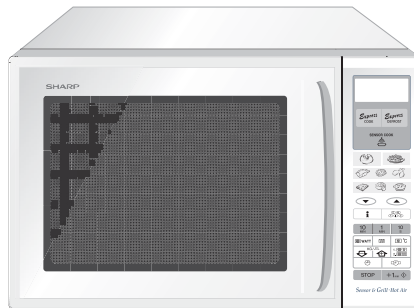


# SHARP



R-969



R-96ST-A

**Achtung**  
**Avertissement**  
**Waarschuwing**  
**Avvertenza**  
**Advertencia**  
**Attention**



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

## R-969 / R-96ST-A

**MIKROWELLENGERÄT MIT SENSOR, GRILL UND HEISSLUFT - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH**  
**FOUR A MICRO-ONDES AVEC SENSOR, GRIL ET CONVECTION - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES**  
**MICROGOLFOVEN MET SENSOR, GRILL EN CONVECTIE - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK**  
**FORNO A MICROONDE CON GRILL E COTTURA A CONVEZIONE - MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE**  
**HORNO DE MICROONDAS CON SENSOR, GRILL Y CONVECCIÓN - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO**  
**MICROWAVE OVEN WITH SENSOR, GRILL AND CONVECTION - OPERATION MANUAL WITH COOKBOOK**

(D)

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.

**Achtung:** Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

(F)

Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes.  
**Avertissement:** Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

(NL)

Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.  
**Waarschuwing:** Het niet naleven van de gebruiks- en onderhoudsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

(I)

Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.  
**Avvertenza:** La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

(E)

Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.  
**Advertencia:** Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

(GB)

This operation manual contains important information which you should read carefully before using your microwave oven.  
**Important:** There may be a serious risk to health if this operation manual is not followed or if the oven is modified so that it operates with the door open.

**900 W (IEC 60705)**

**D) Sehr geehrter Kunde,**

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.

Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit Ihrer Kombi-Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell Speisen auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten. Die Kombination von Mikrowelle, Heißluft und Grill bedeutet, dass die Nahrungsmittel gleichzeitig gegart und gebräunt werden können, und dies sehr viel schneller als mit herkömmlichen Garverfahren.

In unserer Versuchsküche hat das Mikrowellen-Team eine Auswahl der köstlichsten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie schnell und einfach nachkochen können.

Lassen Sie sich von den beigefügten Rezepten inspirieren und bereiten Sie Ihre Lieblingsgerichte in der Mikrowelle zu. Sicher werden Sie von den zahlreichen Vorteilen eines Mikrowellengerätes begeistert sein:

- Speisen können direkt in den Portionstellern zubereitet werden, dadurch entsteht weniger Abwasch.
- Durch kürzere Garzeiten und die Verwendung von wenig Wasser und Fett bleiben viele Vitamine, Mineralien und Aromen erhalten.

Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung und den Ratgeber genau durchzulesen.

So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

**Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der köstlichen Rezepte.  
Ihr Mikrowellen-Team**

**F) Chère cliente, cher client,**

Félicitations! Vous venez de faire l'acquisition d'un nouveau four à micro-ondes, qui va vous simplifier considérablement la vie en cuisine.

Vous serez agréablement surpris de voir tout ce qu'il est possible de faire avec votre four à micro-ondes combiné. Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer rapidement des aliments, mais également préparer des repas entiers. La combinaison du four à micro-ondes, de la convection d'air chaud et du gril permet de cuire et de dorer les aliments simultanément et bien plus rapidement que par l'utilisation de la méthode habituelle.

Dans notre cuisine test, notre équipe spécialisée dans les fours à micro-ondes a sélectionné les meilleures recettes du monde entier, rapides et faciles à préparer.

Inspirez-vous des recettes que nous avons choisies et préparez vos plats préférés au four à micro-ondes.

Il y a de nombreux avantages à posséder un four à micro-ondes, et vous ne pourrez que vous en réjouir:

- Les aliments peuvent être préparés directement dans les plats de service, ce qui réduira la vaisselle.
- Grâce aux temps de cuisson plus courts et à la faible quantité d'eau et de graisse utilisée, nombre de vitamines, minéraux et saveurs originales sont préservés.

Nous vous conseillons de lire avec attention le guide des recettes et les instructions d'utilisation.

Vous comprendrez dès lors plus aisément comment utiliser votre four.

**Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans l'utilisation de votre four à micro-ondes combiné et dans l'élaboration de délicieuses recettes.  
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes**

**NL) Geachte klant,**

Wij feliciteren u met de aankoop van uw nieuwe magnetronoven, die het werk in de keuken voortaan aanzienlijk zal vergemakkelijken.

U zult aangenaam verrast zijn over wat u allemaal met de combinatie-oven kunt doen. U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en opwarmen, maar u kunt er ook volledige maaltijden mee bereiden. De combinatie van magnetron, heteluchtconvector en grill betekent dat voedsel tezelfdertijd kan garen en bruinen, en bovendien veel sneller dan met conventionele methodes.

Ons magnetronteam heeft in onze testkeuken een selectie gemaakt uit de lekkerste internationale recepten die snel en gemakkelijk kunnen worden klaargemaakt.

Laat u inspireren door onze recepten en maak uw favoriete gerechten klaar in uw magnetronoven.

Een magnetronoven heeft zo veel voordelen en we zijn er zeker van dat u ze snel zult ontdekken:

- U kunt eten meteen klaarmaken in de borden waarin het wordt geserveerd, waardoor u minder moet afwassen.
- Door de kortere kooktijden en omdat er weinig water en vetstoffen worden gebruikt, blijven vitamines, mineralen en typische smaken beter bewaard.

Wij adviseren u de gebruiksaanwijzing en het bijgeleverde kookboek zorgvuldig door te lezen.

Op die manier zal het bedienen van uw oven voor u geen enkel probleem opleveren.

**Veel plezier met uw combinatie-oven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.  
Uw magnetron-team**

**I Gentile Cliente,**

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde, con il quale potrete preparare molto più agevolmente i Vostri piatti preferiti.

Potrete ben presto apprezzare quante cose si possono fare con il vostro forno a microonde combinato. Oltre a scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, potrete infatti preparare anche interi pranzi. La combinazione di microonde, cottura a convezione con aria calda e grill permette al cibo di venir gratinato e cotto allo stesso tempo e più velocemente che col metodo convenzionale.

Nella nostra cucina di prova, il nostro team di esperti in microonde ha preparato una raccolta delle più prelibate ricette internazionali, facili e semplici da preparare.

Ispirati da tali ricette abbiamo preparato e allegato le ricette per cucinare i Vostri piatti preferiti nel forno a microonde.

Un forno a microonde offre numerosi vantaggi che siamo certi che apprezzerete:

- Possibilità di cucinare i cibi direttamente nei piatti di portata, riducendo il numero di stoviglie da lavare.
- Tempi di cottura più brevi e uso di quantità limitate di acqua e grassi che consentono di conservare molte vitamine, minerali e sapori caratteristici.

Vi consigliamo di leggere attentamente il manuale di istruzioni insieme al ricettario.

Potrete così apprendere come utilizzare al meglio il vostro forno.

**Divertitevi a cucinare con questo forno sperimentando le deliziose ricette proposte.  
i Suoi specialisti in microonde**

**E Estimado cliente:**

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno microondas que le facilitará notablemente sus quehaceres culinarios.

Le sorprenderá la cantidad de cosas que se pueden hacer con un microondas combinado. No sólo podrá descongelar rápidamente o calentar la comida, sino que también podrá preparar menús completos. La combinación de convección de aire caliente y grill, permite que la comida se pueda cocinar y dorar al mismo tiempo y mucho más rápido que con los métodos convencionales.

Nuestro equipo ha recopilado en nuestra cocina una selección de las más deliciosas recetas internacionales fáciles y rápidas de preparar.

Las recetas que hemos incluido le permitirán inspirarse y preparar sus platos favoritos con ayuda del horno microondas.

Son tantas las ventajas de tener un horno microondas que estamos seguros de que le sorprenderán:

- La comida se puede preparar directamente en las bandejas, por lo que tendrá menos utensilios a la hora de lavar los platos.
- Gracias a unos tiempos de cocción reducidos así como a la utilización de pequeñas cantidades de agua y grasa, se conservan muchas de las vitaminas, minerales y sabores característicos de los alimentos.

Le aconsejamos que lea detenidamente el libro de recetas y el manual de instrucciones.

De este modo podrá entender rápidamente como utilizar su horno microondas.

**Esperamos que disfrute de su horno de microondas combinado y de las deliciosas recetas que le proponemos.  
el "equipo microondas"**

**GB Dear Customer,**

Congratulations on acquiring your new microwave oven, which from now on will make your kitchen chores considerably easier.

You will be pleasantly surprised by the kinds of things you can do with your combined microwave oven. Not only can you use it for rapid defrosting or heating up of food, you can also prepare whole meals. The combination of microwave, hot air convection and grill means that food can cook and brown at the same time, and much faster, than by using the conventional method.

In our test kitchen our microwave team has gathered together a selection of the most delicious international recipes which are quick and simple to prepare.

Be inspired by the recipes we have included and prepare your own favourite dishes in your microwave oven.

There are so many advantages to having a microwave oven which we are sure you will find exciting:

- Food can be prepared directly in the serving dishes, leaving less to wash up.
- Shorter cooking times and the use of little water and fat ensure that many vitamins, minerals and characteristic flavours are preserved.

We advise you to read the cookery book guide and operating instructions carefully.

You will then easily understand how to use your oven.

**Enjoy using your combined microwave oven and trying out the delicious recipes.  
Your Microwave-Team.**

D

**Achtung:**

Ihr Produkt trägt dieses Symbol. Es besagt, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht mit dem Haushaltsmüll entsorgt, sondern einem getrennten Rücknahmesystem zugeführt werden sollten.

## A. Entsorgungsinformationen für Benutzer aus Privathaushalten

### 1. In der Europäischen Union

Achtung: Werfen Sie dieses Gerät zur Entsorgung bitte nicht in den normalen Hausmüll !

Gemäß einer neuen EU-Richtlinie, die die ordnungsgemäße Rücknahme, Behandlung und Verwertung von gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten vorschreibt, müssen elektrische und elektronische Altgeräte getrennt entsorgt werden.

Nach der Einführung der Richtlinie in den EU-Mitgliedstaaten können Privathaushalte ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte nun kostenlos an ausgewiesenen Rücknahmestellen abgeben\*.

In einigen Ländern\* können Sie Altgeräte u.U. auch kostenlos bei Ihrem Fachhändler abgeben, wenn Sie ein vergleichbares neues Gerät kaufen.

\*) Weitere Einzelheiten erhalten Sie von Ihrer Gemeindeverwaltung.

Wenn Ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte Batterien oder Akkus enthalten, sollten diese vorher entnommen und gemäß örtlich geltenden Regelungen getrennt entsorgt werden.

Durch die ordnungsgemäße Entsorgung tragen Sie dazu bei, dass Altgeräte angemessen gesammelt, behandelt und verwendet werden. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung.

### 2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.

Für die Schweiz: Gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte können kostenlos beim Händler abgegeben werden, auch wenn Sie kein neues Produkt kaufen. Weitere Rücknahmesysteme finden Sie auf der Homepage von [www.swico.ch](http://www.swico.ch) oder [www.sens.ch](http://www.sens.ch).

## B. Entsorgungsinformationen für gewerbliche Nutzer

### 1. In der Europäischen Union

Wenn Sie dieses Produkt für gewerbliche Zwecke genutzt haben und nun entsorgen möchten:

Bitte wenden Sie sich an Ihren SHARP Fachhändler, der Sie über die Rücknahme des Produkts informieren kann. Möglicherweise müssen Sie die Kosten für die Rücknahme und Verwertung tragen. Kleine Produkte (und kleine Mengen) können möglicherweise bei Ihrer örtlichen Rücknahmestelle abgegeben werden.

Für Spanien: Bitte wenden Sie sich an das vorhandene Rücknahmesystem oder Ihre Gemeindeverwaltung, wenn Sie Fragen zur Rücknahme Ihrer Altgeräte haben.

### 2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.

F



**Attention :**  
votre produit  
comporte ce  
symbole.

Il signifie que les  
produits électriques  
et électroniques  
usagés ne doivent  
pas être mélangés  
avec les déchets  
ménagers généraux.  
Un système de  
collecte séparé est  
prévu pour ces  
produits.

## A. Informations sur la mise au rebut à l'intention des utilisateurs privés (ménages)

### 1. Au sein de l'Union européenne

Attention : si vous souhaitez mettre cet appareil au rebut, ne le jetez pas dans une poubelle ordinaire !

Les appareils électriques et électroniques usagés doivent être traités séparément et conformément aux lois en vigueur en matière de traitement, de récupération et de recyclage adéquats de ces appareils.

Suite à la mise en oeuvre de ces dispositions dans les Etats membres, les ménages résidant au sein de l'Union européenne peuvent désormais ramener gratuitement\* leurs appareils électriques et électroniques usagés sur des sites de collecte désignés.

Dans certains pays\*, votre détaillant reprendra également gratuitement votre ancien produit si vous achetez un produit neuf similaire.

\*) Veuillez contacter votre administration locale pour plus de renseignements.

Si votre appareil électrique ou électronique usagé comporte des piles ou des accumulateurs, veuillez les mettre séparément et préalablement au rebut conformément à la législation locale en vigueur.

En veillant à la mise au rebut correcte de ce produit, vous contribuerez à assurer le traitement, la récupération et le recyclage nécessaires de ces déchets, et préviendrez ainsi les effets néfastes potentiels de leur mauvaise gestion sur l'environnement et la santé humaine.

### 2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

Suisse : les équipements électriques ou électroniques usagés peuvent être ramenés gratuitement au détaillant, même si vous n'achetez pas un nouvel appareil. Pour obtenir la liste des autres sites de collecte, veuillez vous reporter à la page d'accueil du site [www.swico.ch](http://www.swico.ch) ou [www.sens.ch](http://www.sens.ch).

## B. Informations sur la mise au rebut à l'intention des entreprises

### 1. Au sein de l'Union européenne

Si ce produit est utilisé dans le cadre des activités de votre entreprise et que vous souhaitez le mettre au rebut :

Veuillez contacter votre revendeur SHARP qui vous informera des conditions de reprise du produit. Les frais de reprise et de recyclage pourront vous être facturés. Les produits de petite taille (et en petites quantités) pourront être repris par vos organisations de collecte locales.

Espagne : veuillez contacter l'organisation de collecte existante ou votre administration locale pour les modalités de reprise de vos produits usagés.

### 2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

NL



**Let op:**

Uw product is van dit merkteken voorzien.  
Dit betekent dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet samen met het normale huisafval mogen worden weggegooid.  
Er bestaat een afzonderlijk inzamelingsstelsel voor deze producten.

## A. Informatie over afvalverwijdering voor gebruikers (particuliere huishoudens)

### 1. In de Europese Unie

Let op: Deze apparatuur niet samen met het normale huisafval weggooien! Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moet gescheiden worden ingezameld conform de wetgeving inzake de verantwoorde verwerking, terugwinning en recycling van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur.

Na de invoering van de wet door de lidstaten mogen particuliere huishoudens in de lidstaten van de Europese Unie hun afgedankte elektrische en elektronische apparatuur kosteloos\* naar hiertoe aangewezen inzamelingsinrichtingen brengen\*.

In sommige landen\* kunt u bij de aanschaf van een nieuw apparaat het oude product kosteloos bij uw lokale distributeur inleveren.

\*) Neem contact op met de plaatselijke autoriteiten voor verdere informatie.

Als uw elektrische of elektronische apparatuur batterijen of accumulators bevat dan moet u deze afzonderlijk conform de plaatselijke voorschriften weggooien.

Door dit product op een verantwoorde manier weg te gooien, zorgt u ervoor dat het afval de juiste verwerking, terugwinning en recycling ondergaat en potentiële negatieve effecten op het milieu en de menselijke gezondheid worden voorkomen die anders zouden ontstaan door het verkeerd verwerken van het afval.

### 2. In andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt weggooien, neem dan contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie omtrent de juiste verwijderingsprocedure.

Voor Zwitserland: U kunt afgedankte elektrische en elektronische apparatuur kosteloos bij de distributeur inleveren, zelfs als u geen nieuw product koopt. Aanvullende inzamelingsinrichtingen zijn vermeld op de startpagina van [www.swico.ch](http://www.swico.ch) or [www.sens.ch](http://www.sens.ch).

## B. Informatie over afvalverwijdering voor bedrijven

### 1. In de Europese Unie

Als u het product voor zakelijke doeleinden heeft gebruikt en als u dit wilt weggooien:

Neem contact op met uw SHARP distributeur die u inlichtingen verschaft over de terugname van het product. Het kan zijn dat u een afvalverwijderingsbijdrage voor de terugname en recycling moet betalen. Kleine producten (en kleine hoeveelheden) kunnen door de lokale inzamelingsinrichtingen worden verwerkt.

Voor Spanje: Neem contact op met de inzamelingsinrichting of de lokale autoriteiten voor de terugname van uw afgedankte producten.

### 2. In andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt weggooien, neem dan contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie omtrent de juiste verwijderingsprocedure.

I

**Attenzione:**

Il dispositivo è contrassegnato da questo simbolo, che segnala di non smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche insieme ai normali rifiuti domestici. Per tali prodotti è previsto un sistema di raccolta a parte.

## A. Informazioni sullo smaltimento per gli utenti (privati)

### 1. Nell'Unione europea

Attenzione: Per smaltire il presente dispositivo, non utilizzare il normale bidone della spazzatura!

Le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate devono essere gestite a parte e in conformità alla legislazione che richiede il trattamento, il recupero e il riciclaggio adeguato dei suddetti prodotti.

In seguito alle disposizioni attuate dagli Stati membri, i privati residenti nella UE possono conferire gratuitamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate a centri di raccolta designati\*.

In alcuni paesi\*, anche il rivenditore locale può ritirare gratuitamente il vecchio prodotto se l'utente acquista un altro nuovo di tipologia simile.

\*) Per maggiori informazioni si prega di contattare l'autorità locale competente.

Se le apparecchiature elettriche o elettroniche usate hanno batterie o accumulatori, l'utente dovrà smaltirli a parte preventivamente in conformità alle disposizioni locali.

Lo smaltimento corretto del presente prodotto contribuirà a garantire che i rifiuti siano sottoposti al trattamento, al recupero e al riciclaggio necessari prevenendone il potenziale impatto negativo sull'ambiente e sulla salute umana, che potrebbe derivare da un'inadeguata gestione dei rifiuti.

### 2. In paesi che non fanno parte dell'UE

Se si desidera eliminare il presente prodotto, contattare le autorità locali e informarsi sul metodo di smaltimento corretto.

Per la Svizzera: Le apparecchiature elettriche o elettroniche usate possono essere restituite gratuitamente al rivenditore, anche se non si acquista un prodotto nuovo. Altri centri di raccolta sono elencati sulle homepage di [www.swico.ch](http://www.swico.ch) o di [www.sens.ch](http://www.sens.ch).

## B. Informazioni sullo smaltimento per gli utenti commerciali

### 1. Nell'Unione europea

Se il prodotto è impiegato a scopi commerciali, procedere come segue per eliminarlo.

Contattare il proprio rivenditore SHARP che fornirà informazioni circa il ritiro del prodotto. Potrebbero essere addebitate le spese di ritiro e riciclaggio. Prodotti piccoli (e quantitativi ridotti) potranno essere ritirati anche dai centri di raccolta locali.

Per la Spagna: Contattare il sistema di raccolta ufficiale o l'ente locale preposto al ritiro dei prodotti usati.

### 2. In paesi che non fanno parte dell'UE

Se si desidera eliminare il presente prodotto, contattare le autorità locali e informarsi sul metodo di smaltimento corretto.

E

**Atención:**

su producto está marcado con este símbolo.

Significa que los productos eléctricos y electrónicos usados no deberían mezclarse con los residuos domésticos generales.

Existe un sistema de recogida independiente para estos productos.

## A. Información sobre eliminación para usuarios particulares

### 1. En la Unión Europea

Atención: si quiere desechar este equipo, ¡por favor no utilice el cubo de la basura habitual!

Los equipos eléctricos y electrónicos usados deberían tratarse por separado de acuerdo con la legislación que requiere un tratamiento, una recuperación y un reciclaje adecuados de los equipos eléctricos y electrónicos usados.

Tras la puesta en práctica por parte de los estados miembros, los hogares de particulares dentro de los estados de la Unión Europea pueden devolver sus equipos eléctricos y electrónicos a los centros de recogida designados sin coste alguno\*.

En algunos países\* es posible que también su vendedor local se lleve su viejo producto sin coste alguno si Ud. compra uno nuevo similar.

\*) Por favor, póngase en contacto con su autoridad local para obtener más detalles.

Si sus equipos eléctricos o electrónicos usados tienen pilas o acumuladores, por favor deséchelos por separado con antelación según los requisitos locales.

Al desechar este producto correctamente, ayudará a asegurar que los residuos reciban el tratamiento, la recuperación y el reciclaje necesarios, previniendo de esta forma posibles efectos negativos en el medio ambiente y la salud humana que de otra forma podrían producirse debido a una manipulación de residuos inapropiada.

### 2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con las autoridades locales y pregunte por el método de eliminación correcto.

Para Suiza: Los equipos eléctricos o electrónicos pueden devolverse al vendedor sin coste alguno, incluso si no compra ningún nuevo producto. Se puede encontrar una lista de otros centros de recogida en la página principal de [www.swico.ch](http://www.swico.ch) o [www.sens.ch](http://www.sens.ch).

## B. Información sobre Eliminación para empresas usuarias

### 1. En la Unión Europea

Si el producto se utiliza en una empresa y quiere desecharlo:

Por favor póngase en contacto con su distribuidor SHARP, quien le informará sobre la recogida del producto. Puede ser que le cobren los costes de recogida y reciclaje. Puede ser que los productos de tamaño pequeño (y las cantidades pequeñas) sean recogidos por sus centros de recogida locales.

Para España: por favor, póngase en contacto con el sistema de recogida establecido o con las autoridades locales para la recogida de los productos usados.

### 2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con sus autoridades locales y pregunte por el método de eliminación correcto.



GB



**Attention:**

Your product is marked with this symbol.

It means that used electrical and electronic products should not be mixed with general household waste. There is a separate collection system for these products.

## A. Information on Disposal for Users (private households)

### 1. In the European Union

Attention: If you want to dispose of this equipment, please do not use the ordinary dust bin!

Used electrical and electronic equipment must be treated separately and in accordance with legislation that requires proper treatment, recovery and recycling of used electrical and electronic equipment.

Following the implementation by member states, private households within the EU states may return their used electrical and electronic equipment to designated collection facilities free of charge\*.

In some countries\* your local retailer may also take back your old product free of charge if you purchase a similar new one.

\*) Please contact your local authority for further details.

If your used electrical or electronic equipment has batteries or accumulators, please dispose of these separately beforehand according to local requirements.

By disposing of this product correctly you will help ensure that the waste undergoes the necessary treatment, recovery and recycling and thus prevent potential negative effects on the environment and human health which could otherwise arise due to inappropriate waste handling.

### 2. In other Countries outside the EU

If you wish to discard this product, please contact your local authorities and ask for the correct method of disposal.

For Switzerland: Used electrical or electronic equipment can be returned free of charge to the dealer, even if you don't purchase a new product. Further collection facilities are listed on the homepage of [www.swico.ch](http://www.swico.ch) or [www.sens.ch](http://www.sens.ch).

