y sívalas.

Sugerencia:

Añada una bola de helado de vainilla.





Pasteles, panes, postres y bebidas

Alemania

Limón Caliente

(1 porción)

Tiempo total de cocción: unos 1 minutos
Equipo necesario: vase de te (150 ml)

Ingredientes

100 ml agua
 zumos de limón
2-3 Ctda. de azúcar

Preparación

1. Verta agua y zumo de limón en una taza y caliente el líquido.

1 min.		900 W
--------	--	-------

Añada azúcar según el gusto de usted.



Austria

Chocolate con Nata

Schokolade mit Schlagobers

(1 porción)

Tiempo total de cocción: unos 1 minutos
Equipo necesario: taza grande (200 ml)

Ingredientes

150 ml de leche
30 g chocolate, rallado
30 ml de nata
 hojuelas de chocolate

Preparación

1. Verta la leche en la taza. Añada el chocolate, revuelva y caliente la mezcla. Revuelva de cuando en cuando.

1 min.		900 W
--------	--	-------

2. Bata la nata hasta que esté montada, añádala al chocolate y espolvoree el postre con hojuelas de chocolate antes de servirlo.



Holanda

Aguardiente

Vuurdrank

(10 porciones)

Tiempo total de cocción: unos 8 a 10 minutos
Equipo necesario: fuente con tapa (2 litros)

Ingredientes

500 ml vino blanco
500 ml vino tinto seci
500 ml ron, 54% de volumen de alcohol
1 naranja
3 trozos de canela
75 g de azúcar
10 Ctda. azúcar cande

Preparación

1. Vierta el alcohol en la fuente. Monde la naranja con mondadura muy fina y añada ésta junto con la canela y el azúcar al alcohol. Tape la fuente y póngala a cocer.

8 a 10 min.		900 W
-------------	--	-------

2. Retire la mondadura de naranja y la canela, ponga una cucharadita de azúcar cande en cada vaso de grog, añada el aguardiente y sirva.