## B. Information on Disposal for Business Users

### 1. In the European Union

If the product is used for business purposes and you want to discard it: Please contact your SHARP dealer who will inform you about the take-back of the product. You might be charged for the costs arising from take-back and recycling. Small products (and small amounts) might be taken back by your local collection facilities.

For Spain: Please contact the established collection system or your local authority for take-back of your used products.

### 2. In other Countries outside the EU

If you wish to discard of this product, please contact your local authorities and ask for the correct method of disposal.

**D INHALT****Bedienungsanleitung**

SEHR GEEHRTER KUNDE	1
ENTSORGUNGSMITTELE	3
GERÄT	12
ZUBEHÖR	13
BEDIENFELD	15-18
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	D-1-3
AUFSTELLANWEISUNGEN	D-3
VOR INBETRIEBNAHME	D-4
AUSWÄHLEN DER SPRACHE	D-4
VERWENDUNG DER STOP-TASTE	D-5
EINSTELLEN DER UHR	D-5
ENERGIESPARMODUS	D-6
MIKROWELLENLEISTUNG	D-6
GAREN MIT DER MIKROWELLE	D-7
GRILLBETRIEB	D-8
HEIZEN OHNE SPEISEN	D-8
HEISSLUFTBETRIEB	D-9-10
KOMBI-BETRIEB	D-11-12
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	D-13-16
EXPRESS GAREN & EXPRESS AUFTAUEN	D-17-18
TABELLE: EXPRESS GAREN	D-18
TABELLE: EXPRESS AUFTAUEN	D-19
HINWEIS: EXPRESS AUFTAUEN	D-20
SENSOR GAREN	D-20
TABELLE: SENSOR GAREN	D-21
REZEPTE FÜR SENSOR GAREN 5 "FISCHFILET MIT SAUCE"	D-22

REZEPTE FÜR SENSOR GAREN 6 "KONFITÜRE"	D-23
KARTOFFEL-/PORTIONS-AUTOMATIK	D-24
TABELLE: KARTOFFEL-AUTOMATIK	D-25
TABELLE: PORTIONS-AUTOMATIK	D-25-26
REZEPTE FÜR PORTIONS-AUTOMATIK "PIKANTE KUCHEN"	D-26-27
REZEPTE FÜR QUADRATISCHES BACKBLECH/ ROST	D-28-29
REINIGUNG UND PFLEGE	D-30
FUNKTIONSPRÜFUNG	D-31

**Kochbuch**

WAS SIND MIKROWELLEN?	D-32
DAS KANN IHR NEUES KOMBI-MIKROWELLENGERÄT	D-32
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	D-33-34
TIPPS UND TECHNIKEN	D-34-36
ERHITZEN	D-37
AUFTAUEN	D-37
AUFTAUEN UND GAREN	D-38
GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL	D-38
GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE	D-38
ZEICHENERKLÄRUNG	D-39
TABELLEN	D-40-42
REZEPTE	D-43-69

SERVICE NIEDERLASSUNGEN	19-24
TECHNISCHE DATEN	25

**F TABLE DES MATIERES****Mode d'emploi**

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT	1
INFORMATIONS SUR LA MISE AU REBUT CORRECTE	4
FOUR	12
ACCESSOIRES	13
PANNEAU DE COMMANDE	15-18
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	F-1-3
INSTALLATION	F-3
AVANT UTILISATION	F-4
CHOIX D'UNE LANGUE	F-4
TOUCHE STOP (ARRET)	F-5
REGLAGE DE L'HORLOGE	F-5
MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE	F-6
REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES	F-6
FONCTIONNEMENT MANUEL	F-7
CUISSON AU GRIL	F-8
FONCTIONNEMENT A VIDE	F-8
CUISSON PAR CONVECTION	F-9-10
CUISSON COMBINEE	F-11-12
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	F-13-16
CUISSON EXPRESS & DECONGELATION EXPRESS	F-17
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE	F-18
TABLEAU DE CUISSON RAPIDE	F-18
TABLEAU DE DECONGELATION RAPIDE	F-19-20
CUISSON PAR CAPTEUR	F-21
TABLEAU DE CUISSON PAR CAPTEUR	F-22
RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR "FILETS DE POISSON EN SAUCE"	F-23
RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR "CONFITURE"	F-24

POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE	F-25
TABLEAU DE POMMES DE TERRE	F-26
TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE	F-26-27
RECETTES POUR LA ACTION INSTANTANEE "GATEAU EPICE"	F-27-28
RECETTES POUR LA PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI	F-29-30
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	F-31
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	F-32

**Livre de recette**

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	F-33
VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES/GRIL	F-33
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE	F-34-35
CONSEILS ET TECHNIQUES	F-35-37
RÉCHAUFFAGE	F-38
DÉCONGÉLATION	F-38
DÉCONGÉLATION ET CUISSON D'ALIMENTS	F-39
CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES	F-39
CUISSON DE LÉGUMES FRAIS	F-39
LÉGENDE	F-40
TABLEAUX	F-41-43
RECETTES	F-44-70

ADDRESSES D'ENTRETIEN	19-24
FICHE TECHNIQUE	26

**NL INHOUDSOPGAVE****Gebruiksaanwijzing**

GEACHTE KLANT	.1
INFORMATIE OVER VERANTWOORDE VERWIJDERING	.5
OVEN	.12
TOEBEHOREN	.13
BEDIENINGSPANEEL	.15-18
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	.NL-1-3
INSTALLATIE	.NL-3
VOOR HET GEBRUIK VAN DE MAGNETRON	.NL-4
TAAKEUZE	.NL-4
GEBRUIK VAN DE STOP-TOETS	.NL-5
DE KLOK INSTELLEN	.NL-5
SPAARSTAND	.NL-6
VERMOGENSSTANDEN VAN MAGNETRON	.NL-6
KOKEN MET DE MAGNETRON	.NL-7
KOKEN MET DE GRILL	.NL-8
DE OVEN LEEG OPWARMEN	.NL-8
KOKEN MET CONVECTIE	.NL-9-10
COMBINATIEKOKEN	.NL-11-12
ANDERE HANDIGE FUNCTIES	.NL-13-16
SNEL BEREIDEN EN ONTDOOIEN	.NL-17-18
TABEL VOOR SNEL BEREIDEN	.NL-18
TABEL VOOR SNEL ONTDOOIEN	.NL-19-20
SENSORKOKEN	.NL-21
TABEL VOOR SENSOR KOKEN	.NL-22
RECEPTEN VOOR SENSOR-KOKEN NR. 5	
"VISFILLETS MET SAUS"	.NL-23

RECEPTEN VOOR SENSOR-KOKEN NR. 6 "JAM"	.NL-24
AARDAPPEL/SNELSTART	.NL-25
AARDAPPEL TABEL	.NL-26
TABEL VOOR SNELSTART	.NL-26-27
RECEPTEN VOOR SNELSTART "PIKANTE TAARTEN"	.NL-27-28
RECEPTEN VOOR VIERKANTE BAKPLAAT/ROOSTER	.NL-29-30
ONDERHOUD EN REINIGEN	.NL-31
VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT	.NL-32

**Kookboek**

WAT ZIJN MICROGOLVEN?	.NL-33
DAT KAN UW NIEUWE MAGNETRON ALLEMAAL	.NL-33
DE GESCHIKTE SCHALEN	.NL-34-35
TIPS EN TECHNIEKEN	.NL-35-37
VERWARMEN	.NL-38
ONTDOOIEN	.NL-38
ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL	.NL-39
HET KOKEN VLEES, VIS EN GEVOGELTE	.NL-39
HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN	.NL-39
UITLEG VAN DE SYMBOLEN	.NL-40
TABEL	.NL-41-43
RECEPTEN	.NL-44-70

ONDERHOUDSADRESSEN	.19-24
TECHNISCHE GEGEVENS	.27

**I INDICE****Manuale d'istruzioni**

GENTILE CLIENTE	.2
INFORMAZIONI PER UN CORRETTO SMALTIMENTO	.6
FORNO	.12
ACCESSORI	.14
PANNELLO DI CONTROLLO	.15-18
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	.I-1-3
INSTALLAZIONE	.I-3
PRIMA DI USARE IL FORNO	.I-4
SELEZIONE DELLA LINGUA	.I-4
USO DEL PULSANTE DI ARRESTO (STOP)	.I-5
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO	.I-5
MODALITÀ DI RISPARMIO ENERGETICO	.I-6
LIVELLI DI POTENZA	.I-6
COTTURA A MICROONDE	.I-7
COTTURA CON IL GRILL	.I-8
RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO	.I-8
COTTURA A CONVEZIONE	.I-9-10
COTTURA COMBINATA	.I-11-12
ALTRE COMODE FUNZIONI	.I-13-16
COTTURA E SCONGELARE EXPRESS	.I-17-18
TABELLA DI COTTURA EXPRESS	.I-18
TABELLA DI SCONGELARE EXPRESS	.I-19-20
SENSORE DI COTTURA	.I-21
TABELLA DI SENSORE DI COTTURA	.I-22
RICETTE PER SENSORE DI COTTURA NU. 5	
"FILETTO DI PESCE CON SALSÀ"	.I-23
RICETTE PER SENSORE DI COTTURA NU. 6	
"MARMELLATA"	.I-24

PATATE/AVVIO IMMEDIATO	.I-25
TABELLA DI PATATE	.I-26
TABELLA DI AVVIO IMMEDIATO	.I-26-27
RICETTE PER AVVIO IMMEDIATO "PICCANTE TORTE"	.I-27-28
RICETTE PER TEGLIA/VASSOIO QUADRATO	.I-29-30
MANUTENZIONE E PULIZIA	.I-31
CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA	.I-32

**Libro di ricette**

CHE COSA SONO LE MICROONDE?	.I-33
FUNZIONI DEL SUO NUOVO FORNO A MICROONDE	.I-33
UTENSILI ADATTI	.I-34-35
CONSIGLI E TECHICHE DI COTTURÀ	.I-35-37
COME RISCALDARE LE VIVANDE	.I-38
COME SCONGELARE I CIBI	.I-38
COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI	.I-39
COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME	.I-39
COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA	.I-39
SPIEGAZIONE DEI SIMBOL	.I-40
TABELLAS	.I-41-43
RICETTE	.I-44-70

INDIRIZZI DI SERVIZIO	.19-24
DATI TECNICI	.28

**(E) INDICE****Manual de instrucciones**

ESTIMADO CLIENTE	2
INFORMACIÓN SOBRE LA ELIMINACIÓN	7
HORNO	12
ACCESORIOS	14
PANEL DE MANDOS	15-18
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	E-1-3
INSTALACION	E-3
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO	E-4
SELECCION DE UN IDIOMA	E-4
UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA	E-5
MODO DE AHORRO DE ENERGIA	E-6
NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS	E-6
COCCIÓN CON MICROONDAS	E-7
COCCIÓN CON GRILL	E-8
CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS	E-8
COCCIÓN POR CONVECCIÓN	E-9-10
COCCIÓN COMBINADA	E-11-12
OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS	E-13-16
COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS	E-17-18
TABLA DE COCCIÓN RÁPIDAS	E-18
TABLA DE DESCONGELACIÓN RÁPIDAS	E-19-20
COCCIÓN SENSOR	E-21
TABLA DE COCCIÓN SENSOR	E-22
RECETAS PARA COCCIÓN SENSOR Nú. 5 "FILETE DE PESCADO CON SALSA"	E-23
RECETAS PARA COCCIÓN SENSOR Nú. 6 "MERMELADOS"	E-24

ACCIÓN INSTANTÁNEA	E-25
TABLA DE PATATAS	E-26
TABLA DE ACCIÓN INSTANTÁNEA	E-26-27
RECETAS PARA ACCIÓN INSTANTÁNEA "TORTA PICANTE"	E-27-28
RECETAS PARA BANDEJA/SOPORTE CUADRADO	E-29-30
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	E-31
COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES	E-32

**Recetario**

¿QUÉ SON MICROONDAS?	E-33
LAS CUALIDADES DE SU NUEVO HORNO DE MICROONDAS	E-33
LA VAJILLA APROPIADA	E-34-35
SUGERENCIAS Y TÉCNICAS	E-35-37
CALENTAMIENTO	E-38
DESCONGELACIÓN	E-38
DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS	E-39
COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES	E-39
COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS	E-39
EXPLICACIÓN DE LAS SEÑALES	E-40
TABLAS	E-41-43
RECETAS	E-44-70

INDIRIZZI DE SERVIZIO	19-24
DATOS TÉCNICOS	29

**(GB) CONTENTS****Operation manual**

VALUED CUSTOMER	2
INFORMATION ON PROPER DISPOSAL	8
OVEN	12
ACCESSORIES	13-14
CONTROL PANEL	15-18
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	GB-1-3
INSTALLATION	GB-3
BEFORE OPERATION	GB-4
SELECTING THE LANGUAGE	GB-4
USING THE STOP KEY	GB-5
SETTING THE CLOCK	GB-5
ENERGY SAVE MODE	GB-6
MICROWAVE POWER LEVELS	GB-6
MICROWAVE COOKING	GB-7
GRILL COOKING	GB-8
HEATING WITHOUT FOOD	GB-8
CONVECTION COOKING	GB-9-10
DUAL COOKING	GB-11-12
OTHER CONVENIENT FUNCTIONS	GB-13-16
EXPRESS COOK & EXPRESS DEFROST	GB-17-18
EXPRESS COOK CHART	GB-18
EXPRESS DEFROST CHART	GB-19
EXPRESS DEFROST NOTES	GB-20
SENSOR COOK	GB-20
SENSOR COOK CHART	GB-21
RECIPES FOR SENSOR COOK No. 5 "FISH FILLETS WITH SAUCE"	GB-22

RECIPES FOR SENSOR COOK No. 6 "JAM"	GB-23
POTATO / INSTANT ACTION	GB-24
POTATO CHART	GB-25
INSTANT ACTION CHART	GB-25-26
RECIPES FOR INSTANT ACTION "PIQUANT CAKES"	GB-26-27
RECIPES FOR USING SQUARE TIN/SHELF	GB-28-29
CARE AND CLEANING	GB-30
SERVICE CALL CHECK	GB-31

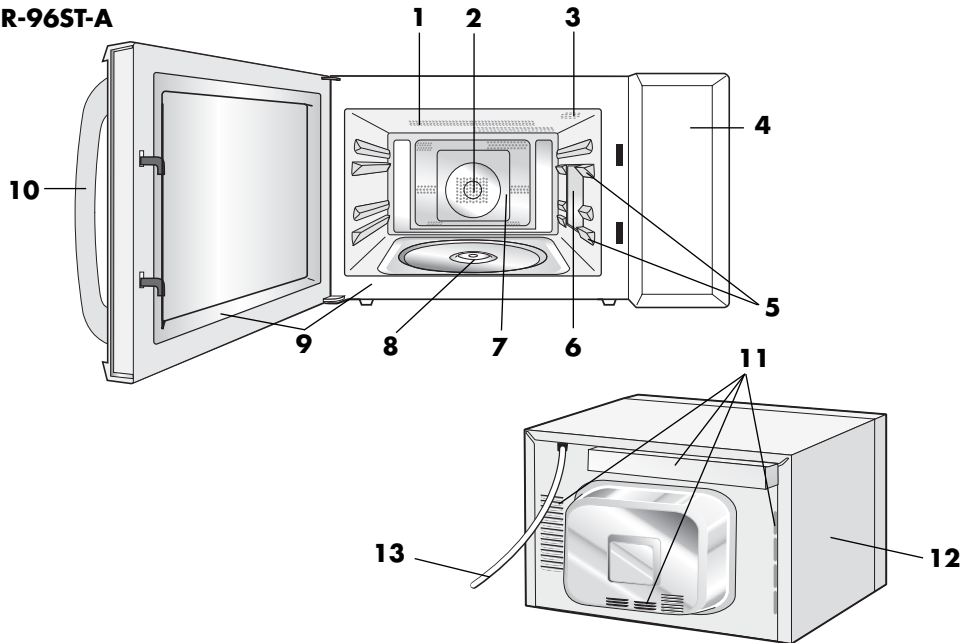
**Cookbook**

WHAT ARE MICROWAVES?	GB-32
WHAT YOUR NEW COMBI-MICROWAVE OVEN CAN DO	GB-32
SUITABLE COOKWARE	GB-33-34
TIPS AND TECHNIQUES	GB-34-36
HEATING	GB-37
THAWING	GB-37
THAWING AND COOKING	GB-38
COOKING OF MEAT, FISH AND POULTRY	GB-38
COOKING FRESH VEGETABLES	GB-38
LEGEND	GB-39
TABLES	GB-40-42
RECIPES	GB-43-69

SERVICE ADDRESSES	19-24
SPECIFICATIONS	30

# GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/OVEN

**R-96ST-A**



**(D)**

- 1 Grill-Heizelement
- 2 Heißluft-Heizelement
- 3 Garraumlampe
- 4 Bedienfeld
- 5 Einschubschienen
- 6 Spritzschutz für den Hohlleiter
- 7 Garraum
- 8 Antriebswelle
- 9 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
- 10 Türgriff (R-969 hat ein anderes Design.)
- 11 Lüftungsöffnungen
- 12 Außenseite
- 13 Netzanschlusskabel

**(I)**

- 1 Riscaldatore della grill
- 2 Riscaldatore della convezione
- 3 Luce forno
- 4 Pannello di controllo
- 5 Guide del vassoio
- 6 Coperchio guida onde
- 7 Cavità del forno
- 8 Albero motore del piatto rotante
- 9 Guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello
- 10 Maniglia di apertura sportello (R-969 ha un design diverso)
- 11 Prese d'aria
- 12 Mobile esterno
- 13 Cavo di alimentazione

**(F)**

- 1 Élément chauffant du grill
- 2 Élément chauffant du convection
- 3 Eclairage du four
- 4 Tableau de commande
- 5 Supports d'étagère
- 6 Cadre du répartiteur d'ondes
- 7 Cavité du four
- 8 Entraînement
- 9 Joints de porte et surfaces de contact du joint
- 10 Poignée d'ouverture de la porte (R-969 est d'une conception différente.)
- 11 Ouvertures de ventilation
- 12 Partie extérieure
- 13 Cordon d'alimentation

**(E)**

- 1 Calentador de la grill
- 2 Calentador de la convección
- 3 Lámpara del horno
- 4 Panel de mandos
- 5 Guías de soporte
- 6 Tapa de la guía de ondas
- 7 Interior del horno
- 8 Arrastre del plato giratorio
- 9 Juntas de la puerta y superficies de cierre
- 10 Tirador para abrir la puerta (El R-969 tiene un diseño diferente).
- 11 Orificios de ventilación
- 12 Caja exterior
- 13 Cable de alimentación

**(NL)**

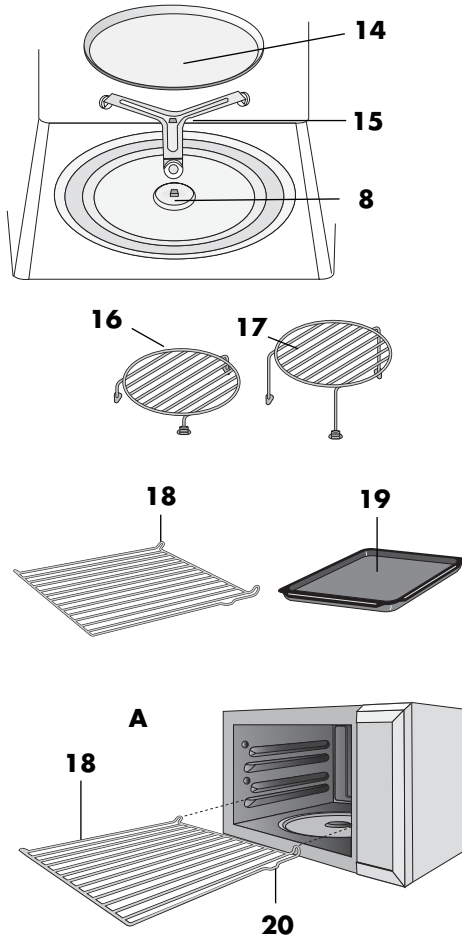
- 1 Grill verwarmingselement
- 2 Convectie verwarmingselement
- 3 Ovenlamp
- 4 Bedieningspaneel
- 5 Geleiderails
- 6 Afdekplaatje voor microgolvenverdelers
- 7 Ovenruimte
- 8 Verbindingsstuk
- 9 Deurafdichtingen en afdichtingsvlakken
- 10 Deur openhendel (R-969 heeft een ander ontwerp).
- 11 Ventilatieopeningen
- 12 Behuizing
- 13 Netsnoer

**(GB)**

- 1 Grill heating element
- 2 Convection heating element
- 3 Oven lamp
- 4 Control panel
- 5 Shelf runners
- 6 Waveguide cover
- 7 Oven cavity
- 8 Coupling
- 9 Door seals and sealing surfaces
- 10 Door opening handle (R-969 has a different design.)
- 11 Air-vent openings
- 12 Outer cabinet
- 13 Power cord



## ZUBEHÖR/ACCESSOIRES/TOEBEHOREN ACCESSORI/ACCESORIOS/ACCESSORIES



### D ZUBEHÖR

Überprüfen, ob die Zubehörteile vorhanden sind:

**14** Drehteller, **15** Drehteller-Träger, **16** Niedriger Rost (Höhe: 4 cm) **17** Hoher Rost (Höhe: 15,5 cm), **18**

Quadratisches Rost, **19** Backblech, **20** Rostpositionierer.

- Den Drehteller-Träger auf die Antriebswelle (7) in die Mitte des Gerätebodens legen. Stellen Sie bitte dabei sicher, dass die TOP markierte Oberseite nach oben weist. Der Drehteller-Träger sollte sich nun reibungslos um die Antriebswelle drehen lassen.
- Platzieren Sie nun den Drehteller auf den Drehteller-Träger.
- Bei Bedarf das hohe/niedrige Rost auf den Drehteller stellen. Diese Einschübe werden zum Garen im Heissluft-, Kombi- oder Grillmodus verwendet.
- Das quadratische Backblech und das quadratische Rost nur zum Garen mit Heißluft verwenden. Siehe Seite D-10. Quadratisches Rost bitte wie in Abbildung A gezeigt in die Einschubschienen schieben. Beim Benutzen des quadratischen Rosts sicherstellen, dass sich der Rostpositionierer auf der rechten Seite befindet.

### HINWEIS:

- Das Gerät nur betreiben, wenn der Drehteller und der Drehteller-Träger korrekt installiert worden sind. Dies fördert ein gleichmäßiges Garergebnis. Ein schlecht installierter Drehteller kann klappern, sich nicht richtig drehen und dadurch das Gerät beschädigen.
- Der Drehteller dreht sich sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn. Die Drehrichtung kann sich bei jedem erneuten Starten des Geräts ändern. Dies hat keine Auswirkungen auf das Garergebnis.
- Bei der Bestellung von Zubehör teilen Sie Ihrem Händler oder dem SHARP-Kundendienst bitte folgende Angaben mit: Name des Zubehörteils und Bezeichnung des Modells.

### F ACCESSORIES

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:

**14** Plateau tournant, **15** Pied du plateau, **16** Trépid bas (hauteur: 4 cm), **17** Trépid haut (hauteur: 15,5 cm), **18** un l'étagère carrée, **19** Plat de cuisson fourni, **20** Localisateur de plat.

- Positionez le support de plateau tournant sur le manchon situé au centre du sol du four en veillant à tourner la PARTIE supérieure (comportant le mot "TOP" gravé) du support vers le haut. Le support doit tourner librement autour du manchon.
- Placez le plateau tournant sur le support de plateau.
- Placez les supports supérieurs/inférieurs sur le plateau tournant si nécessaire. Ces plateaux sont prévus pour une cuisson en mode Convection, Cuisson combinée ou Grill.
- Utilisez le plat de cuisson et le plateau carré uniquement pour la convection. Voir page F-10. Lorsque l'on utilise les étagères carrées, toujours les placer sur les supports d'étagères comme illustré en fig. A. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée, s'assurer que le positionneur d'étagère est bien sur le côté droit.

### AVERTISSEMENT:

- Veuillez toujours à ce que le plateau tournant et le support soient correctement montés afin de permettre une cuisson bien répartie. Un plateau tournant mal posé pourra cogner, ne pas tourner correctement et endommager le four.
- La table tournante tourne dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le sens de rotation peut changer chaque fois que l'on met le four en marche. Cela n'affecte en rien la cuisson.
- Lorsque vous commandez des accessoires, veuillez mentionner deux éléments: le nom de la pièce et le nom du modèle à votre revendeur ou à votre dépanneur agréé SHARP.

### NL TOEBEHOREN

Controleer of de volgende accessoires zijn geleverd:

**14** Draaiplateau, **15** Draaiplateau steun, **16** Laag rooster (hoogte: 4 cm), **17** Hoog rooster (hoogte: 15,5 cm), **18** Vierkante rooster, **19** Vierkante bakplaat, **20** Roosterhouder

- Plaats de steun van het draaiplateau op het verbindingstuk in het midden van de magnetronbodem met TOP aan de bovenkant (TOP staat op de ene kant gegraveerd). De steun moet vrij om het verbindingstuk kunnen draaien.
- Plaats het draaiplateau op de steun.

## ZUBEHÖR/ACCESSOIRES/TOEBEHOREN ACCESSORI/ACCESORIOS/ACCESSORIES



- Plaats de hoge/lage roosters zonodig op het draaiplateau. Deze roosters worden gebruikt voor bereidingen in modus Convector, Dubbel of Grill.
- Gebruik het vierkante rooster en het vierkante blik enkel voor convector. Zie pagina NL-10. Plaats het vierkante rooster of de vierkante bakplaat op de geleiderails zoals aangegeven in afbeelding A. De roosterpen moet zich aan de rechterzijde bevinden.

### WAARSCHUWING:

- Gebruik de magnetronoven alleen als het draaiplateau en de steun naar behoren zijn aangebracht. Hierdoor wordt het voedsel gelijkmatig gekookt. Een verkeerd geïnstalleerd draaiplateau kan rammelen, niet goed draaien en schade aan de oven veroorzaken.
- Het draaiplateau draait rechts- en linksom. Het kan zijn dat het draaimechanisme iedere keer wanneer u de oven start van richting verandert. Dit is niet van invloed op het uiteindelijke resultaat.
- Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw distributeur of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven.

### I ACCESSORI

Controllare che la confezione contenga tutti gli accessori elencati di seguito: **14** Piatto rotante, **15** Sostegno rotante, **16** Griglia bassa (altezza. 4 cm), **17** Griglia alta (altezza. 15,5 cm), **18** Ripiano quadrato, **19** Stampo per dolci, **20** Localizzatore ripiano.

- Posizionare il supporto del vassoio girevole nell'innesto al centro del piano del forno, assicurandosi che il lato indicato come TOP sia rivolto verso l'alto (la scritta TOP è incisa su un lato). In tal modo dovrebbe essere in grado di ruotare liberamente attorno all'innesto.
- Posizionare il vassoio girevole sull'apposito supporto.
- Se necessario, posizionare i due ripiani, superiore e inferiore, sul vassoio girevole. Questi ripiani sono usati per la cottura a convezione, combinata o con grill.
- Utilizzare la teglia e il ripiano quadrato solo per cottura a convezione. Vedere pagina I-10. Quando si utilizzano i vassoi quadrati, è necessario posizionarli sulle apposite guide come mostrato nella fig. A. Assicurarsi che il posizionatore del vassoio si trovi sul lato destro.

### AVVERTENZA:

- Utilizzare sempre il forno con il vassoio girevole e il supporto correttamente installati. In tal modo è garantita una cottura uniforme. Un vassoio girevole installato in maniera errata può fare rumore, non ruotare correttamente e danneggiare il forno.
- Il piatto girevole ruota sia in senso orario che antiorario. Ogni volta che il forno viene acceso, è possibile cambiare la direzione della rotazione, senza che questo influisca sulla cottura.
- Per ordinare gli accessori rivolgersi al proprio rivenditore o al concessionario autorizzato SHARP ed indicare il nome della parte e del modello.

### E ACCESORIOS

Compruebe que ha recibido los siguientes accesorios: **14** Plato giratorio, **15** Soporte del rodillo, **16** Rejilla baja (altura 4 cm.), **17** Rejilla alta (altura 15,5 cm.), **18** Estante cuadrado, **19** Bandeja de hornear, **20** Localizador de soporte.

- Coloque el soporte del plato giratorio en el acoplamiento situado en el centro del piso del horno, asegurándose de ponerlo con el lado SUPERIOR hacia arriba (en un lado está grabada la palabra "TOP"). Debe poder girar libremente en el acoplamiento.
- Coloque el plato giratorio sobre el soporte del mismo.
- Coloque las rejillas superiores/inferiores sobre el plato giratorio, si es necesario. Estas bandejas se utilizan para cocinar en el modo de Convección, Dual o en el modo Grill.
- Utilice el soporte y la bandeja cuadrados sólo en el modo convección. Consulte la página E-10. Al utilizar los soportes cuadrados, se deben colocar sobre las guías como se muestra en la fig. A. Si se utiliza el soporte cuadrado hay que comprobar que el localizador del soporte se halle en el lado derecho.

### ADVERTENCIA:

- Siempre hay que poner el horno en funcionamiento con el plato giratorio y el soporte correctamente montados. Esto permite una cocción uniforme. Un plato giratorio mal montado puede chirriar, puede no girar correctamente y estropear el horno.
- El plato giratorio gira en la dirección de las agujas del reloj y en sentido contrario. La dirección de rotación puede cambiar cada vez que se ponga en marcha el horno. Esto no afecta a la cocción.
- Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw dealer of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven. Este horno se suministra con dos rejillas (Superior e Inferior) y una bandeja de horneado.

### GB ACCESSORIES

Check to make sure the following accessories are supplied:

**14** Turntable **15** Turntable support **16** Low Rack (height: 4 cm) **17** High Rack (height: 15,5 cm) **18** Square shelf **19** Square Tin **20** Shelf locator.

- Place the turntable support into the coupling in the centre of the oven floor, ensuring you place it TOP side up, (TOP is engraved on one side). It should be able to freely rotate around the coupling.
- Place the turntable on to the turntable support.
- Place the high/low racks onto the turntable if necessary. These racks are used for cooking in Convection, Dual or Grill mode.
- Use the square shelf and square tin for convection only. See page GB-10. When using the square shelf or square tin, place them onto the shelf runners as shown in Fig. A. When using the square shelf, ensure the shelf locator is on the right side.

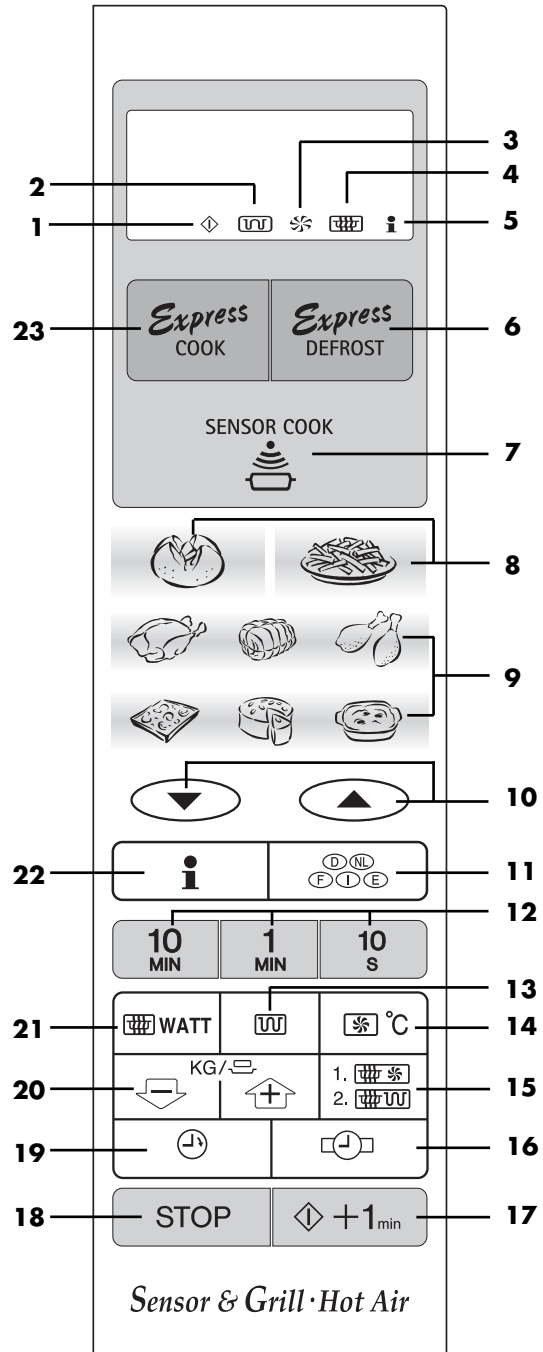
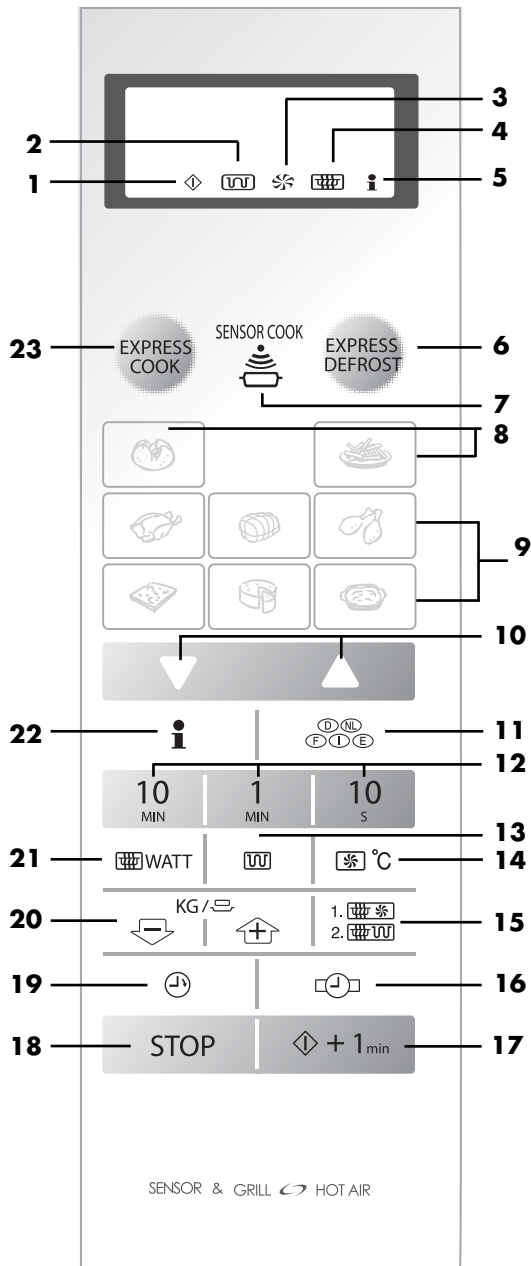
### NOTES:

- Always operate the oven with the turntable and support fitted correctly. This promotes thorough even cooking. A badly fitted turntable may rattle, may not rotate properly and damage the oven.
- The turntable rotates clockwise or counter clockwise. The rotary direction may change each time you start the oven. This does not affect cooking performance.
- When you order accessories, please mention two details: part name and model name to your dealer or SHARP authorised service facility.

**BEDIENFELD/PANNEAU DE COMMANDE/BEDIENINGSPANEEL/  
PANNELLO DI CONTROLLO/PANEL DE MANDOS/CONTROL PANEL**

**R-969**

**R-96ST-A**





## BEDIENFELD/PANNEAU DE COMMANDE



### D BEDIENFELD

#### Anzeigen und Symbole

- 1 Symbol für **GARVORGANG**
- 2 Symbol für **GRILL**
- 3 Symbol für **HEISSLUFT**
- 4 Symbol für **MIKROWELLE**
- 5 Symbol für **INFORMATION**

#### Bedienungstasten

- 6 **EXPRESS-AUFTAUEN**-Taste
- 7 **SENSOR-GAREN**-Taste
- 8 **KARTOFFEL**-Tasten
- 9 **PORTIONS-AUTOMATIK**-Tasten
- 10 **KÜRZER/LÄNGER**-Tasten
- 11 **SPRACHEN**-Taste
- 12 **ZEITEINGABE**-Tasten
- 13 **GRILL**-Taste
- 14 **HEISSLUFT**-Taste  
Zum Ändern der Heisslufttemperatur
- 15 **KOMBI-BETRIEB**-Taste  
 für Mikrowellengaren mit HEISSLUFT  
 für Mikrowellengaren mit GRILL
- 16 **UHREINSTELL**-Taste
- 17  **(START)/+ 1 min**-Taste
- 18 **STOP**-Taste
- 19 **ZEITSCHALTUHR**-Taste
- 20 **GEWICHTSEINGABE**-Tasten
- 21 **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste  
Zum Ändern der Mikrowellenleistung
- 22 **INFO**-Taste
- 23 **EXPRESS GAREN**-Taste

### F TABLEAU DE COMMANDE

#### Affichage numérique et témoins

- 1 Témoin **CUISSON EN COURS**
- 2 Témoin **GRIL**
- 3 Témoin **CONVECTION**
- 4 Témoin **MICRO-ONDES**
- 5 Témoin **INFORMATION**

#### Touches de fonctionnement

- 6 Touche **DECONGELATION RAPIDE**
- 7 Touche **CUISSON SENSOR**
- 8 Touches **POMMES DE TERRE**
- 9 Touches **ACTION INSTANTANEE**
- 10 Touches **MOINS/PLUS**
- 11 Touche **LANGUE**
- 12 Touches **TEMPS**
- 13 Touche **GRIL**
- 14 Touche **CONVECTION**  
Appuyer pour changer le réglage de la convection
- 15 Touche **MODE COMBINE**  
 micro-ondes avec CONVECTION  
 micro-ondes avec GRIL
- 16 Touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**
- 17 Touche  **(DEPART)/+ 1 min**
- 18 Touche **STOP (ARRET)**
- 19 Touche **MINUTEUR**
- 20 Touches **POIDS DONNÉES**
- 21 Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**  
Appuyer pour changer les réglages de puissance du four micro-ondes
- 22 Touche **INFO**
- 23 Touche **CUISSON RAPIDE**

**BEDIENINGSPANEEL/PANNELLO DI CONTROLLO****NL BEDIENINGSPANEEL****Digitaal display en indicatielampjes**

- 1 KOKEN** indicatielampje
- 2 GRILL** indicatielampje
- 3 CONVECTIE** indicatielampje
- 4 MAGNETRON** indicatielampje
- 5 INFORMATIE** indicatielampje




**Bedieningstoetsen**

- 6 SNEL ONTDOOIEN**-toets
- 7 SENSORKOKEN**-toets
- 8 AARDAPPEL**-toetsen
- 9 SNELSTART**-toetsen
- 10 MINDER/MEER**-toetsen
- 11 TAAL**-toets
- 12 TIJD**-toetsen
- 13 GRILL**-toets
- 14 CONVECTIE**-toets  
Druk op toets om de convectie-instelling te veranderen
- 15 COMBINATIEFUNCTIE**-toets  
 Magnetron en CONVECTIE  
 Magnetron en GRILL
- 16 KLOKINSTEL**-toets
- 17**  **(START)/+1 min**-toets
- 18 STOP**-toets
- 19 TIMER**-toets
- 20 GEWICHT**-toetsen
- 21 MAGNETRON VERMOGENSSTAND**-toets  
Hiermee stelt u het vermogen van uw magnetron in
- 22 INFO**-toets
- 23 SNEL BEREIDEN**-toets

**I PANNELLO DI CONTROLLO****Display digitale ed indicatori**

- 1** Indicatore **COTTURA IN CORSO**
- 2** Indicatore **GRILL**
- 3** Indicatore **CONVEZIONE**
- 4** Indicatore **MICROONDE**
- 5** Indicatore **INFORMAZIONI**

**Pulsanti di funzione**

- 6** Pulsante **SCONGELARE EXPRESS**
- 7** Pulsante **COTTURA SENSOR**
- 8** Pulsanti **PATATE**
- 9** Pulsanti **AVVIO IMMEDIATO**
- 10** Pulsanti **MENO/PIÙ**
- 11** Pulsante **LINGUA**
- 12** Pulsanti **TEMPO**
- 13** Pulsante **GRILL**
- 14** Pulsante **CONVEZIONE**  
Premere per cambiare l'impostazione della convezione di calore
- 15** Pulsante **COTTURA COMBINATA**  
 Microonde con la CONVEZIONE  
 Microonde con il GRILL
- 16** Pulsante di **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**
- 17** Pulsante  **(START)/+1 min**
- 18** Pulsante di **ARRESTO (STOP)**
- 19** Pulsante **CONTASECONDI**
- 20** Pulsanti **PESO IMMISSIONE**
- 21** Pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE**  
Premere per modificare l'impostazione
- 22** Pulsante **INFO**
- 23** Pulsante **COTTURA EXPRESS**

## PANEL DE MANDOS/CONTROL PANEL



### **E** PANEL DE MANDOS

#### Display e indicadores digitales

- 1 Indicador de **COCCIÓN EN CURSO**
- 2 Indicador de **GRILL**
- 3 Indicador de **CONVECCIÓN**
- 4 Indicador de **MICROONDAS**
- 5 Indicador de **INFORMACIÓN**

#### Teclas de operación



- 6 Tecla de **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**
- 7 Tecla de **COCCIÓN SENSOR**
- 8 Teclas **PATATAS**
- 9 Teclas **ACCIÓN INSTANTÁNEA**
- 10 Teclas **MENOS/MÁS**
- 11 Tecla de **IDIOMA**
- 12 Teclas **TIEMPO**
- 13 Tecla de **GRILL**
- 14 Tecla de **CONVECCIÓN**  
Presione para cambiar el ajuste de convección
- 15 Tecla de **MODO COMBINADO**  
 microondas con CONVECCIÓN  
 microondas con GRILL
- 16 Tecla de **AJUSTE DEL RELOJ**
- 17 Tecla de **◇ (INICIO)/+1min**
- 18 Tecla de **PARADA (STOP)**
- 19 Tecla de **RELOJ**
- 20 Teclas **PESO INTRODUCIR**
- 21 Tecla de **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS**  
Pulse esta tecla para cambiar el nivel de potencia
- 22 Tecla de **INFO**
- 23 Tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS**

### **GB** CONTROL PANEL

#### Digital display and indicators:

- 1 **COOKING IN PROGRESS** indicator
- 2 **GRILL** indicator
- 3 **CONVECTION** indicator
- 4 **MICROWAVE** indicator
- 5 **INFO** indicator

#### Operating keys:

- 6 **EXPRESS DEFROST** key
- 7 **SENSOR COOK** key
- 8 **POTATO** keys
- 9 **INSTANT ACTION** keys
- 10 **LESS/MORE** keys
- 11 **LANGUAGE** key
- 12 **TIME** keys
- 13 **GRILL** key
- 14 **CONVECTION** key  
By pressing this key you can adjust the convection temperature.
- 15 **DUAL MODE** key  
The are two Dual modes:  
 Microwave and Convection  
 Microwave and Grill
- 16 **CLOCK SETTING** key
- 17 **◇ (START)/+1 min** key
- 18 **STOP** key
- 19 **TIMER** key
- 20 **WEIGHT** keys
- 21 **MICROWAVE POWER LEVEL** key  
By pressing this key you can adjust the Microwave power level.
- 22 **INFO** key
- 23 **EXPRESS COOK** key



## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

**WICHTIG FÜR IHRE SICHERHEIT: LESEN SIE DIE FOLGENDEN HINWEISE AUFMERKSAM DURCH, UND BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF.**

### Zur Vermeidung von Feuer

**Mikrowellengeräte sollten während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Zu hohe Leistungsstufen oder zu lange Garzeiten können das Gargut überhitzen und Feuer verursachen.**

Wenn das Gerät in einen Einbauschrank eingebaut werden soll, muß der von SHARP zugelassene Einbaurahmen EBR-9900 für R-969 (W)/EBR-9910 für R-969 (IN)/EBR-99ST für R-96ST-A verwendet werden. Er ist über Ihren Händler erhältlich. Näheres bitte in der dazugehörigen Anleitung nachschlagen oder sich beim Händler nach der korrekten Installationsweise erkundigen. Die Sicherheit und Qualität dieses Produkts ist nur bei Verwendung des genannten Einbaurahmens gewährleistet.

Die Steckdose muss ständig zugänglich sein, so dass der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann. Die Netzspannung muss 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 16A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 16A ausgestattet sein.

Eine getrennte, nur dem Betrieb dieses Geräts dienende Schaltung sollte vorgesehen werden.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird, z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes. Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.

Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

**Wird Rauch festgestellt, so ist das Gerät auszuschalten oder der Netzstecker abzuziehen und die Tür geschlossen zu halten, damit eventuelle Flammen erstickt werden.**

**Nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden. Siehe die entsprechenden Hinweise im nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber (Seite D-33-34). Es ist zu prüfen, ob das verwendete Küchengeschirr für den Einsatz in Mikrowellengeräten geeignet ist.**

**Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff- oder Papier-Behälter zum Garen oder Erwärmen von Lebensmitteln verwendet werden. Diese könnten überhitzen und sich entzünden.**

**Den Spritzschutz für den Hohlleiter, den Garraum, den Drehteller und den Drehteller-Träger nach der Verwendung des Gerätes reinigen. Diese Bauteile sollten trocken und fettfrei sein. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.**

Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder den Lüftungsöffnungen lagern.

Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.

Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.

Das Mikrowellengerät nicht zum Frittieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden. Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.

Zum Herstellen von Popcorn sollte nur für Mikrowellengeräte vorgesehenes Popcorn-Geschirr verwendet werden.

Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.

Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen um sicherzustellen, dass das Gerät wie gewünscht arbeitet.

Zur Vermeidung von Überhitzung und Feuer sollte besonders vorsichtig vorgegangen werden, wenn Lebensmittel mit einem besonders hohen Zucker- oder Fettgehalt gekocht oder aufgewärmt werden, z.B. Würstchen, Kuchen oder weihnachtliche Süßspeisen.

Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

### Zur Vermeidung von Verletzungen

#### WARNHINWEIS:

Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist oder Fehlfunktionen aufweist. Überprüfen Sie vor dem Betrieb die folgenden Punkte:

- Die Tür muss einwandfrei schließen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
- Die Scharniere und Türsicherungsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
- Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
- Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
- Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

Falls die Tür bzw. die Türdichtungen beschädigt sind, darf das Gerät, vor der Reparatur durch eine kompetente Person, nicht betrieben werden.

**Nehmen Sie unter keinen Umständen Reparaturen oder Änderungen an Ihrem Mikrowellengerät selbst vor. Reparaturen, insbesondere solche, bei denen die Abdeckung des Gerätes entfernt werden muss, dürfen ausschließlich von entsprechend qualifizierten Technikern vorgenommen werden.**

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherungsverriegelung betreiben.

Niemals das Gerät betreiben, wenn sich Gegenstände zwischen den Türdichtungen und den abdichtenden Oberflächen befinden.

**Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und angrenzenden Teilen. Säubern Sie die Mikrowelle in regelmäßigen Abständen und entfernen Sie alle Essensreste. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel "Reinigung und Pflege" auf Seite D-30. Wird das Gerät nicht sauber gehalten, kann dies die Oberfläche beeinträchtigen und sich negativ auf die Lebensdauer des Gerätes auswirken. Schlimmstenfalls kann die Sicherheit des Gerätes beeinträchtigt werden.**

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Personen mit HERZSCHRITTMACHERN sollten ihren Arzt oder den Hersteller des Herzschrittmachers nach Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Mikrowellengeräten befragen.

### Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

Unter keinen Umständen sollte das äußere Gehäuse entfernt werden.

Niemals Flüssigkeiten in die Öffnungen der Türsicherungsverriegelung oder Lüftungsöffnungen kommen lassen oder Gegenstände in diese Öffnungen stecken. Wenn größere Mengen Flüssigkeiten verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und den SHARP-Kundendienst anfordern.

Niemals das Netzkabel bzw. den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten legen.

Das Netzkabel nicht über die scharfe Kante eines Tisches oder einer Arbeitsplatte führen.

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten, einschließlich Geräterückseite.

Auf keinen Fall versuchen, die Garraumlampe selbst auszuwechseln, sondern nur von einem von SHARP autorisierten Elektriker auswechseln lassen! Wenn die Garraumlampe ausfallen sollte, wenden Sie sich bitte an Ihren Elektrohändler oder eine von SHARP autorisierte Kundendienststelle!

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch ein neues Spezialkabel ersetzt werden.

Bitte das Auswechseln durch einen von SHARP autorisierten Kundendienst vornehmen lassen.

### Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

**WARNUNG: Speisen in flüssiger und anderer Form dürfen nicht in verschlossenen Gefäßen erhitzt werden, da sie explodieren könnten. Die Erhitzung von Getränken durch Mikrowellen kann verspätetes Aufwallen verursachen. Bei der Handhabung der Gefäße ist daher Vorsicht geboten.**

Niemals verschlossene Behälter verwenden. Verschlüsse und Abdeckungen entfernen. Verschlossene Behälter können durch den Druckanstieg selbst nach dem Ausschalten des Gerätes noch explodieren.

Beim Erhitzen von Flüssigkeiten vorsichtig sein. Behälter mit großer Öffnung verwenden, damit entstehende Blasen entweichen können.

**Niemals Flüssigkeiten in schmalen, hohen Gefäßen (z.B. Babyflaschen) erhitzen, da der Inhalt herauspritzen kann und zu Verbrennungen führen könnte.**

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Stellen Sie keine extrem langen Zeiten ein (siehe Seite D-41).
2. Die Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
3. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand (kein Metall) in den Behälter zu stecken.
4. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeiten noch mindestens 20 Sekunden im Gerät stehen lassen, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.

**Eier nicht in der Schale kochen. Hartgekochte Eier dürfen nicht in Mikrowellengeräten erwärmt werden, da sie selbst nach der Erwärmung explodieren können. Zum Kochen oder Aufwärmen von Eiern, die nicht verquirt oder verrührt wurden, das Eigelb und Eiweiß anstechen, damit es nicht explodiert. Vor dem Aufwärmen im Mikrowellengerät die Schale von gekochten Eiern entfernen und die Eier in Scheiben schneiden.**

Die Schale von Lebensmitteln, z.B. Kartoffeln, Würstchen oder Obst, vor dem Garen anstechen, damit der Dampf entweichen kann.

### Zur Vermeidung von Verbrennungen

**WARNUNG: Der Inhalt von Saugflaschen und Baby-Nahrungsbehältnissen muss vor dem Gebrauch geschüttelt bzw. gerührt werden, um Verbrennungen zu vermeiden.**

Beim Entnehmen von Gargut aus dem Garraum sollten Topflappen o.ä. verwendet werden.

Behälter, Popcorneschirr, Kochbeutel, usw. immer vom Gesicht und den Händen abgewandt öffnen, um Verbrennungen durch Dampf und Siedeverzug zu vermeiden.

**Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmittelltemperatur prüfen und umrühren, bevor Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden.**

Die Temperatur des Behälters ist kein echter Hinweis auf die tatsächliche Temperatur des Lebensmittels oder Getränks; immer die Temperatur prüfen.

Halten Sie beim Öffnen der Gerätetür ausreichenden Abstand, um Verbrennungen durch austretende Hitze oder Dampf zu vermeiden.

Schneiden Sie gefüllte, gebackene Speisen nach dem Garen in Scheiben, um den Dampf entweichen zu lassen und Verbrennungen zu vermeiden.

Kinder vom Türglas fernhalten, um Verbrennungen zu vermeiden.

Leicht zugängliche Teile können während des Gebrauchs heiß werden. Kleine Kinder sollten von dem Gerät ferngehalten werden.

Die Gerätetür, die Geräteaußenflächen, die Geräterückseite, der Geräteinnenraum Lüftungsöffnungen, Zubehörteile und das Geschirr im **GRILL, HEISLUFFT-, KOMBI-, EXPRESS-GAREN, KARTOFFEL-** und in der **PORTIONS-AUTOMATIK**-Betriebsart nicht berühren, da sie heiß werden. Vor der Reinigung sicherstellen, dass alle Geräteteile abgekühlt sind.

### Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

**WARNUNG: Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht benutzen oder wenn sie ausreichende Anweisungen zur sicheren Benutzung erhalten haben und die Gefahren eines unsachgemäßen Gebrauchs verstehen.**



## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Nicht an die Gerätetür lehnen oder an der Tür hängend schwingen. Das Mikrowellengerät ist kein Spielzeug! Kinder sollten mit allen wichtigen Sicherheitshinweisen vertraut gemacht werden: z.B. Verwendung von Topflappen und vorsichtiges Abnehmen von Deckeln. Beachten Sie besonders Verpackungen, die Lebensmittel knusprig machen (z.B. selbstbräunende Materialien), indem sie besonders heiß werden.

### Sonstige Hinweise

Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern.

Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen.

Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen und darf nur zum Garen von Lebensmitteln verwendet werden. Es eignet sich nicht für gewerbliche Zwecke oder den Gebrauch in einem Labor.

### Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes

Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen, es sei denn, dies wird in der Bedienungsanleitung ausdrücklich empfohlen (siehe Seite D-8). Durch Inbetriebnahme des Gerätes ohne Gargut kann das Gerät beschädigt werden.

Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder selbsterwärmenden Materialien muss eine wärmefeste Isolierung (z.B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers und des Drehteller-Trägers durch Wärme vermieden. Die angegebene Aufheizzeit für das Geschirr sollte nicht überschritten werden.

Kein Metallgeschirr verwenden, da Mikrowellen reflektiert werden und dies zu Funkenbildung führt. Keine Konserven in das Gerät stellen.

Nur den für dieses Gerät vorgesehenen Drehteller und den Drehteller-Träger verwenden. Benutzen Sie das Mikrowellengerät nicht ohne den Drehteller.

Während das Gerät arbeitet, keine Gegenstände auf das äußere Gehäuse stellen.

Keine Kunststoffbehälter für den Mikrowellenbetrieb verwenden, wenn das Gerät nach dem Gebrauch der **GRILL, HEISSLUFT-, KOMBI-, EXPRESS-GAREN, KARTOFFEL-** und in der **PORTIONS-AUTOMATIK**-Betriebsart noch heiß ist, da diese sonst schmelzen könnten. In diesen Betriebsarten dürfen keine Kunststoffbehälter verwendet werden, es sei denn, der Hersteller weist auf deren Eignung zu diesem Zweck hin.

### HINWEISE:

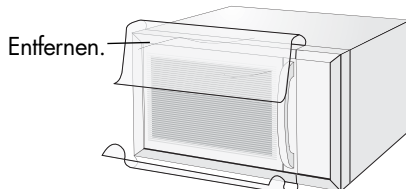
Bei Fragen zum Anschluss des Gerätes wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Elektrofachmann.

Sowohl der Hersteller als auch der Händler können keine Verantwortung für Beschädigungen des Gerätes oder Verletzungen von Personen übernehmen, die als Folge eines falschen elektrischen Anschlusses entstehen. Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen bilden. Dies ist normal und ist kein Anzeichen für den Austritt von Mikrowellen oder einer sonstigen Fehlfunktion.



## AUFSTELLANWEISUNGEN

**1.** Alles Verpackungsmaterial aus dem Innern des Gerätes entfernen. Entfernen Sie die lose Plastikfolie, die sich zwischen der Tür und dem Garraum befindet. Die gesamte Schutzfolie und auch den Aufkleber von der Außenseite der Gerätetür entfernen.



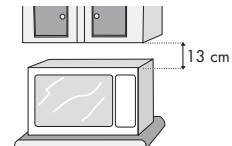
**2.** Überprüfen, ob das Gerät beschädigt ist.

**3.** Das Mikrowellengerät auf einer flachen, geraden Oberfläche aufstellen, die stabil genug ist, das Gewicht des Gerätes und der darin zubereiteten Lebensmittel zu tragen.

**4. Die Tür der Mikrowelle kann während des Garbetriebes heiß werden. Stellen oder montieren Sie die Mikrowelle in einer Entfernung von etwa 85 cm oder mehr vom Boden entfernt. Halten Sie Kinder davon ab, die Tür zu berühren, damit sie sich nicht verbrennen.**

**5. Das Netzkabel darf nicht über heiße oder scharfe Oberflächen geführt werden, wie zum Beispiel über den heißen Lüftungsöffnungen an der oberen Rückwand des Gerätes.**

**6.** Stellen Sie sicher, dass der Abstand über der Mikrowelle mindestens 13 cm beträgt.



**7.** Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.

## VOR INBETRIEBNAHME



Ihr Gerät verfügt über einen Energiesparmodus.

1. Verbinden Sie das Gerät mit der Steckdose. Die Anzeige zeigt dabei noch nichts an.
2. Öffnen Sie die Tür. Auf der Anzeige erscheint "SPRACHE WÄHLEN" in 5 Sprachen.

**HINWEIS:** Nach Wahl der Sprache mit Hilfe der **SPRACHEN**-Taste erscheint bei Einschalten des Gerätes "ENERGIESPARMODUS UM DEN ENERGIESPARMODUS ZU VERLASSEN UHRZEIT EINSTELLEN" auf der Anzeige.

3. Schließen Sie die Tür.
4. Die gewünschte Sprache wählen (siehe unten).

**HINWEIS:** Wenn Sie deutschsprachige Anzeigen wünschen, brauchen Sie die **SPRACHEN**-Taste nicht betätigen. Drücken Sie einfach die **STOP**-Taste. Daraufhin erscheint die Anzeige ".0" und gehen Sie zu Schritt 5.

5. Stellen Sie die Uhrzeit ein (siehe Seite D-5).
6. Heizen Sie den Grill des Gerätes ohne Speisen auf (siehe Seite D-8).

### HINWEISE ZUM GAREN:

Das Gerät verfügt über ein "Informationsanzeigesystem", das Ihnen schrittweise Anleitungen für die verschiedenen Funktionen in einer gewünschten Sprache gibt. Über die **INFO**-Taste, können Sie sich die Hinweise über jede Taste des Bedienfeldes abrufen. Nach dem Drücken einer Taste erscheinen im Display Anzeigen, die Sie auf den nächsten Schritt hinweisen.

### HINWEISE:

In den folgenden Erklärungen des Betriebes finden Sie die Bedienungstasten von Model R-96ST-A. Für das Model R-969 sind die Anzeigen und Symbole sowie die Bedienungstasten gleich.

DEUTSCH

## AUSWÄHLEN DER SPRACHE



SPRACHEN-Taste drücken	SPRACHE
einmal	DEUTSCH
zweimal	NEDERLANDS
dreimal	FRANCAIS
viermal	ITALIAN
fünfmal	ESPANOL

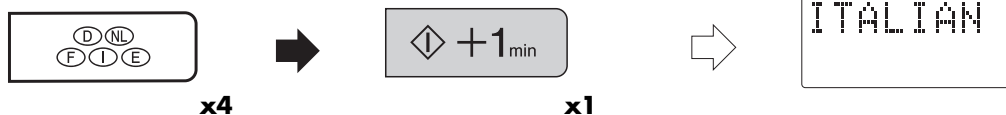
Das Gerät ist zunächst auf Deutsch eingestellt. Sie können jedoch eine andere Sprache wählen. Drücken Sie die **SPRACHEN**-Taste, bis die gewünschte Sprache angezeigt wird. Dann die **(START)/+1 min**-Taste drücken.

**Beispiel:** Angenommen, Sie möchten **Italienisch** einprogrammieren.

1. Wählen Sie durch viermaliges Drücken der **SPRACHEN**-Taste die gewünschte Sprache.

2. Starten Sie den Einstellung durch einmaliges Drücken der **(START)/+1 min**-Taste.

**Überprüfen Sie das Display.**



**HINWEIS:** Die Wahl der Sprache wird gespeichert und durch Stromausfälle nicht gelöscht.



## VERWENDUNG DER STOP-TASTE



Verwendung der **STOP**-Taste:

1. Löschen eines Eingabefehlers während des Programmierens.
2. Unterbrechen des Gerätes während des Betriebs.
3. Zum Löschen eines Programms während des Betriebs die **STOP**-Taste zweimal drücken.



## EINSTELLEN DER UHR

Die Uhr läuft im 12 Stunden- oder im 24 Stunden-Format.

### Schritt 1



x1

### Schritt 2



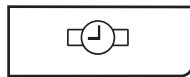
x2

1. Um die Uhr auf das 12 Stunden-Format einzustellen, die **UHREINSTELL**-Taste entsprechend Schritt 1 einmal drücken.
2. Um die Uhr auf das 24 Stunden-Format einzustellen, die **UHREINSTELL**-Taste entsprechend Schritt 2 zweimal drücken.

### Beispiel:

Einstellen der Uhr auf 23 Uhr 35 Min.

1. Wählen Sie die 24 Stunden-Uhr durch zweimaliges Drücken der **UHREINSTELL**-Taste.



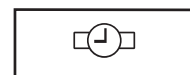
x2



x2



x3



x1

4. Die Minuten einstellen (35).



x3



x5



x1



5. Drücken Sie die **UHREINSTELL**-Taste um die Uhr zu starten.



3. Durch einmaliges Drücken der **UHREINSTELL**-Taste von den Stunden zu den Minuten wechseln.

### Überprüfen Sie das Display.

### HINWEISE:

1. Drücken Sie die **STOP**-Taste, wenn Sie beim Programmieren einen Fehler gemacht haben.
2. Wenn sich das Gerät im Gar- oder Zeitschaltuhrprozess befindet und Sie die Uhrzeit wissen möchten, drücken Sie die **UHREINSTELL**-Taste. Solange Ihr Finger die Taste berührt, wird die Uhrzeit angezeigt.
3. Falls die Stromversorgung Ihres Mikrowellengerätes unterbrochen wird, öffnen und schließen Sie die Tür, sobald die Spannung wieder hergestellt ist. Auf der Anzeige erscheint "ENERGIESPARMODUS UM DEN ENERGIESPARMODUS ZU VERLASSEN UHRZEIT EINSTELLEN". Diese Information erscheint, wenn Sie

die Sprache bereits mit der **SPRACHEN**-Taste eingestellt haben. Bei Stromausfall während des Garens, geht das Bedienungsprogramm und auch die Uhrzeit verloren.

4. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen möchten, verfahren Sie wie im obigen Beispiel.
5. Wenn Sie die Uhr nicht einstellen, drücken Sie einmal die **STOP**-Taste.  erscheint auf dem Display. Wenn der Betrieb des Gerätes beendet ist, erscheint anstelle der Uhrzeit wieder  auf dem Display.
6. Bei Einstellung der Uhr wird der "Energiesparmodus" abgeschaltet.



## ENERGIESPARMODUS



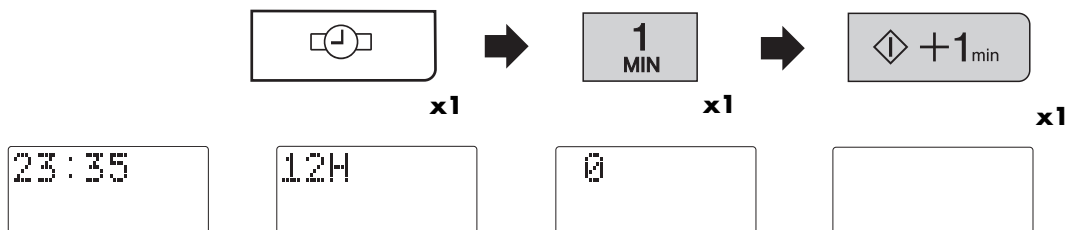
**Das Gerät wird mit eingestelltem "Energiesparmodus" geliefert.** Falls Sie 3 Minuten nach einer vorangegangenen Bedienung, der Beendigung des Garvorgangs oder nach dem Anschließen des Mikrowellengerätes, nichts weiter unternehmen, schaltet das Gerät automatisch in den Energiesparmodus. Öffnen Sie die Tür, um das Gerät wieder in Betrieb zu nehmen.

Um den Energiesparmodus einzuschalten, gehen Sie wie folgt vor:

### Beispiel:

So schalten Sie den Energiesparmodus ein: (aktuelle Zeit ist 23:35 Uhr)

1. Prüfen Sie, ob die richtige Zeit auf der Anzeige erscheint.
2. Drücken Sie einmal die **UHREINSTELL**-Taste.
3. Drücken Sie die **1 MIN**-Taste und prüfen Sie, ob "0" auf der Anzeige erscheint.
4. Drücken Sie die **◇(START)/+1 min**-Taste. Die Stromversorgung wird abgeschaltet und die Anzeige erlischt.



**HINWEIS:** Sie können die **UHREINSTELL**-Taste während des Schritts 2 zweimal drücken.

## MIKROWELLENLEISTUNG



Ihr Mikrowellengerät hat 5 Leistungsstufen. Zur Auswahl der erforderlichen Leistungsstufe zum Garen befolgen Sie bitte die Hinweise im Abschnitt Rezepte. Im allgemeinen gelten folgende Empfehlungen:

**900 W:** für schnelles Garen oder Aufwärmen, z.B. für Suppen, Eintöpfe, Dosengerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch usw.

**630 W:** zum längeren Garen von kompakteren Speisen wie Braten, Hackbraten und Tellergerichten, auch für empfindliche Gerichte wie Käsesoßen oder Rührkuchen. Mit dieser niedrigeren Einstellung kochen Soßen nicht über und die Speisen garen gleichmäßig, ohne am Rand hart zu werden oder überzulaufen.

**450 W:** für kompaktere Speisen, die beim Garen mit herkömmlichen Methoden eine lange Garzeit erfordern, z.B. für Rindfleischgerichte, wird diese Leistungsstufe empfohlen, damit das Fleisch zart bleibt.

**270 W (Auftau-Einstellung):** wählen Sie diese Stufe zum Auftauen, damit Speisen gleichmäßig auftauen. Diese Stufe ist auch bestens geeignet, um Reis, Nudeln und Klöße garzuziehen und gebackenen Eierpudding zu garen.

**90 W:** zum sanften Auftauen, z.B. für Sahnetorten oder Blätterteig.

**W = WATT**

Um die Mikrowellen-Leistungsstufe einzustellen:

1. Drücken Sie die **ZEITEINGABE**-Tasten, um die Zeit einzustellen.
2. Die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken, bis die gewünschte Leistungsstufe auf dem Display angezeigt wird. (Wird die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal gedrückt, wird angezeigt.) Wenn Sie die gewünschte Stufe übersehen haben, drücken Sie weiter die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste, bis die Leistungsstufe erneut angezeigt wird.
3. Die Taste **◇(START)/+1 min** drücken.

**HINWEIS:** Wenn keine Auswahl der Leistungsstufe erfolgt, wird automatisch die volle Leistung (900 W) eingestellt.



## GAREN MIT DER MIKROWELLE

Ihr Gerät lässt sich bis zu 99 Minuten und 90 Sekunden programmieren. (99.90).

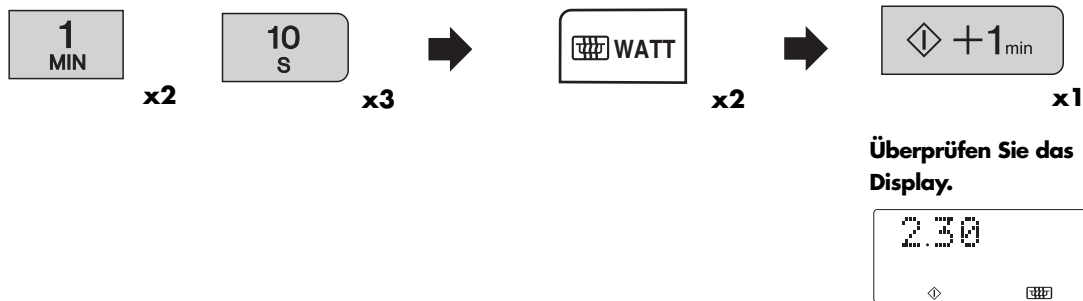
### Beispiel:

Angenommen, Sie wollen Suppe 2 Minuten und 30 Sekunden lang mit 630 W Mikrowellenleistung erhitzen.

1. Drücken Sie die **ZEITEINGABE**-Tasten um die Garzeit einzustellen.

2. Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste, bis die gewünschte Leistungsstufe erreicht ist.

3. Drücken Sie die **(START)/+1min**-Taste, um mit dem Erhitzungsvorgang zu starten.



### HINWEISE:

1. Wenn die Tür während der Garzeit geöffnet wird, wird die Garzeit auf dem Display automatisch gestoppt. Sie läuft weiter, sobald die Tür geschlossen und die **(START)/+1min**-Taste gedrückt wurde.
2. Wenn Sie während der Garzeit die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste. Solange Ihr Finger die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste berührt, wird die Leistungsstufe angezeigt.
3. Wenn die jeweilige Bedienung des Gerätes beendet ist, wird - falls eingestellt - die Uhrzeit auf dem Display angezeigt.

**WARNUNG:** Verwenden Sie niemals das Backblech oder das quadratische Rost für den Mikrowellen- oder Kombi-Betrieb, da dies zu Funkenbildung führen kann.

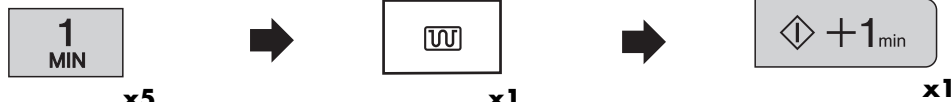
## GRILLBETRIEB



Die Leistung des oben an der Garraumdecke befindlichen Grillheizelements ist nicht regulierbar.

**Beispiel:** Angenommen, Sie möchten 5 Minuten einen Käsetoast überbacken: (Den Toast auf den hohen Rost legen).

1. Die gewünschte Garzeit durch fünfmaliges Drücken der **1 MIN**-Taste eingeben. (5 Min).
2. Die **GRILL**-Taste einmal drücken.
3. Drücken Sie die **◇ (START)/+ 1 min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



**Überprüfen Sie das Display.**



1. Zum Grillen wird die Verwendung des hohen bzw. niedrigen Rosts empfohlen. Die Verwendung des Backblechs oder des quadratischen Rosts zum Grillen ist nicht empfehlenswert.
2. Bei der ersten Benutzung des Grills kann es zu Rauch- und Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist. (Siehe unten 'Heizen ohne Speisen'.)
3. Nach dem Garen erscheint in der Anzeige "KÜHLUNG".

**WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.**

## HEIZEN OHNE SPEISEN

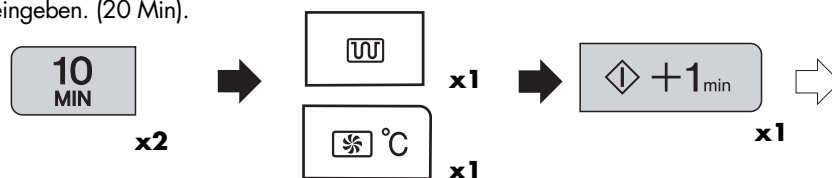


Bei der ersten Benutzung des Grills und der Heißluft kann es zu Rauch- oder Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist.

Um dieses Problem beim erstmaligen Gebrauch des Gerätes zu vermeiden, betreiben Sie den Grill und die Heißluft (250° C) 20 Minuten lang ohne Speisen.

**WICHTIG:** Damit während des Grillbetriebs entstehender Rauch oder Gerüche abziehen können, öffnen Sie ein Fenster oder schalten Sie die Abzugshaube/den Ventilator ein.

1. Die gewünschte Aufheizzeit durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben. (20 Min).
2. Die **GRILL**- oder **HEISSLUFT**-Taste einmal drücken.
3. Drücken Sie die **◇ (START)/+ 1 min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Das Gerät zählt nun die Zeit zurück. Nach dem Aufheizen die Gerätetür öffnen und den Garraum auskühlen lassen.

**WARNUNG: Die Gerätetür, die Außenflächen, der Garraum und das Zubehör werden heiß. Achten Sie darauf, dass Sie sich keine Verbrennungen zuziehen, während das Gerät abkühlt.**



## HEISLUFTBETRIEB

Sie können Ihr Gerät mit Hilfe der Heißluftfunktion und den 10 voreingestellten Temperaturstufen wie einen konventionellen Herd benutzen.

Für bessere Ergebnisse wird Vorheizen empfohlen (insbesondere beim Benutzen des Backblechs oder des quadratischen Rosts).

HEISLUFT-Taste drücken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gerätetemperatur (°C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

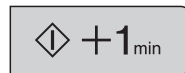
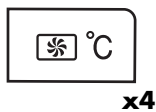
### Beispiel 1: Garen mit Vorheizen

Angenommen, Sie möchten auf 200° C vorheizen und 20 Minuten lang bei 200° C garen.

**1.** Die gewünschte Vorheiztemperatur durch viermaliges Drücken der **HEISLUFT**-Taste eingeben. Auf dem Display wird 200° C angezeigt.

**2.** Die  $\diamond$  (**START**)/+1 min-Taste drücken, um das Vorheizen zu starten.

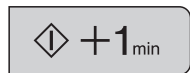
Wenn die Vorheiztemperatur erreicht ist, ertönt das akustische Signal, auf dem Display wird 200° C angezeigt. Die Gerätetür öffnen und die Speisen in das Gerät geben. Die Tür schließen.



**3.** Die gewünschte Garzeit durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben. (20 Min).

**4.** Die  $\diamond$  (**START**)/+1 min-Taste drücken.

**Überprüfen Sie das Display.**



### HINWEISE:

1. Wenn das Gerät vorgeheizt wird, den Drehteller im Gerät lassen.
2. Wenn Sie nach dem Vorheizen bei unterschiedlichen Temperaturen garen wollen, drücken Sie die **HEISLUFT**-Taste, bis die gewünschte Einstellung auf dem Display angezeigt wird. In dem obigen Beispiel würden Sie zur Änderung der Temperatur die **HEISLUFT**-Taste nach der Eingabe der Garzeit drücken.
3. Wenn das Gerät die programmierte Vorheiztemperatur erreicht hat, wird diese automatisch 30 Minuten lang beibehalten. Nach 30 Minuten wechselt das Display zur Uhrzeit, falls eingestellt. Das ausgewählte **HEISLUFT**-Programm wird gelöscht.
4. Nach dem Garen kühlt das Gerät automatisch ab und auf dem Display erscheint "KÜHLUNG".
5. Die besten Resultate werden erzielt, wenn bei den Lebensmittel-Packungsanweisungen die Empfehlungen für Ober- und Unterhitze befolgt werden.
6. Beim Benutzen des quadratischen Zubehörs in unterer Einschubschiene, das Gargut nach der Hälfte der Garzeit um 180° drehen.

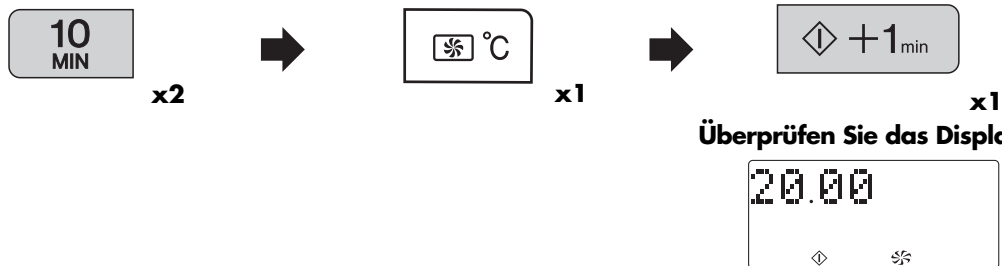
## HEISSLUFTBETRIEB



### Beispiel 2: Garen ohne Vorheizen

Angenommen, Sie wollen 20 Minuten lang bei 250° C garen.

1. Die gewünschte Garzeit durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben. (20 Min).
2. Die gewünschte Gartemperatur eingeben. (250° C).
3. Die **START/+1 min**-Taste drücken.



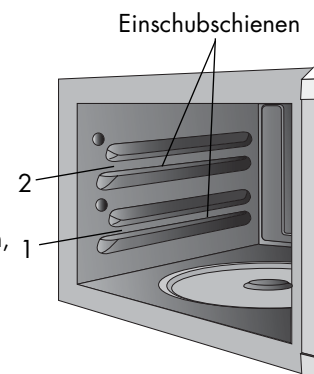
### HINWEISE:

1. Nach dem Garen kühlt das Gerät automatisch ab und auf dem Display erscheint "KÜHLUNG".
2. Bei der ersten Benutzung der Heißluft kann es zu Rauch- und Geruchsentwicklung kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist. (Siehe Seite D-8 'Heizen ohne Speisen'.)
3. Um die Heißlufttemperatur zu ändern, die **HEISSLUFT**-Taste drücken, bis die gewünschte Temperatur auf dem Display angezeigt wird.

**WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.**

### BESONDERE ANMERKUNGEN ZUM QUADRATISCHEN ROST UND BACKBLECH:

1. Beim Benutzen des quadratischen Rosts oder des Backblechs, die Position 1 wählen. Beim Benutzen beider Einsätze, für das Backblech Position 1 und für das quadratische Rost Position 2 wählen (siehe Diagramm).
2. Beim Benutzen des quadratischen Rosts und/oder des Backblechs den Drehteller im Gerät lassen.
3. Beim Benutzen des quadratischen Rosts oder des Backblechs, das Backblech oder den Behälter zum Garen auf dem Rost nach Hälfte der Garzeit um 180 Grad drehen, um bessere Ergebnisse zu erzielen.
4. Beim Benutzen des quadratischen Rosts bitte folgende Hinweise beachten, um ein Herausrutschen aus den Einschubschienen zu vermeiden:
  - Keinen Behälter mit mehr als 5 kg Inhalt auf das Rost setzen.
  - Sicherstellen, dass sich das Rost in der richtigen Position befindet und nicht wackelt.
  - Zur Entnahme einer Speise das quadratische Rost herausziehen, bis es leicht einrastet, und dann die Speise entnehmen.
5. Diese Bedienungsanleitung enthält einige Rezepte für das quadratische Rost und das Backblech. Siehe Seiten D-28-29.
6. Die besten Resultate werden erzielt, wenn bei den Lebensmittel-Packungsanweisungen die Empfehlungen für Ober- und Unterhitze befolgt werden.





## KOMBI-BETRIEB

Ihr Mikrowellengerät verfügt über 2 **KOMBI**-Betriebsarten, bei denen die Mikrowelle entweder mit der Heissluft oder mit dem Grill kombiniert werden. Um einen **KOMBI**-Betrieb zu wählen, zuerst die Zeit und dann die gewünschte Kombibetriebsart durch Drücken der **KOMBI-BETRIEBS**-Taste. Im allgemeinen verkürzt die Kombi-Betriebsart die Gesamtgarzeit.

<b>KOMBI-BETRIEBS</b> -Taste drücken	Garmethode	Mikrowellenleistung	Display
<b>KOMBI 1</b> 1.  x1 2.  x1	MIKRO 270 W HEISSL. 250° C	90 W - 630 W	
<b>KOMBI 2</b> 1.  x2 2.  x2	MIKRO 270 W GRILL	90 W - 900 W	

### HINWEISE:

- Um die Mikrowellen-Leistungsstufe zu ändern, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken.
- Um die Heißlufttemperatur zu ändern, die **HEISSLUFT**-Taste drücken, bis die gewünschte Temperatur auf dem Display angezeigt wird.
- Für **KOMBI 1** kann die Heißlufttemperatur in zehn Stufen von 40° C bis 250° C eingestellt werden.

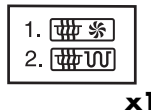
### Beispiel 1:

Angenommen, Sie wollen 20 Minuten in der KOMBI 1 mit 90 W Mikrowellenleistungsstufe und 200° C Heissluft garen.

- 1.** Die gewünschte Garzeit durch zweimaliges Drücken der **10 MIN**-Taste eingeben. (20 Min).



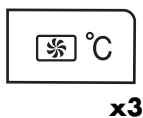
- 2.** Die Taste **KOMBI-BETRIEB** einmal drücken.



- 3.** Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal (90 W).



- 4.** Die **HEISSLUFT**-Taste dreimal drücken (200° C).



- 5.** Die **(START)/+1 min**-Taste drücken.



- Überprüfen Sie das Display.**



## KOMBI-BETRIEB



### Beispiel 2:

Angenommen, Sie wollen 20 Minuten lang in KOMBI 2, 90 W Mikrowellenleistungsstufe und Grill garen.

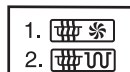
- 1.** Die gewünschte Garzeit durch zweimaliges Drücken der **10 MIN-**Taste eingeben.



x2



- 2.** Die **KOMBI-BETRIEBS-**Taste zweimal drücken.



x2



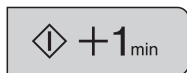
- 3.** Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN-**Taste einmal (90 W).



x1

DEUTSCH

- 4.** Die **(START)/+1 min-**Taste drücken.



x1



**Überprüfen Sie das Display.**



**HINWEIS:** Nach dem Garen kühlt das Gerät automatisch ab und auf dem Display erscheint "KÜHLUNG".

### WARNUNG:

- 1. Garraum, Gerätetür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.**
- 2. Verwenden Sie niemals das Backblech oder das quadratische Rost für den Mikrowellen- oder Kombi-Betrieb, da dies zu Funkenbildung führen kann.**



## ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

### 1. GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN

Es können maximal 4 Garfolgen, bestehend aus manueller Garzeit und Betriebsart, programmiert werden.

#### Beispiel:

Garen : 5 Minuten bei 900 W (Stufe 1)  
16 Minuten bei 270 W (Stufe 2)

#### STUFE 1

1. Die gewünschte Garzeit durch fünfmaliges Drücken der **1 MIN**-Taste eingeben.
2. Die gewünschte Leistungsstufe durch einmaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einstellen.

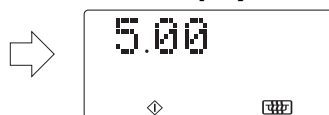


#### STUFE 2

3. Die gewünschte Garzeit durch einmaliges Drücken der **10 MIN**-Taste und sechsmaliges Drücken der **1 MIN**-Taste eingeben.
4. Die gewünschte Leistungsstufe durch viermaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einstellen.
5. Drücken Sie die **START/+1min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Überprüfen Sie das Display.



(Das Gerät arbeitet nun 5 Minuten bei 900 W und anschließend 16 Minuten mit 270 W).



## ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN



### 2. KÜRZER (▼)/LÄNGER (▲)-Taste

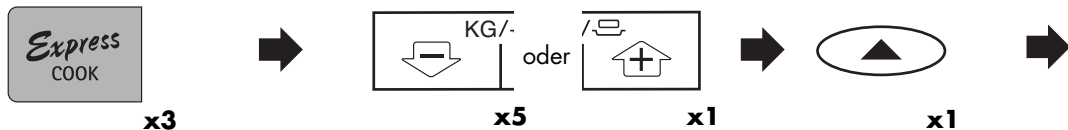
Mit den **KÜRZER (▼)** und **LÄNGER (▲)**-Tasten können Sie die programmierten Zeiteinstellungen problemlos verkürzen oder verlängern (um die Speisen mehr oder weniger durchzugaren).

#### a) Ändern der vorprogrammierten Zeiteinstellung für EXPRESS GAREN/EXPRESS AUFTAUEN:

Drücken Sie die **KÜRZER (▼)** und **LÄNGER (▲)**-Tasten nach Eingabe des Gewichts und vor dem Drücken der **◇ (START)/+1 min**-Taste.

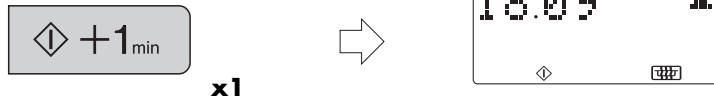
**Beispiel:** Angenommen, Sie wollen 0,2 kg Tiefkühl-Auflauf mit **EXPRESS GAREN** und der **LÄNGER (▲)**-Taste garen.

1. Das **EXPRESS GAREN**-Menü für Tiefkühl-Auflauf durch dreimaliges Drücken der **EXPRESS GAREN**-Taste wählen.
2. Die **GEWICHTSEINGABE**-Taste drücken, bis das korrekte Gewicht in der Anzeige erscheint.
3. Wählen Sie das gewünschte Garergebnis (gut gegart) durch einmaliges Drücken der **LÄNGER (▲)**-Taste.



4. Drücken Sie die **◇ (START)/+1 min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.

Überprüfen Sie das Display.

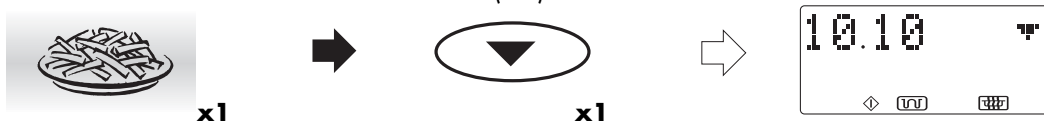


#### b) Ändern der vorprogrammierten Zeiteinstellung für SENSOR GAREN/KARTOFFEL/PORTIONS-AUTOMATIK:

Drücken Sie die **KÜRZER (▼)** und **LÄNGER (▲)**-Tasten nach dem Wählen des Menüs (innerhalb von 2 Sekunden).

**Beispiel:** Angenommen, Sie wollen 0,2 kg dünne Pommes frites mit der **KARTOFFEL**-Taste und der **KÜRZER (▼)**-Taste garen.

1. Wählen Sie das **KARTOFFEL** Menü für Pommes Frites durch einmaliges Drücken der **POMMES FRITES**-Taste.
2. Wählen Sie das gewünschte Garergebnis (dünne Sorte) durch einmaliges Drücken der **KÜRZER (▼)**-Taste.
3. Das Gerät startet den Garvorgang automatisch.



#### HINWEISE:

Zum Abbrechen von **KÜRZER** oder **LÄNGER** drücken Sie die gleiche Taste noch einmal.  
Um von **LÄNGER** zu **KÜRZER** zu wechseln, drücken Sie einfach die **KÜRZER (▼)**-Taste.  
Um von **KÜRZER** zu **LÄNGER** zu wechseln, drücken Sie einfach die **LÄNGER (▲)**-Taste.

#### c) Ändern der Garzeit bei laufendem Garvorgang:


Sie können die Garzeit um je 1 Minute vermindern oder erhöhen, indem Sie die **KÜRZER (▼)**- oder **LÄNGER (▲)**-Taste drücken.

**HINWEIS:** Diese Funktion können Sie nur für manuelles Garen verwenden.



## ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

### 3. +1min-FUNKTION


Mit der  (**START**)/+1min-Taste können Sie die folgenden Funktionen bedienen:




#### a) Direktstart

Durch Drücken der  (**START**)/+1min-Taste können Sie den Garvorgang bei 900 W Mikrowellenleistung für 1 Minute direkt starten.

#### HINWEIS:

Um einen Missbrauch durch Kinder zu verhindern, kann die  (**START**)/+1min-Taste nur 3 Minuten nach dem vorausgehenden Bedienungsschritt, d. h. Schließen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste betätigt werden.

#### b) Verlängerung der Garzeit

Sie können die Garzeit je 1 Minute verlängern, wenn Sie während des Betriebs die  (**START**)/+1min-Taste drücken.

**HINWEIS:** Diese Funktion können Sie nur für manuelles Garen verwenden.

## 4. ÜBERPRÜFEN DER EINSTELLUNG WÄHREND DES BETRIEBS

Sie können die Leistungsstufe und die Gerätetemperatur überprüfen z.B. beim Vorheizen.

#### ÜBERPRÜFEN DER LEISTUNGSSTUFE:

Um während des Garvorgangs die Mikrowellenleistung zu überprüfen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste.

Solange Sie die Taste mit dem Finger drücken, wird die Leistungsstufe angezeigt.



#### ÜBERPRÜFEN DER HEISSLUFTTEMPERATUR:

Um während des Garens die Heißlufttemperatur zu überprüfen, die **HEISSLUFT**-Taste drücken. Während der Gerät vorgeheizt wird, die Gerätetemperatur überprüfen.

Solange Sie die Taste mit dem Finger drücken, wird die Heißlufttemperatur in °C angezeigt.



## ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN



### 5. INFORMATIONSTaste

Jede Taste bietet nützliche Informationen. Wenn Sie die Informationen sehen wollen, drücken Sie die **INFORMATIONSTaste**, bevor Sie die gewünschte Taste betätigen.

#### Beispiel:

Angenommen, Sie wünschen Informationen über PORTIONS-AUTOMATIK, Brathähnchen:

#### HINWEIS:

1. Die Informationsmeldung wird zweimal wiederholt, anschließend wird auf dem Display die Uhrzeit angezeigt.
2. Wenn Sie die Informationen abbrechen wollen, drücken Sie die **STOP-Taste**.



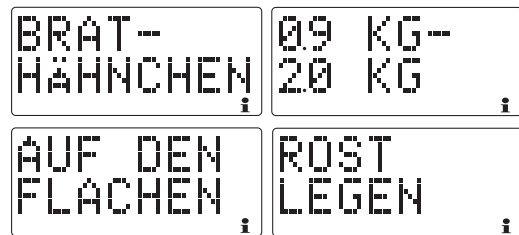
x1



x1

1. Wählen Sie die **INFO-Funktion**.

2. Drücken der **PORTIONS-AUTOMATIK-Taste** für Brathähnchen.



DEUTSCH

### 6. ZEITSCHALTUHR-FUNKTION

Sie können die Zeitschaltuhr zur Zeiteinstellung benutzen, wenn das Mikrowellengerät nicht in Betrieb ist. Zum Beispiel, um die Zeit für gekochte Eier einzustellen, die auf einem herkömmlichen Herd gekocht werden.

**Beispiel:** Einstellen der Zeitschaltuhr für 5 Minuten.

1. Die **ZEITSCHALTUHR - Taste** einmal drücken.

2. Die **1 MIN-Taste** fünfmal drücken.

3. Drücken Sie die **(START)/+1min-Taste**, um die Zeitschaltuhr zu starten.

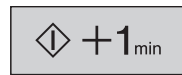
**Überprüfen Sie das Display.**



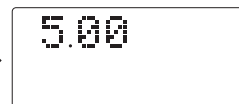
x1



x5



x1





## EXPRESS GAREN & EXPRESS AUFTAUEN

Bei Benutzung eines **EXPRESS GAREN** und **EXPRESS AUFTAUEN** erfolgt die Einstellung der Leistungsstufe und Garzeit automatisch. Sie können 3 **EXPRESS-GAREN**-Menüs und 7 **EXPRESS-AUFTAUEN**-Menüs auswählen.

### Warnung:

#### Für EXPRESS GAREN:

**Garraum, Tür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden besonders heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.**

Was Sie bei der Verwendung **EXPRESS GAREN** und **EXPRESS AUFTAUEN** wissen sollten:

- Die Menüs werden eingegeben, indem Sie die **EXPRESS GAREN** oder **EXPRESS AUFTAUEN**-Tasten drücken, bis die gewünschte Menünummer auf dem Display angezeigt wird. (Siehe Seite D-18-19)
- Um das Gewicht der Speisen einzugeben, die **GEWICHTSEINGABE**-Taste drücken, bis das korrekte Gewicht in der Anzeige erscheint.
  - Nur das Gewicht der Speisen eingeben. Das Gewicht des Behälters nicht einbeziehen.
  - Speisen, deren Gewicht/Menge die Angaben in der Tabelle über- oder unterschreitet, garen Sie bitte in manuellem Betrieb.
- Die programmierten Garzeiten sind Mittelwerte. Falls Sie die Lebensmittel stärker oder schwächer garen möchten als vom Programm vorgesehen, kann die Garzeit mit der Taste für **KÜRZER** (▼) bzw. **LÄNGER** (▲) entsprechend abgeändert werden. Einzelheiten siehe Seite D-14.  
Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Anleitungen in der Tabelle und im Kochbuch folgen.
- Um den Garvorgang zu starten, die **(START)/+1 min**-Taste drücken.

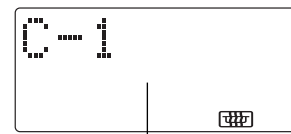
Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät und das akustische Signal ertönt. Im Anzeigefeld sehen Sie die notwendige Aktion. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **(START)/+1 min**-Taste.

Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, dass die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind. Falls erforderlich, können Sie die Garzeit verlängern und eine höhere Leistungsstufe einstellen.

**HINWEIS:** Eine Liste der **EXPRESS GAREN** und **EXPRESS AUFTAUEN**-Menüs und Gewichtsangaben finden Sie auf dem Menü-Aufkleber.

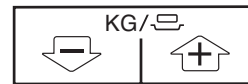


1.



Menünummer

2.



**GEWICHTSEINGABE**-Tasten

3.



**KÜRZER/LÄNGER**-Tasten

4.



**(START)/+1 min**-Taste

## EXPRESS GAREN & EXPRESS AUFTAUEN

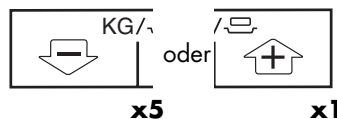


**Beispiel:** Angenommen, Sie wollen 0,2 kg Tiefkühl-Auflauf mit **EXPRESS GAREN** garen.

**1.** Drücken Sie die **EXPRESS GAREN**-Taste dreimaliges für Tiefkühl-Auflauf.



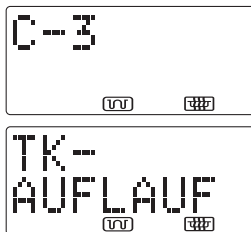
**2.** Die **GEWICHTSEINGABE**-Taste drücken, bis das gewünschte Gewicht in der Anzeige erscheint



**3.** Drücken Sie die **(START)/+1min**-Taste, um mit dem Garensvorgang zu starten.






**Überprüfen Sie das Display.**



DEUTSCH








## TABELLE: EXPRESS GAREN



MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
<b>C-1 Garen</b>  Tiefkühl-Fertiggerichte (Ausgangstemp.: -18° C) Speisen zum Umrühren wie Nudeln Bolognese, Chili con carne etc.	0,3 - 1,0 kg* (100 g) Schüssel mit Deckel * Wenn der Hersteller die Zugabe von Wasser empfiehlt, die Gesamtmenge für das Programm unter Einbeziehung der zusätzlichen Flüssigkeit berechnen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Speise in ein geeignetes Mikrowellen-Gefäß geben.</li> <li>Falls vom Hersteller empfohlen, etwas Flüssigkeit zugeben.</li> <li>Mit einem Deckel abdecken.</li> <li>Wenn das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken.</li> <li>Nach dem Garen umrühren und ca. 1-2 Minuten stehen lassen.</li> </ul>
<b>C-2 Garen</b>  Tiefkühl-Gemüse (Ausgangstemp.: -18° C) z.B. Rosenkohl, Blumenkohl, Erbsen, Mischgemüse, Brokkoli	0,1 - 0,8 kg (100 g) Schüssel mit Deckel	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 EL Wasser pro 100 g. (Für Pilze ist kein zusätzliches Wasser erforderlich).</li> <li>Mit dem Deckel abdecken.</li> <li>Wenn das Gerät stoppt und das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken.</li> <li>Nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen.</li> </ul> <p><b>HINWEIS:</b> Kompakt gefrorenes Gemüse im manuellen Betrieb garen.</p>
<b>C-3 Garen</b>  Tiefkühl-Auflauf (Ausgangstemp.: -18° C) z.B. Tiefgefrorene Lasagne, Kartoffel-Auflauf	0,2 - 0,6 kg (100 g) Auflaufform Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Auflauf aus der Originalverpackung nehmen und in eine geeignete Auflaufform geben.</li> <li>3-4 EL Wasser zugeben.</li> <li>Nicht abdecken.</li> <li>Auf den niedrigen Rost stellen.</li> <li>Nach dem Garen mit Aluminiumfolie abgedeckt ca. 5 Minuten stehen lassen.</li> </ul>



## TABELLE: EXPRESS AUFTAUEN

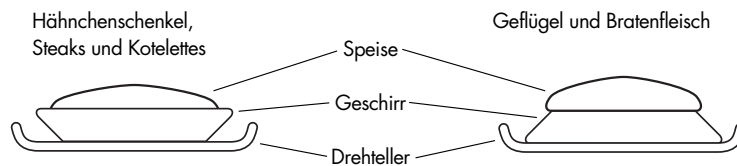
MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
<b>D-1 Auftauen</b> *  Steaks und Koteletts (Ausgangstemp.: -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Teller (Siehe HINWEIS Seite D-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen.</li> <li>Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab.</li> <li>Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10-15 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>
<b>D-2 Auftauen</b> *  Bratenfleisch (Ausgangstemp.: -18° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Teller (Siehe HINWEIS Seite D-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller legen und das Fleisch darauf legen.</li> <li>Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, wenden. Aufgetaute Teile gegebenenfalls mit Aluminiumfolie abdecken.</li> <li>Wenn das akustische Signal ertönt, noch einmal wenden und abdecken (für 1,1 kg - 2,0 kg).</li> <li>Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 15-30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>
<b>D-3 Auftauen</b> *  Hackfleisch (Ausgangstemp.: -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Frischhaltefolie (Siehe HINWEIS Seite D-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decken Sie den Drehteller mit Frischhaltefolie ab.</li> <li>Legen Sie den Block Hackfleisch auf den Drehteller.</li> <li>Wenn das Mikrowellengerät stoppt und das Signal ertönt, drehen Sie das Hackfleisch um. Entfernen Sie die aufgetauten Teile, sofern möglich.</li> <li>Nach dem Auftauen 5-10 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>
<b>D-4 Auftauen</b> *  Hähnchenschenkel (Ausgangstemp.: -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) Teller (Siehe HINWEIS Seite D-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen.</li> <li>Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab.</li> <li>Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10-15 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>
<b>D-5 Auftauen</b> *  Geflügel (Ausgangstemp.: -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Teller (Siehe HINWEIS Seite D-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller legen und das Geflügel mit der Brustseite nach unten darauf legen.</li> <li>Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, wenden. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab.</li> <li>Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 15-30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> <li>Zum Abschluß das Geflügel unter laufendem Wasser säubern.</li> </ul>
<b>D-6 Auftauen</b> *  Torte (Ausgangstemp.: -18° C)	0,1 - 1,4 kg (100 g) Flache Platte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Torte von jeglicher Verpackung befreien.</li> <li>Auf eine flache Platte in die Mitte des Drehtellers stellen.</li> <li>Die Torte nach dem Auftauen in möglichst gleichgroße Stücke schneiden, zwischen den Stücken etwas Abstand lassen und 15-30 Minuten stehen lassen, bis sie gleichmäßig aufgetaut ist.</li> </ul>
<b>D-7 Auftauen</b> *  Brot (Ausgangstemp.: -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Flache Platte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf eine flache Platte in die Mitte des Drehteller stellen. Für dieses Programm nur Brotschreiben verwenden.</li> <li>Wenn das Signal ertönt, die Scheiben neu anordnen und aufgetaute Scheiben abnehmen.</li> <li>Nach dem Auftauen alle Scheiben voneinander trennen und auf einem großen Teller verteilen. Das Brot mit Aluminiumfolie abdecken und 5-10 Minuten stehen lassen, bis es gründlich aufgetaut ist.</li> </ul>

## HINWEIS: EXPRESS AUFTAUEN



### HINWEIS:

- 1 Steaks, Koteletts und Hähnchenschenkel sollten nebeneinander (einlagig) eingefroren werden.
- 2 Hackfleisch sollte flach eingefroren werden.
- 3 Nach dem Wenden die aufgetauten Portionen mit dünnen Aluminiumstreifen abdecken.
- 4 Das Geflügel und das Hackfleisch sollten sofort nach dem Auftauen weiterverarbeitet werden.
- 5 Für D-1, D-2, D-4 und D-5, die Speisen wie in der Abbildung gezeigt in das Gerät stellen:



DEUTSCH

## SENSOR GAREN



Das Gerät besitzt einen eingebauten Feuchtigkeitssensor, über den anhand des vom Lebensmittel aufsteigenden Dampfes automatisch die korrekte Leistungsstufe und Garzeit ermittelt wird.

Die **SENSOR**-Taste ermöglicht schnelles und einfaches Zubereiten der folgenden 6 Gerichte ohne vorherige Eingabe der Menge des Lebensmittels.

Zum Einstellen des gewünschten Programms die **SENSOR**-Taste wiederholt drücken, bis die entsprechende Nummer in der Anzeige erscheint. Die **SENSOR** kann nur innerhalb von 3 Minuten nach Beendigung des Garens, schließen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste bedient werden.

Beachten Sie immer die Tabelle **SENSOR GAREN** auf Seite D-21 bevor Sie diese Funktion benutzen.

### HINWEISE:

1. Warten Sie nach dem Anschließen des Gerätes 2 Minuten, bevor Sie **SENSOR GAREN** benutzen.
2. Wenn ein Programm zum **SENSOR GAREN** begonnen hat, öffnen Sie nicht die Tür oder drücken Sie die **STOP**-Taste, bis die Restzeit auf der Anzeige erscheint, außer zum Befolgen von Anweisungen wie Umrühren oder Umdrehen. Während dieser Zeit sondiert die Sensortechnologie Feuchtigkeit, die von der Speise beim Erwärmen abgegeben wird und bestimmt dadurch die Garzeit. Das Öffnen der Tür oder Anhalten des Gerätes bringt den Feuchtigkeitsegehalt aus dem Gleichgewicht und beeinträchtigt das Garergebnis.
3. Vergewissern Sie sich, dass die Speise vor dem Servieren gründlich erwärmt wurde. Falls zusätzliches Erwärmen nötig ist, garen Sie manuell.
4. Vor dem Garen mit der Funktion **SENSOR GAREN** wischen Sie Feuchtigkeit vom Äußeren des Garbehälters und vom Innern des Gerätes mit einem trockenen Geschirrtuch oder Haushaltspapier ab.
5. Wenn Sie die Garergebnisse ändern möchten, berühren Sie **KÜRZER** (▼) oder **LÄNGER** (▲), nach dem Wählen des Menüs. Um das optimale Ergebnis zu erzielen, benutzen Sie die Anweisungen in der Tabelle: Sensor Garen.
6. Wenn Speisen manipuliert (d.h. umgedreht oder gerührt) werden müssen, öffnen Sie die Tür, befolgen Sie die Anweisungen, schließen Sie die Tür und drücken Sie die **START**/**+1 min**-Taste.
7. Garen Sie Speisen, die die angegebenen Gewichte/Mengen in der folgenden Tabelle über- oder unterschreiten, im manuellen Betrieb.

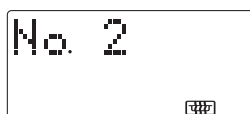
**BEISPIEL:** Angenommen, Sie wollen 300 g frisches Gemüse garen.

1. Drücken Sie die **SENSOR-GAREN**-Taste zweimal für frisches Gemüse.

SENSOR COOK









Der Betrieb startet automatisch nach 2 Sek. Sobald der Sensor den aufsteigenden Dampf erfaßt, erscheint in der Anzeige die noch verbleibende Garzeit.



**HINWEIS:** Eine Liste der **SENSOR**-Menüs und Gewichtsangaben finden Sie auf dem Menü-Aufkleber.



## TABELLE: SENSOR GAREN

MENÜ Nr.	MENGE/ GESCHIRR	VERFAHREN								
<b>No. 1</b> Eintöpfe (Ausgangstemp.: 5 - 20° C) 	200 - 1000 ml Tasse oder Schüssel (für mehr als 200 ml) & Mikrowellenfolie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Mikrowellenfolie abdecken.</li> <li>• Die Schüssel in die Mitte des Drehtellers stellen.</li> <li>• Nach dem Erhitzen umrühren und ca. 2 Minuten stehen lassen.</li> </ul> <p><b>HINWEIS:</b> Falls die verwendete Mikrowellenfolie keine Löcher aufweist, diese ca. fünfmal (Schüssel) bzw. zweimal (Tasse) mit einer Gabel durchstechen.</p>								
<b>No. 2</b> Frisches Gemüse (Ausgangstemp.: 20° C) z.B. Blumenkohl, Karotten, Brokkoli, Fenchel, Porree, Paprika, Zucchini 	0,1 - 0,8 kg Schüssel mit Deckel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In kleine Stücke schneiden, z. B. Streifen, Würfel oder Scheiben.</li> <li>• Die erforderliche Menge Wasser (1 EL auf 100 g) und etwas Salz zufügen.</li> <li>• Mit einem Deckel abdecken.</li> <li>• Nach dem Garen umrühren und ca. 2 Minuten stehen lassen.</li> </ul>								
<b>No. 3</b> Reis (parboiled) (Ausgangstemp. Reis: 20° C) 	0,1 - 0,3 kg Große Schüssel mit Deckel <table border="1" data-bbox="236 1025 718 1142"> <thead> <tr> <th>Reis</th> <th>Kochendes Wasser</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 g</td> <td>250 ml</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>450 ml</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>650 ml</td> </tr> </tbody> </table>	Reis	Kochendes Wasser	100 g	250 ml	200 g	450 ml	300 g	650 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In eine große Schüssel geben und Wasser und Salz hinzufügen.</li> <li>• Mit einem Deckel abdecken.</li> <li>• Schüssel in die Mitte des Drehtellers stellen.</li> <li>• Wenn der Signalton ertönt, umrühren und wieder abdecken.</li> <li>• Wenn der Signalton wieder ertönt, nochmals umrühren und wieder abdecken.</li> <li>• Nach dem Garen 10 Minuten abgedeckt stehen lassen.</li> </ul>
Reis	Kochendes Wasser									
100 g	250 ml									
200 g	450 ml									
300 g	650 ml									
<b>No. 4</b> Nudeln (Ausgangstemp. Nudeln: 20° C) 	0,1 - 0,3 kg Große Schüssel mit Deckel <table border="1" data-bbox="236 1283 718 1400"> <thead> <tr> <th>Nudeln</th> <th>Kochendes Wasser</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 g</td> <td>250 ml</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>550 ml</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>800 ml</td> </tr> </tbody> </table>	Nudeln	Kochendes Wasser	100 g	250 ml	200 g	550 ml	300 g	800 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In eine große Schüssel geben und Wasser und Salz hinzufügen.</li> <li>• Mit einem Deckel abdecken.</li> <li>• Schüssel in die Mitte des Drehtellers stellen.</li> <li>• Wenn der Signalton ertönt, umrühren und wieder abdecken.</li> <li>• Wenn der Signalton wieder ertönt, nochmals umrühren und wieder abdecken.</li> <li>• Nach dem Garen 2-3 Minuten stehen lassen.</li> </ul>
Nudeln	Kochendes Wasser									
100 g	250 ml									
200 g	550 ml									
300 g	800 ml									
<b>No. 5</b> Fischfilet mit Sauce (Ausgangstemp.: Fisch 5° C, Sauce 20° C) 	0,4-1,6 kg* Fisch: 0,2 - 0,8 kg Sauce: 0,2 - 0,8 kg Tiefe Auflaufform und Mikrowellenfolie * Gesamtgewicht von Fisch und Sauce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Fischfilets mit den dünnen Enden zur Mitte in eine tiefe Auflaufform geben.</li> <li>• Die fertig zubereitete Sauce über die Filets gießen.</li> <li>• Mit Mikrowellenfolie abdecken und garen.</li> <li>• Nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.</li> </ul> <p>Siehe Rezepte für Saucen auf der Seite D-22.</p>								
<b>No. 6</b> Konfitüre (Ausgangstemp.: 20° C) 	0,5 - 1,5 kg* (Schüssel, 3,5 Liter) * Gesamtgewicht von Obst und Zucker	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Mengenangabe in den Rezepten auf der Seite D-23 befolgen.</li> <li>• Gefrorenes Obst vor dem Garen auftauen.</li> <li>• Nicht abdecken.</li> <li>• Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, umrühren.</li> <li>• Wenn das Gerät erneut stoppt und der Signalton ertönt, das Obst pürieren oder nur umrühren.</li> <li>• Nach dem Garen in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.</li> </ul> <p><b>HINWEIS:</b> Eine ausreichend tiefe und große Schüssel verwenden, damit die Sauce nicht überkocht.</p>								



## REZEPTE FÜR SENSOR GAREN 5 "FISCHFILET MIT SAUCE"



### Fischfilet mit Sauce - Kabeljaufilet Provençal

Zutaten  
 20 g Butter  
 100 g in Scheiben geschnittene Champignons  
 1 Zehe Knoblauch (zerdrückt)  
 50 g Frühlingszwiebeln  
 1 Dose (825 g) Tomaten aus der Dose, gut abgetropft  
 1 TL Zitronensaft  
 2 EL Tomatenketchup  
 1/2 TL getr. Basilikum, Salz und Pfeffer  
 800 g Kabeljaufilets

#### Zubereitung

1. Butter, Champignons, Zwiebeln und Knoblauch 3-4 Min. in einer flachen Auflaufform bei 900 W Leistung garen.
2. Tomaten, Zitronensaft, Ketchup, Basilikum, Salz und Pfeffer mischen.
3. Die Fischfilets auf das Gemüse geben und mit Sauce und etwas Gemüse bedecken. Mit Mikrowellenfolie abdecken.
4. Mit **SENSOR-GAREN 5** "Fischfilet mit Sauce" garen.

### Fischfilet mit Lauch-Käse-Sauce

Zutaten  
 50 g Butter  
 175 g Frühlingszwiebeln  
 1/2 TL getr. Majoran  
 40 g Mehl  
 500 ml Milch  
 100 g ger. Gruyere, Salz, Pfeffer  
 1 EL geh. Petersilie  
 800 g Fischfilet (z.B. Seelachs)

#### Zubereitung

1. Butter, Zwiebeln und Majoran 3-4 Min. bei 900 W Leistung in einer Schüssel erhitzen.
2. Mehl unterrühren und Milch hinzugeben. Zu einer glatten Sauce verrühren.
3. Ohne Deckel 3-4 Min. bei 900 W Leistung garen.
4. Den Käse unterrühren, würzen.
5. Das Fischfilet in eine flache Auflaufform geben und die Sauce darübergießen. Mit Mikrowellenfolie abdecken.
6. Mit **SENSOR-GAREN 5** "Fischfilet mit Sauce" garen.
7. Nach dem Garen den Fisch herausnehmen und die Sauce gut umrühren.

### HINWEIS:

1. Diese Angaben gelten für 1,6 kg. Wenn Sie weniger als 1,6 kg verwenden wollen, müssen Sie die Zutaten und die Garzeit für die Sauce entsprechend verringern und das Gewicht des Fischfilets anpassen.
2. Wenn Sie für Kabeljaufilet Provençal oder Fischfilet mit Pikanter Sauce eine dickere Soße wünschen, nehmen Sie nach dem Garen den Fisch heraus und rühren Sie etwas Soßenbinder ein (folgen Sie den Hinweisen des Herstellers).

### Fischfilet mit Pikanter Sauce

Zutaten  
 1 Dose (825 g) Tomaten aus der Dose, abgetropft  
 1 Dose (280 g) Mais  
 2-3 TL Chillisauce  
 40 g fein gehackte Zwiebel  
 3 TL Rotweinessig  
 1/4 TL Senf,  
 Thymian, Cayenne-Pfeffer  
 800 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch)

#### Zubereitung

1. Die Zutaten für die Sauce mischen.
2. Das Fischfilet (z.B. Rotbarschfilet) in einer flachen Auflaufform anordnen und die Sauce darübergießen. Mit Mikrowellenfolie abdecken.
3. Mit **SENSOR-GAREN 5** "Fischfilet mit Sauce" garen.

### Fischfilet mit Currysauce

Zutaten  
 40 g Butter  
 30 g geh. Mandeln  
 1-2 EL Curry  
 30 g Mehl (Vollkorn)  
 40 g Rosinen  
 200 g Ananas (in kleinen Stücken)  
 125 ml Brühe  
 125 ml Ananassaft  
 150 g saure Sahne  
 100 g Erbsen (tiefgekühlt), Salz, Pfeffer  
 800 g Fischfilet (Seelachs)

#### Zubereitung

1. Butter, Mandeln und Curry ohne Deckel 1-2 Min. lang bei 900 W Leistung erhitzen.
2. Das Mehl hinzufügen und gut verrühren.
3. Die Rosinen, Ananas, Ananassaft, Brühe und Sahne unter ständigem Rühren zugeben.
4. Abgedeckt 2-3 Min. lang bei 900 W Leistung kochen und anschließend umrühren.
5. Die Erbsen hinzufügen und umrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Fisch in eine flache Auflaufform geben und die Sauce darübergießen. Mit Mikrowellenfolie abdecken.
8. Mit **SENSOR-GAREN 5** "Fischfilet mit Sauce" garen.



## REZEPTE FÜR SENSOR GAREN 6 "KONFITÜRE"

### Kiwi-Bananen-Konfitüre

#### Zutaten

525 g	Kiwis
225 g	Bananen
250 g	Gelierzucker (1 Teil Zucker auf 3 Teile Früchte)

#### Zubereitung

1. Die Kiwis und Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Früchte mit Gelierzucker vermischen und in eine ovale 3,5 Liter-Form aus Glas (Pyrex) füllen.
3. Mit **SENSOR-GAREN 6** "Konfitüre" kochen.
4. Nach dem Garen in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.

### Himbeer-Konfitüre

#### Zutaten

750 g	Himbeeren
250 g	Gelierzucker (1 Teil Zucker auf 3 Teile Beeren)

#### Zubereitung

1. Die Beeren mit Gelierzucker vermischen und in eine ovale 3,5 Liter-Form aus Glas (Pyrex) füllen.
2. Mit **SENSOR-GAREN 6** "Konfitüre" kochen.
3. Nach dem Garen in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.

### HINWEIS:

1. Bitte die Anleitungen der Automatikprogramm-Tabelle auf Seite D-21 befolgen.
2. Diese Anweisungen gelten für 1,0 kg. Wenn Sie andere Mengen kochen möchten, passen Sie die Zutaten an.

### Nektarinen-Konfitüre

#### Zutaten

667 g	Nektarinen
3 EL	Zitronensaft
333 g	Gelierzucker (1 Teil Zucker auf 2 Teile Früchte)
4 EL	Orangenlikör (z.B. Cointreau)

#### Zubereitung

1. Die Nektarinen in kleine Stücke schneiden.
2. Die kleingeschnittenen Nektarinen in eine ovale 3,5 Liter-Form aus Glas (Pyrex) füllen.
3. Mit dem Zitronensaft und Gelierzucker vermischen.
4. Mit **SENSOR-GAREN 6** "Konfitüre" kochen.
5. Nach dem Garen den Orangenlikör zugeben, in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.

### Gemischte-Beeren-Konfitüre

#### Zutaten

667 g	Gemischte Beeren (Brombeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)
333 g	Gelierzucker (1 Teil Zucker auf 2 Teile Beeren)









#### Zubereitung

1. Die gemischten Beeren mit dem Gelierzucker in eine ovale 3,5 Liter-Form aus Glas (Pyrex) füllen und vermischen.
2. Mit **SENSOR-GAREN 6** "Konfitüre" kochen.
3. Nach dem Garen in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.

## KARTOFFEL-/PORTIONS-AUTOMATIK



Im **KARTOFFEL** und **PORTIONS-AUTOMATIK-BETRIEB** erfolgt die Einstellung der korrekten Betriebsart und der Garzeit für die unten abgebildeten Speisen automatisch.

KARTOFFEL-Tasten		KARTOFFEL-Tasten	
1		2	
<b>PORTIONS-AUTOMATIK-Tasten</b>			
3		5	
4		7	
6		8	
		<b>PORTIONS-AUTOMATIK-Tasten</b>	
		1	Salzkartoffeln/Pellkartoffeln
		2	Pommes Frites
		3	Brathähnchen
		4	Schweinbraten
		5	Hähnchenschenkel
		6	Pikante Kuchen
		7	Kuchen
		8	Auflauf

DEUTSCH

Was Sie über die Benutzung der **KARTOFFEL-/PORTIONS-AUTOMATIK** wissen sollten:

- Das Menü durch Drücken der gewünschten Taste eingeben. Die **KARTOFFEL-/PORTIONS-AUTOMATIK** kann nur innerhalb von 3 Minuten nach Beendigung des Garens, schließen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste bedient werden.
- Das Gewicht der Speisen wird durch Drücken der **KARTOFFEL-/PORTIONS-AUTOMATIK**-Taste erhöht, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird. Nur das Gewicht der Speisen eingeben. Das Gewicht des Behälters nicht einbeziehen.  
Speisen, deren Gewicht die Angaben in den Tabellen über- oder unterschreitet, garen Sie in manuellem Betrieb.
- Die programmierten Garzeiten sind Mittelwerte. Wenn Sie die vorprogrammierten Garzeiten für **KARTOFFEL-** und **PORTIONS-AUTOMATIK** ändern wollen, verwenden Sie dazu die **KÜRZER** (▼) - oder **LÄNGER** (▲) -Tasten (siehe Seite D-14).
- Das Gerät startet den Garvorgang, sobald das Gewicht eingegeben worden ist.

**WARNUNG: Garraum, Gerätetür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.**

### HINWEISE:

Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät, das akustische Signal ertönt, die verbleibende Garzeit u.a. Symbol werden blinkend angezeigt. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **◇ (START)/+ 1 min**-Taste.  
Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, dass die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind.  
Falls erforderlich, können Sie die Garzeit verlängern und eine höhere Leistungsstufe einstellen. Beachten Sie stets die Angaben in den Tabellen im Ratgeber-Abschnitt.

**Beispiel:** Angenommen, Sie wollen 200 g Pommes frites garen (dicke Sorte).

Das Menü auswählen und die Menge durch einmaliges Drücken der **POMMES FRITES**-Taste eingeben.



Das Gerät startet den Garvorgang sofort.



**HINWEIS:** Eine Liste der **AUTOMATIK**-Menüs und Gewichtsangaben finden Sie auf dem Menü-Aufkleber.



## TABELLE: KARTOFFEL-AUTOMATIK

MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
Salzkartoffeln/ Pellkartoffeln (Ausgangstemp.: 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Schüssel mit Deckel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden.</li> <li>In eine Schüssel geben.</li> <li>Die erforderliche Menge Wasser ca. 2 EL (je 100 g) und etwas Salz hinzugeben.</li> <li>Die Schüssel mit dem Deckel abdecken.</li> <li>Wenn das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken.</li> <li>Nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen.</li> </ul>
Pommes frites (Ausgangstemp.: -18° C) (Empfohlen für die Verwendung in herkömmlichen Backöfen)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Runde Auflaufform, Hoher Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Pommes frites in eine flache Form aus Porzellan geben. Die Form auf den hohen Rost ins Gerät stellen.</li> <li>Wenn das akustische Signal ertönt, wenden.</li> <li>Nach dem Garen auf einem Servierteller anrichten. (Es ist keine Standzeit erforderlich.)</li> <li>Nach Geschmack salzen.</li> </ul> <p><b>HINWEIS:</b> Wenn dünne Pommes frites gegart werden sollen, die <b>LÄNGER</b>-Taste (▲) drücken.</p>






## TABELLE: PORTIONS-AUTOMATIK

MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
Brathähnchen (Ausgangstemp.: 5° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Zutaten mischen und das Hähnchen damit bestreichen.</li> <li>Die Haut des Hähnchens anstechen.</li> <li>Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen.</li> <li>Wenn das akustische Signal ertönt, das Hähnchen wenden.</li> <li>Nach dem Garen für ca. 3 Minuten stehen lassen.</li> </ul> <p>Zutaten für 1,2 kg Brathähnchen: Salz und Pfeffer, 1 TL Paprika edelsüß, 2 EL Öl</p>
Schweinebraten (Ausgangstemp.: 5° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magerer Schweinerollbraten wird empfohlen.</li> <li>Alle Zutaten vermischen und auf dem Fleisch verteilen.</li> <li>Das Fleisch auf den niedrigen Rost legen und garen.</li> <li>Wenn das akustische Signal ertönt, das Fleisch wenden.</li> <li>Nach dem Garen ca. 10 Minuten lang in Aluminiumfolie eingewickelt stehen lassen.</li> </ul> <p>Zutaten für 1,0 kg mageren Schweinerollbraten: 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 1 EL Paprika edelsüß, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 TL Salz</p>
Hähnchenschenkel (Ausgangstemp.: 5° C)	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) Hoher Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Zutaten vermischen und auf den Hähnchenschenkeln verteilen.</li> <li>Die Haut der Hähnchenschenkel anstechen.</li> <li>Die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten auf den hohen Rost legen, die dünnen Enden zeigen zur Mitte.</li> <li>Wenn das akustische Signal ertönt, die Hähnchenschenkel wenden.</li> <li>Nach dem Garen für ca. 3 Minuten stehen lassen.</li> </ul> <p>Zutaten für 1,0 kg Hähnchenschenkel (5 Stück): 2 EL Öl, 1/2 TL Salz, 1 TL Paprika edelsüß, 1 TL Rosmarin.</p>

## TABELLE: PORTIONS-AUTOMATIK



MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
Pikante Kuchen  (Ausgangstemp.: 20°C)	1,0 - 1,7 kg (100 g) Backblech z.B. Frische Pizza 1,0 - 1,2 kg Porreetorte 1,3 kg Zwiebelkuchen 1,7 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die pikanten Kuchen laut Anleitungen auf den Seiten D-26-27 zubereiten.</li> <li>Das Vorheizen für dieses Menü ist programmiert, bitte den Drehteller beim Vorheizen und Backen im Gerät lassen.</li> <li>Nach dem Vorheizen das Backblech mit den Zutaten auf die untere Schiene in das Gerät schieben.</li> <li>Wenn der Signalton ertönt, das Backblech herausnehmen, um 180° drehen und wieder in die untere Schiene schieben.</li> <li>Nach dem Backen das Backblech entnehmen.</li> </ul>
Kuchen  (Ausgangstemp.: 20°C) z.B. Möhrentorte, Gugelhupf, Apfelkuchen mit Calvados	0,5 - 1,5 kg (100 g) Kuchenform, Untertasse, Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Kuchen entsprechend Seite D-65 oder 67 zubereiten.</li> <li>Eine flache Untertasse mit dem Boden nach oben auf den niedrigen Rost legen und die Kuchenform daraufstellen.</li> <li>Nach dem Backen etwa 10 Min. stehen lassen.</li> <li>Den Kuchen aus der Form entnehmen.</li> </ul>
Auflauf  (Ausgangstemp.: 20°C) z.B. Zucchini-Nudel-Auflauf, Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons	0,5 - 2,0 kg (100 g) Flache, ovale, Auflaufform, Niedriger Rost	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Auflauf entsprechend Seite D-57 oder 59 zubereiten.</li> <li>Die Auflaufform auf den niedrigen Rost stellen.</li> <li>Nach dem Garen ca. 5-10 Minuten mit Aluminiumfolie abgedeckt stehen lassen.</li> </ul>

**HINWEIS:** Das Backblech wird sehr heiß. Beim Entnehmen des Backblechs aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.

DEUTSCH

REZEPTE FÜR PORTIONS-AUTOMATIK  
"PIKANTE KUCHEN"**ZWIEBELKUCHEN**

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 Liter Inhalt)  
 Quadratisches Backblech  
 Backpapier

**Zutaten** - für den Teig


375 g Mehl  
 30 g Hefe  
 1 Ei  
 125 ml Milch  
 1/2 TL Salz  
 75 g Butter

**Zutaten** - für den Belag

650-700 g Zwiebeln  
 100 g durchwachsener Speck  
 30 g Butter  
 Cayennepfeffer  
 3 Eier  
 200 g saure Sahne  
 1/2 TL Salz

**Zubereitung**

Dieses Rezept ergibt ca. 1,7 kg.

- Aus den genannten Zutaten für den Teig einen Hefeteig zubereiten. Den Teig mit hitzebeständiger Folie oder einem feuchten Geschirrtuch bedecken und aufgehen lassen - 20 Minuten lang auf HEISSLUFT 40° C.
- Zwiebeln schälen und mit dem Speck in Würfeln schneiden. Butter, Zwiebeln und Speck in eine Schüssel geben und abgedeckt 8-12 Minuten bei MIKROWELLE 900 W dünsten, anschließend die Flüssigkeit abgießen. Danach die Mischung abkühlen lassen und Eier, saure Sahne und Salz einrühren.
- Zum Vorheizen die **PORTIONS-AUTOMATIK** "Pikante Kuchen"  wählen. Das Gerät heizt vor. Das quadratische Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in Größe des Backblechs ausrollen und hineinlegen.
- Die Mischung für den Belag gleichmäßig auf dem Teig verteilen und nochmals aufgehen lassen.
- Nach dem Vorheizen das Backblech in die untere Schiene schieben und 'Start' drücken.
- Wenn der Signalton ertönt und das Gerät stoppt, das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken.

D-26



## REZEPTE FÜR PORTIONS-AUTOMATIK "PIKANTE KUCHEN"

### PORREETORTE

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 Liter Inhalt)  
Quadratisches Backblech  
Backpapier

#### Zutaten - für den Teig

150 g Vollkornmehl  
120 g Roggenmehl (Typ 1150)  
(oder normales Mehl, Typ 405)  
4 TL Backpulver (12 g)  
1 Ei  
125 g fettarmer Joghurt  
1 1/2 EL Pflanzenöl  
1/2 TL Salz

#### Zutaten - für den Belag

450 g Porree, in Ringe geschnitten  
3 EL Wasser  
Salz  
1 Prise Currypulver  
150 g saure Sahne  
3 Eier  
2 EL Vollkornmehl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Prise Muskat  
1 TL Petersilie, fein gehackt  
1 TL Schnittlauch, in kleine Ringe geschnitten  
1 TL Dill, fein gehackt  
100 g geriebener Emmenthaler

### PIZZA

Geschirr: Quadratisches Backblech  
Backpapier

#### Zutaten - für den Teig

230 g Mehl  
20 g Hefe  
1 TL Zucker  
Salz  
4 TL Öl  
135 ml lauwarmes Wasser

#### Zutaten - für den Belag

250 g Tomaten aus der Dose, zerdrückt  
Basilikum, Oregano, Thymian, Salz,  
Pfeffer  
250 g Belag nach Wunsch, z.B. Paprika,  
Salami, Pilze usw.  
100 g geriebener Käse

### Zubereitung

Dieses Rezept ergibt ca. 1,3 kg.

1. Porree und Wasser in eine Schüssel geben. Abdecken und 5-8 Minuten auf MIKROWELLE 900 W garen. Wasser abgießen und mit Salz und Currypulver abschmecken.
2. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Ei, Joghurt, Öl und Salz hinzugeben. Alles mit dem Knethaken eines Handrührgeräts verrühren. Zum Vorheizen die **PORTIONS-AUTOMATIK** "Pikante Kuchen" wählen. Das Gerät heizt vor.
3. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen und auf das Blech legen. Der Teigrand sollte ca. 1 cm hoch sein.
4. Saure Sahne, Eier und Mehl miteinander verrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat und Kräutern abschmecken. Den geriebenen Käse einrühren.
5. Die Mischung zu dem Porree geben und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.
6. Nach dem Vorheizen das Backblech in die untere Schiene schieben und 'Start' drücken.
7. Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken.

### Zubereitung

Dieses Rezept ergibt ca. 1 kg.

1. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen.
2. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen. Die Hefemischung zu dem Mehl hinzugeben und langsam verrühren. Salz und Öl hinzufügen. Gut durchkneten.
3. Den Teig mit hitzebeständiger Folie oder einem feuchten Geschirrtuch bedecken und gehen lassen - 20 Minuten lang auf HEISLUFT 40° C.
4. Zum Vorheizen die **PORTIONS-AUTOMATIK** "Pikante Kuchen" wählen. Das Gerät heizt vor. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen und auf das Blech legen.
5. Die Tomaten auf dem Teig verteilen. Nach Geschmack würzen und mit den gewünschten Zutaten belegen. Zuletzt den geriebenen Käse darauf verteilen.
6. Nach dem Vorheizen das Backblech in die untere Schiene schieben und 'Start' drücken.
7. Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken.

## REZEPTE FÜR QUADRATISCHES BACKBLECH/ROST



### PUTENBRUST IN ZWIEBEL-SAHNESAUCE

Garzeit insgesamt: 26-28 Minuten  
Geschirr: Quadratisches Backblech

#### Zutaten

1000 g Putenbrust (9 Stück)  
1 Tüte Zwiebelsuppenmischung (getrocknet,  
1 Tüte für 750 ml)  
500 ml Sahne  
200 g Pilze, in Scheiben  
9 Scheiben Schmelzkäse

#### Zubereitung

1. Das Gerät auf 200° C vorheizen.
2. Die Putenbrust in etwa gleich große Stücke (9) schneiden und in das Backblech legen.
3. Die Zwiebelsuppenmischung mit der Sahne vermischen (kein Wasser hinzufügen). Die in Scheiben geschnittenen Pilze auf dem Fleisch verteilen und die Sauce über das Fleisch gießen und mit den Käsescheiben bedecken.
4. Das Backblech in die untere Schiene schieben und 26-28 Minuten lang auf HEISSLUFT 200° C garen.
5. Nach der halben Garzeit das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken für die restliche Garzeit.

### LASAGNE AL FORNO

Garzeit insgesamt: 44-49 Minuten  
Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 Liter Inhalt)  
Rechteckige Auflaufform (35x29 cm)  
Quadratisches Rost

#### Zutaten

600 g Tomaten aus der Dose  
100 g Zwiebel, fein gewürfelt  
100 g Schinken, fein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, zerquetscht  
500 g Hackfleisch (Rind)  
4 TL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
Oregano, Thymian, Basilikum  
450 g Rahm (Crème fraîche)  
300 ml Milch  
100 g geriebener Parmesan  
3 TL gemischte Kräuter, gehackt  
2 TL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Muskat  
1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Auflaufform  
250 g grüne Plattendnudeln  
2 EL geriebenen Parmesan  
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 12-14 Minuten auf MIKROWELLE 900 W garen. Nach der halben Garzeit umrühren.
2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Das Gerät auf 230° C vorheizen.
4. 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 Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln obenaufschichten. Zum Abschluß die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen obenaufsetzen und auf das quadratische Rost in die untere Schiene schieben. 32-35 Minuten mit HEISSLUFT 230° C garen.  
Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

### ROQUEFORTTOAST

Garzeit insgesamt: 18-20 Minuten  
Geschirr: Quadratisches Backblech

#### Zutaten

9 Scheiben Toastbrot  
Butter  
9 Scheiben gekochter Schinken  
9 Birnenhälften (aus der Dose)  
9 TL Preiselbeermarmelade  
200 g Roquefort

#### Zubereitung

1. Das Gerät auf 220° C vorheizen.
2. Toastscheiben tosten und mit Butter bestreichen.
3. Jede Toastscheibe mit einer Scheibe Schinken belegen.
4. Die Birnen in Scheiben schneiden und gefächert auf den Schinken legen. 1 TL Preiselbeermarmelade auf jede Toastscheibe geben.
5. Den Roquefort in Stücke schneiden und auf die Toastscheiben verteilen.
6. Auf das Backblech legen und in die obere Schiene schieben. 18-20 Minuten mit HEISSLUFT 220° C überbacken. Nach der halben Garzeit das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken für die restliche Garzeit.

DEUTSCH



## REZEPTE FÜR QUADRATISCHES BACKBLECH/ROST

### BISKUITROLLE "ARM DES ZIGEUNERS"

Garzeit insgesamt: 22-24 Minuten  
 Geschirr: Quadratisches Backblech  
 Backpapier

#### Zutaten - für den Teig

4 Eier  
 125 g Zucker  
 125 g Mehl  
 1 TL Backpulver (3 g)

#### Zutaten - für den Belag

250 ml Milch  
 1 Zimtstange  
 Schale einer Zitrone  
 75 g Zucker  
 2 TL Speisestärke (20 g)  
 2 Eigelb  
 2 EL Puderzucker (20 g)

### Zubereitung

1. Eier und Zucker mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Mehl und Backpulver vermischen, auf die Eier- und Zuckermischung sieben und dann sorgfältig unterheben. Das Gerät auf 180° C vorheizen.
2. Das Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig auf das Blech geben. In die untere Schiene schieben und 18-20 Minuten mit HEISSLUFT 180° C backen. Nach der halben Garzeit das Backblech um 180° drehen und wieder 'Start' drücken für die restliche Garzeit.
3. Den Kuchen auf ein feuchtes, mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Das Backpapier sorgfältig entfernen und den Kuchen sofort mit Hilfe des Geschirrtuchs aufrollen.
4. 200 ml Milch mit Zimtstange, Zitronenschale und Zucker in die Schüssel geben, zudecken und ca. 2 Minuten lang auf MIKROWELLE 900 W erhitzen.
5. Den Rest der Milch mit Speisestärke und Eigelb verrühren. Die Zitronenschale und Zimtstange aus der Milch nehmen und die Speisestärkemischung einrühren. Abdecken und garen. Nach der Hälfte und am Ende der Garzeit umrühren. Ca. 2 Minuten auf MIKROWELLE 900 W.
6. Die Biskuitrolle abrollen, mit der Crememischung bestreichen und wieder vorsichtig zusammenrollen. Mit Puderzucker bestäuben.

### LINZER BÄCKEREI

Garzeit insgesamt: 10-11 Minuten  
 Geschirr: Quadratisches Backblech  
 Quadratisches Rost  
 Boden einer runden Backform (28 cm)  
 Backpapier

### Zubereitung

1. Die Kekse laut Anleitungen auf Seite D-68 zubereiten.
2. Das Gerät auf 200° C vorheizen.
3. Das quadratische Backblech und den Boden der runden Backform mit Backpapier auslegen. 20 Kekse auf das quadratische Backblech und 12 Kekse auf die runde Backform legen. Das Backblech in die untere Schiene schieben und das quadratische Rost mit der runden Backform in die obere Schiene schieben. 10-11 Minuten auf HEISSLUFT 200° C backen.

Den restlichen Teig auf die gleiche Weise backen.



## REINIGUNG UND PFLEGE



**VORSICHT: ZUR REINIGUNG DÜRFEN KEINESFALLS HANDELSÜBLICHE OFENREINIGER, DAMPFREINIGER, SCHEUERMITTEL, SCHARFE REINIGUNGSMITTEL, NATRIUMHYDROXID ENTHALTENDE REINIGUNGSMITTEL ODER SCHEUERSCHWÄMME VERWENDET WERDEN. DIES GILT FÜR ALLE TEILE DES GERÄTS.**

**Vergewissern Sie sich vor dem Reinigen, dass der Garraum, die Tür, die Außenseiten des Geräts und das Zubehör vollständig abgekühlt sind.**

**DAS GERÄT IN REGELMÄßIGEN ABSTÄNDEN REINIGEN UND JEGICHE ESSENSRESTE ENTFERNEN – Das Gerät sauber halten, da sonst die Oberflächen beschädigt werden können. Dies kann die Gebrauchsdauer des Geräts nachteilig beeinflussen und möglicherweise zu einer Gefahrensituation führen.**

**Gerätegehäuse:** Die Außenseite des Geräts mit einer milden Seifenlauge reinigen. Die Seifenlauge gründlich mit einem feuchten Tuch abwischen und mit einem Handtuch nachtrocknen.

**Bedienfeld:** Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren.

Das Bedienfeld vorsichtig mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

### **Geräteinnenraum:**

1. Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Fettsammlungen und andere Spritzer können zum Überhitzen des Gerätes führen, was Rauch, Feuer und Funkenüberschlag verursachen kann. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.

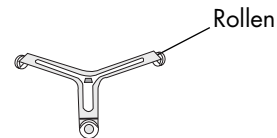
2. Sicherstellen, dass weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.
3. Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.
4. Erhitzen Sie Ihr Gerät regelmäßig unter Verwendung der Heißluft und des Grills, siehe „Heizen ohne Speisen“ auf Seite D-8. Speisereste oder Fettspritzer können Rauch oder unangenehme Gerüche verursachen.

### **Zubehör**

Zubehör mit einem milden Spülmittel reinigen und nachtrocknen. Die Roste sind spülmaschinenfest.

### **SONDERHINWEIS bezüglich des DREHTELLERTRÄGERS**

Nach jedem Garen den Drehtellerträger reinigen und zwar insbesondere rund um die Rollen. Die Rollen müssen frei von Lebensmittel-Spritzern und Fett sein.



**Gerätetür:** Die Tür auf beiden Seiten, die Türdichtung und die Dichtungsoberflächen des öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen. Keine harten, scheuernden Reinigungsmittel oder Metallschaber zum Reinigen der Glasscheibe des Geräts verwenden, da diese Hilfsmittel die Oberfläche verkratzen und das Glas somit zum Zerspringen bringen könnten.

**HINWEIS:** Die Hohlleiterabdeckung und das Zubehör sauber halten. Fett und andere Rückstände in Garraum oder an Zubehöerteilen kann Rauch, Feuer und Funkenüberschlag bei der folgenden Nutzung des Gerätes verursachen.



## FUNKTIONSPRÜFUNG

### BITTE PRÜFEN SIE DIE FOLGENDEN PUNKTE, BEVOR SIE DEN KUNDENDIENST RUFEN.

#### 1. Stromversorgung

Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist.  
Vergewissern Sie sich, dass die Netzsicherung/Sicherungsautomat in Ordnung sind.

2. Leuchtet die Garraumlampe bei geöffneter Tür? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

3. Stellen Sie einen Messbecher mit etwa 150 ml Wasser in das Gerät und schließen Sie die Tür.

Programmieren Sie das Gerät auf 1 Minute bei 900 W Mikrowellenleistung und starten Sie es.

Leuchtet die Lampe? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Dreht sich der Drehteller? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

**HINWEIS:** Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.

Arbeitet die Lüftung? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

(Legen Sie Ihre Hand über die Lüftungsöffnungen und prüfen Sie, ob Luft herauskommt.)

Ertönt der Signalton nach einer Minute? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Erlischt die Anzeige "Garen"? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Ist das Wasser im Messbecher nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiß? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

4. Die Tasse aus dem Gerät nehmen. Stellen Sie 3 Minuten lang die

**GRILL-BETRIEBSART**  ein.

Wird nach 3 Minuten das GRILL-Heizelement rot? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

5. Stellen Sie 3 Minuten die **HEISSLUFT-BETRIEBSART**  ein (250° C).

Wird nach 3 Minuten der Garraum heiß? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Falls für eine der obigen Fragen die Antwort "NEIN" ist, den Händler oder den SHARP-Kundendienst benachrichtigen und das Ergebnis der Prüfung mitteilen.

**ACHTUNG:** Wenn auf der Anzeige nichts angezeigt wird, obwohl der Stecker richtig angeschlossen ist, ist wahrscheinlich der Energiesparmodus aktiviert. Öffnen und schließen Sie die Tür, um den Energiesparmodus zu verlassen. Siehe Seite D-6.

#### HINWEISE:

1. Wenn Sie die Speisen in der Standardgarzeit in nur einer Betriebsart garen, wird die Leistung des Gerätes automatisch reduziert, um eine Überhitzung zu vermeiden. (Die Mikrowellenleistung wird vermindert und das Grillheizelement wird ein- und ausgeschaltet.)

Betriebsart	Standardzeit
Mikrowelle 900 W	20 Min.
Grillbetrieb	15 Min.
Kombi 1  (630 W Mikrowellenleistung)	Mikro - 40 Min.
Kombi 2  (900 W Mikrowellenleistung)	Mikro - 15 Min. Grill - 15 Min.
Kombi 2  (630 W Mikrowellenleistung)	Mikro - 40 Min. Grill - 15 Min.

2. Nach dem **GRILL-, KOMBI-, HEISSLUFT-, EXPRESS-GAREN, KARTOFFEL** und **PORTIONS-AUTOMATIK** Betrieb läuft der Lüfter, und auf dem Display wird "KÜHLUNG" angezeigt. Auch wenn Sie während dieser Betriebsarten die **STOP**-Taste drücken und die Gerätetür öffnen, läuft der Lüfter, und Sie können fühlen, wie die Luft aus den Lüftungsöffnungen ausströmt.

## 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. übergarte Bereiche bei unregelmäßigen Teilen. Beachten Sie hierzu die folgenden Hinweise.

DEUTSCH

## DAS KANN IHR NEUES KOMBI-MIKROWELLENGERÄT



### MIKROWELLENBETRIEB

Sie können in Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät 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, Pizzen, Brot und Kuchen) und
- Mikrowelle + Grill (ideal für 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.

Zirkulierende Luft erhitzt sehr schnell die äußeren Teile der Lebensmittel, so dass beispielsweise bei Fleisch der Fleischsaft nicht austreten kann und das Gargut nicht austrocknet.

Dieser Versiegelungsprozeß führt dazu, dass die Speisen schmackhaft bleiben und in kürzerer Zeit garen als bei konventionellen Geräten mit Ober- und Unterhitze.

### 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. Besonders geeignet sind Steaks, Koteletts und Gerichte zum Überbacken.



## 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 Metallaufgabe versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).



#### KERAMIK

ist im allgemeinen gut geeignet.

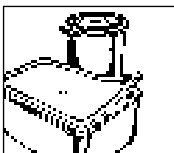
Keramik muss glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirreignungstest durch. Siehe Seite D~34.

#### PORZELLAN

ist sehr gut geeignet. Achten Sie darauf, dass das Porzellan keine Gold- oder Silberaufgabe 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 Papierschirr 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 Paniertem. 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.

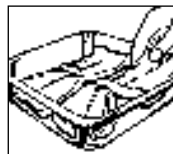


#### MIKROWELLENFOLIE

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

#### BRATBEUTEL

können im Mikrowellengerät verwendet werden.

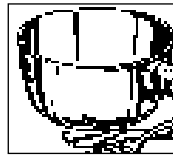


Metallclipse sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutel folie schmelzen kann. Nehmen Sie Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den

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 2/3 bis 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.

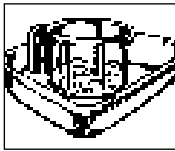
#### KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE,

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 wärmebeständiges Isoliermaterial, z.B. einen kleinen Porzellanteller zwischen der Metallform und dem Rost 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.

DEUTSCH

## TIPPS 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 Tipps 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 zerspringen. (Ausnahme: Einkochen).



## TIPPS 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 gegerichte 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 de 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	75-80° C	
Geflügel	80-85° C	85-90° C
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 (welldone)	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.

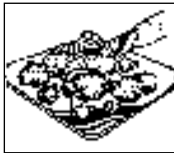
## TIPPS UND TECHNIKEN



### 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. 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 platzieren. 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.



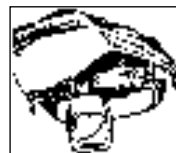
### ANORDNUNG

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 Tipps.

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 mikrowelleneignete 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

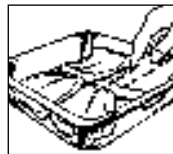


Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken.

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~40). 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



DEUTSCH

- 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 unterschiedlichen 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 abwiegen 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.
- 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



#### **Grillbetrieb**

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



#### **Heißluftbetrieb**

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



#### **Kombibetrieb:**

##### **Mikrowelle und Heißluft**

In dieser Betriebsart können Sie verschiedene Mikrowellenleistungsstufen 90 W - 630 W mit einer gewünschten Heißlufttemperatur (40° C - 250° C) kombinieren.



#### **Kombibetrieb:**

##### **Mikrowelle und Grill**

In dieser Betriebsart können Sie verschiedene Mikrowellenleistungsstufen mit dem Grill kombinieren.

**W = WATT**

### 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

# TABELLEN



**TABELLE : AUFTAUEN MIT MIKROWELLE**

Lebensmittel	Menge -g-	Watt-leistung	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Würstchen	300	270 W	3-5	nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Aufschnitt	200	270 W	2-4	nach je 1 Min. die äußeren Scheiben abnehmen	5
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
Fischfilet	400	270 W	5-7	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Brot, ganz	1000	270 W	8-10	nach der halben Auftauzeit wenden	15
Sahne	200	270 W	2+2	den Deckel entfernen: nach 2 Min. Auftauzeit in eine Schüssel geben und weiter auftauen lassen	5-10
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

DEUTSCH

Zum Auftauen von Geflügel, Hähnchenschenkeln, Koteletts, Steaks, Bratenfleisch, Hackfleisch, Brot in Scheiben und Sahnetorte 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 z.B. Schlemmerfilet "Bordelaise"	400		900 W	11-14	-	aus der Packung nehmen, in eine Auflaufform geben und mit Mikrowellenfolie abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250-300		900 W	5-7	-	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

**TABELLE: GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE**

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



## 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, zwischendurch umrühren
Eintopf, Suppe	200	900 W	1-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Beilagen	200	900 W	ca. 2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe <sup>1</sup>	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 <sup>1</sup>	50	900 W	1/2-1	
Schokolade schmelzen	100	450 W	ca. 3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	450 W	1/2-1	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren

<sup>1</sup> ab Kühlschranktemperatur.

### TABELLE : BRATEN VON FLEISCH UND GEFLÜGEL

Fleisch und Geflügel	Menge -g-	Ein- stellung	Watt- leistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten (Schwein, Kalb Lamm)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	Nach Geschmack würzen, auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	5
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		
			630 W/130° C	23-27		
Roastbeef medium	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	25-27 (*)		
			270 W/200° C	13-15		
Hackbraten	1000		630 W/230° C	21-23	Hackfleischteig aus gemischtem Hack (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, flach in eine Auflaufform legen und auf dem niedrigen Rost garen	10
Hähnchen	1200		270 W/220° C	17-20(*)	Die Haut des Hähnchens anstechen, mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	3
			270 W/220° C	17-20		
Hähnchen- schenkel	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Die Haut des Hähnchenschenkel anstechen, 3 mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	3
			90 W/230° C	7-9		

# TABELLEN



## TABELLE : GRILLEN, GRATINIEREN

Gericht	Menge -g-	Ein- stellung	Watt- leistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Steaks 2 Stück	400			7-9 (*) 4-6	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen	2
Lammkoteletts 2 Stück	300			9-12 (*) 6-8	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen	2
Grillwürste	400			7-9 (*) 5-6	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden	2
Gratinieren				10-14	Auflaufform auf den niedrigen Rost legen	10
Käsetoasts 4 Stück			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 einstecken und auf den hohen Rost legen	

DEUTSCH

## TABELLE : AUFBACKEN VON TIEFGEKÜHLTEN SNACKS

Tiefkühl- Snacks	Menge -g-	Ein- stellung	Watt- leistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise
Pommes frites (normal)	250		630 W	4-5	In eine flache Auflaufform legen und auf den hohen Rost stellen, nach (*) wenden
				2-4 (*)	
				3-4	
(dünn)	250		630 W	3-4 3-5 (*) 3-4	
Steinofenpizza, dünn	300-400		270 W/220° C	9-11	Auf 220° C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Amerikanische Pizza	400-500		270 W/220° C	10-12	Auf 220° C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Quiche Alsicenne, Zwiebelkuchen, 2 Stück	360		270 W/180° C	19-22	Auf 180° C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Baguettes mit Belag	250		270 W/230° C	8-10	Auf den hohen Rost legen



## 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.
- Wenn in den Rezepten die Verwendung des hohen oder niedrigen Rostes angegeben wird, bitte ausschließlich die runden Roste verwenden.
- 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).

## Vorspeisen und Snacks

Deutschland

### Champignontoast

Champignontoast

Gesamtgarzeit: ca. 3-4 Minuten

Geschirr: Hoher Rost

#### Zutaten

- 2 TL Butter oder Margarine
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 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

Schweiz

### Schweizer Käsewähe

Gesamtgarzeit: ca. 32-36 Minuten

Geschirr: runde Back- oder Quicheform  
(Durchm. ca. 30-32 cm)

#### Zutaten

- 250 g Mehl
- 120 g Butter oder Margarine
- 80 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 170 g geriebener Emmentaler
- 170 g geriebener Greyerzer
- 4 EL Mehl (40g)
- 3 Eier
- 270 ml Milch
- 120 g Joghurt, Magerstufe
- 1 TL Salz
- Muskatnuß

#### Zubereitung

1. Mehl, Butter, Wasser und Salz verkneten. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Die Form einfetten, den Teig hineinlegen am Rand hochziehen und mit der Gabel mehrmals einstechen.
2. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und den Teig vorbacken.

12-14 Min.  450 W/230° C

3. Die Zwiebel mit dem Käse und dem Mehl mischen. Die Eier, die Milch, den Joghurt und die Gewürze miteinander verschlagen. Die Käsemischung zugeben.
4. Die Füllung auf dem Teig verteilen. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und backen.

20-22 Min.  270 W/230° C

Italien

### Pizza Artischocken

Pizza ai carciofi

Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten

Geschirr: Pizzaform (Durchm. ca. 30 cm)

#### Zutaten

- 15 g Hefe, frisch, ersatzweise
- 1/2 Pck. Trockenhefe (4 g)
- 1 Pr Zucker
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Tomaten aus der Dose, abgetropft
- 50 g Salami, in Scheiben
- 70 g gekochter Schinken, in Scheiben
- 120 g Artischockenherzen aus der Dose
- 1 TL Olivenöl zum Einfetten der Form
- Basilikum, Oregano, Thymian
- Salz und Pfeffer
- 10 Oliven
- 100 g geriebener Emmentaler

#### Zubereitung

1. Hefe und Zucker in lauwarmem Wasser auflösen.
2. Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefemischung zum Mehl geben und nach und nach unterrühren. Salz und Öl zufügen. Teig gut durchkneten.
3. Den Hefeteig mit hitzebeständiger Folie oder feuchtem Geschirrtuch abdecken und gehen lassen.

20 Min.  40° C

4. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Salami- und Schinkenscheiben und die Artischockenherzen vierteln.
5. Die Pizzaform mit dem Öl einfetten. Den Hefeteig ausrollen, in die Pizzaform legen und mit den Tomaten belegen. Nach Geschmack würzen und mit den restlichen Zutaten belegen. Abschließend die Pizza mit den Oliven belegen und mit dem Käse bestreuen.
6. Die Pizza auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

10-12 Min.  450 W/230° C

10-12 Min.  230° C

Rezepte

## Vorspeisen und Snacks

Österreich

### Würstchen im Teigmantel

ergibt 8 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 25-27 Minuten  
 Geschirr: Backblech (Durchm. ca. 30 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 dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

25-27 Min. 230° C

Spanien

### Champignons mit Rosmarin

Champiñones rellenos al romero

Gesamtgarzeit: 12-18 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.

7-9 Min. 270 W

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

Frankreich

### Quiche mit Shrimps

Quiche aux crevettes

Gesamtgarzeit: ca. 26-32 Minuten  
 Geschirr: Runde Back- oder Quicheform  
 (Durchm. ca. 26 cm)  
 Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

#### Zutaten

100 g Mehl  
 60 g Butter oder Margarine  
 2 EL kaltes Wasser  
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form  
 2 Zwiebeln (100 g), fein gehackt  
 100 g Schinkenspeck (2 Scheiben),  
 fein gewürfelt  
 100 g Shrimps ohne Schale  
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)  
 2 Eier  
 100 ml Sauerrahm  
 Salz und Pfeffer  
 Muskatnuß  
 1 EL Petersilie, gehackt

#### Zubereitung

1. Mehl, Butter und Wasser verkneten und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Form einfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen und vorbacken.

4-5 Min. 900 W

3. Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebeln, den Schinkenspeck und die Shrimps in die Schüssel geben. Abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

3-5 Min. 900 W

Nach dem Abkühlen die Flüssigkeit abgießen.

4. Die Eier mit dem Sauerrahm und den Gewürzen verschlagen.
5. Alle Zutaten für den Belag mischen und auf dem Quicheteig verteilen. Auf dem niedrigen Rost garen.

16-18 Min. 270 W/230° C

3-4 Min.

6. Die Quiche vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.



## Suppen

Schweden

### Krebsuppe

Kräftsoppa

Gesamtgarzeit: ca. 11-15 Minuten  
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

#### Zutaten

- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 50 g Möhren, in Scheiben
- 2 EL Butter oder Margarine (20 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
- 1 EL Butter oder Margarine

#### Zubereitung

- Das Gemüse mit dem Fett 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 zugeben.

Schweiz

### Bündner Gerstensuppe

Gesamtgarzeit: ca. 30-35 Minuten  
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 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 durchwachsener Schinkenspeck, in Streifen
- 50 g Gerstenkörner
- 700 ml Fleischbrühe
- Pfeffer
- 4 Wiener Würstchen (300 g)

#### Zubereitung

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

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.

9-11 Min.  900 W

20-22 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.

Niederlande

### Champignonsuppe

Champignonsoep

Gesamtgarzeit: ca. 11-14 Minuten  
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

#### Zutaten

- 200 g Champignons, in Scheiben
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 300 ml Fleischbrühe
- 300 ml Sahne
- 2 1/2 EL Mehl (25 g)
- 2 1/2 EL Butter oder Margarine (25 g)
- Salz, Pfeffer
- 1 Eigelb
- 150 g Rahm (Crème fraîche)

#### Zubereitung


- Das Gemüse mit der Fleischbrühe in die Schüssel geben und abgedeckt garen.

7-9 Min.  900 W

- Mit einem Mixer alle Zutaten pürieren. Die Sahne zufügen.
- Das Mehl und die Butter zu einem Teig verkneten und in der Champignonsuppe glatrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und garen. Nach dem Garen umrühren.

3-4 Min.  900 W

- Das Eigelb mit dem Rahm verrühren, nach und nach in die Suppe rühren. Das Ganze nochmals kurz erhitzen, jedoch nicht mehr kochen lassen!

ca. 1 Min.  900 W

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

Rezepte

## Suppen

Spanien

### Kartoffelcremesuppe

*Crema de patata*




Gesamtgarzeit: ca. 17-22 Minuten

Geschirr: Zwei Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

#### Zutaten

- 300 ml Fleischbrühe
- 300 g Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 500 ml Milch
- 2-3 EL Butter oder Margarine (20-30 g)
- 2-3 EL Mehl (20-30 g)
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuß, gerieben
- 3 EL Rahm (Crème fraîche)

#### Zubereitung

1. Die Brühe mit den Kartoffeln, der Zwiebel und dem Lorbeerblatt in die Schüssel geben. Abgedeckt garen.  
8-10 Min.  900 W
2. Das Lorbeerblatt entfernen und mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes fein pürieren.
3. Die Milch erhitzen.  
3-5 Min.  900 W
4. Die Butter mit dem Mehl verkneten und in die Milch einrühren.
5. Die Kartoffelmasse, die Gewürze und den Rahm zufügen. Abgedeckt garen. Zwischendurch umrühren.  
6-7 Min.  900 W

Frankreich

### Zwiebelsuppe

*Soupe à l'oignon et au fromage*



Gesamtgarzeit: ca. 15-19 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

1. Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelscheiben, die Fleischbrühe und die Gewürze dazugeben und abgedeckt garen.  
9-11 Min.  900 W
2. Die Toastscheiben toasten, in Würfel schneiden und auf die Suppentassen verteilen. Die Suppe darübergießen und mit dem Käse bestreuen.
3. Die Tassen auf den hohen Rost stellen und die Suppe gratinieren.  
6-8 Min. 

## Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland

### Bunte Fleischspieße


Gesamtgarzeit: ca. 17-20 Minuten

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

#### Zutaten

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

#### Zubereitung

1. Das Schnitzfleisch und den Schinkenspeck in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden.
2. Das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf vier Holzspieße stecken.
3. Das Öl mit den Gewürzen verrühren und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße auf den hohen Rost legen und grillen. Nach zwei Drittel der Zeit die Spieße wenden.  
17-20 Min.  450 W
4. Die Spieße nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Italien

### Lammkoteletts mit Kräuterbutter

*Costolette di agnello al burro verde*



Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten

Geschirr: hoher Rost

#### Zutaten

- 1-2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 50 g weiche Butter
- 2 EL trockener Weißwein
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 8 Lammkoteletts (à 100 g)
- Salz

#### Zubereitung

1. Die Petersilie und die Knoblauchzehe mit der Butter verrühren. Den Wein nach und nach unterrühren und mit dem Pfeffer würzen.
2. Die Koteletts waschen und trockentupfen, an den dicksten Stellen mit einem spitzen Messer einschneiden. In die Öffnungen Kräuterbutter streichen. Mit der restlichen Butter die Koteletts rundherum bestreichen.
3. Die Koteletts auf den hohen Rost legen und grillen.  
14-16 Min.  wenden  
8-11 Min. 
4. Nach dem Grillen salzen und ca. 2 Minuten stehen lassen.

## Fleisch, Fisch und Geflügel

Spanien

### Gefüllter Schinken

Jamón relleno

Gesamtgarzeit: ca. 14-18 Minuten  
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)  
 Flache ovale Auflaufform (ca. 32 cm lang)

#### 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.

2-3 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 Min.  900 W

Umrühren und abschmecken.

- Die Sauce in die gefettete Auflaufform geben, die Röllchen hineinsetzen und auf dem niedrigen Rost garen.

11-14 Min.  630 W

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

Tipp:

Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.



Griechenland

### Auberginen mit Hackfleischfüllung

Melitsánes jemistés mé kimá

Gesamtgarzeit: ca. 18-20 Minuten  
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)  
 Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 30 cm lang)

#### Zutaten


2 Auberginen, ohne Stiele (je ca. 250 g)  
 Salz  
 3 Tomaten (ca. 200 g)  
 1 TL Olivenöl zum Einfetten der Schüssel  
 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  
 1 TL Olivenöl zum Einfetten der Form

#### 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 herausschneiden 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, die restliche Füllung daraufgeben.
- Die Auberginenhälften mit den Tomatenscheiben und Peperoniringen garnieren, in die gefettete Auflaufform setzen, auf den niedrigen Rost stellen und garen.

16-18 Min.  630 W

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

Tipp:

Sie können die Auberginen durch Zucchini ersetzen.



Rezepte

**Fleisch, Fisch und Geflügel**

China

**Schweinefleisch mit Cashewkernen**

Guangzhou

Gesamtgarzeit: ca. 17-22 Minuten

Geschirr: Quicheform  
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)**Zutaten**

- 2 getrocknete schwarze Pilze
- 1 EL Reiswein (Sake)
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 EL Öl zum Einfetten der Quicheform
- 300 g Schweinefilet, gewürfelt
- 100 g Cashewkerne
- 1 Schalotte (20 g), fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 50 g rote Paprika, gewürfelt
- 50 g grüne Paprika, gewürfelt
- 1 EL Maisstärke
- 200 ml Wasser
- 1 TL Sojasauce
- Salz, Zucker, weißer Pfeffer

**Zubereitung**

1. Die Pilze laut Packungsaufschrift mit kochendem Wasser übergießen, dann mindestens 30 Minuten quellen lassen.
2. Den Reiswein mit dem Öl, dem Salz und Zucker verrühren. Die Fleischwürfel 20 Minuten darin ziehen lassen.
3. Die Quicheform mit dem Öl bestreichen. Das Fleisch darin verteilen. Auf dem hohen Rost offen grillen. Nach ca. 7 Minuten einmal wenden und die Cashewkerne zufügen.

9 -11 Min.		
------------	--	--

4. Das Fleisch und die Cashewkerne in eine Schüssel umfüllen, das vorbereitete Gemüse zufügen und abgedeckt garen.

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

5. Die Maisstärke mit dem Wasser, der Sojasauce und den Gewürzen verrühren und in die Fleisch-Gemüseemischung einrühren. Abgedeckt weitergaren. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

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

Schweiz

**Züricher Geschnetzeltes**

Zürcher Geschnetzeltes

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
- 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.

Frankreich

**Kaninchen mit Thymian**

Lapereau au thym

Gesamtgarzeit: ca. 42-46 Minuten

Geschirr: Auflaufform mit Deckel (2 l Inhalt)

**Zutaten**

- 1 Kaninchen (1 kg)
- 2 EL Butter, weich
- 1 EL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 100 g Bauchspeck, gewürfelt
- 15 kleine Zwiebeln (300 g), geschält, ganz
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Wasser
- 1 EL frischer Thymian, fein gehackt
- 150 ml Rahm (Crème fraîche)
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung**

1. Das Gerät auf 230° C vorheizen. Das Kaninchen waschen, trockentupfen und in 8 Portionstücke teilen. Mit der Butter bestreichen. Auf den hohen Rost legen und anbraten.

21-23 Min.		230° C
------------	--	--------

2. Die Auflaufform einfetten. Den Bauchspeck und die Zwiebeln darin verteilen. Die Fleischstücke dazugeben, würzen und mit dem Wasser angießen. Alles abgedeckt garen.

18-20 Min.		900 W
------------	--	-------

3. Die Kaninchenstücke herausnehmen und warmstellen. Den vorbereiteten Thymian in die Auflaufform geben und den Rahm unterrühren.

4. Das Eigelb in einer Tasse verrühren. Nach und nach eßlöffelweise Sauce unterrühren. Jetzt das Eigelb in die Sauce geben und verrühren. Alles abgedeckt garen.

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

5. Die Sauce würzen, umrühren und über das Fleisch gießen.

**Fleisch, Fisch und Geflügel**

Italien

**Kalbsschnitzel mit Mozzarella***Scaloppe alla pizzaiola*

Gesamtgarzeit: ca. 18-22 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
- 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 garen.

9-11 Min.  630 W

Die Fleischscheiben wenden.

3. Auf jede Scheibe einige Scheiben Mozzarella legen, salzen und offen auf dem hohen Rost grillen.

9-11 Min.  630 W


Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Dazu können Sie Spaghetti und einen frischen Salat reichen.

**Zubereitung**

1. Die Tomaten häuten, die Stengelansätze herausschneiden und im Mixer pürieren.
2. Das Lammfleisch in große Würfel schneiden. Die Schüssel mit Butter einfetten. Das Fleisch, die Zwiebelwürfel und die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben, würzen und abgedeckt garen.

8-10 Min.  900 W

3. Die Bohnen und die pürierten Tomaten zum Fleisch geben und abgedeckt weitergaren.

10-12 Min.  630 W

Das Schmorfleisch nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Wenn Sie frische Bohnen verwenden, müssen diese vorgegart werden.

Niederlande

**Hackschüssel***Gehacktschotel*

Gesamtgarzeit: ca. 23-25 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 und Pfeffer
- 350 ml Fleischbrühe
- 70 g Tomatenmark
- 2 Kartoffeln (200 g), gewürfelt
- 2 Möhren (200 g), gewürfelt
- 2 EL Petersilie, gehackt

**Zubereitung**

1. 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.
2. Die Fleischbrühe mit dem Tomatenmark mischen.
3. Die Kartoffeln und Möhren mit der Flüssigkeit auf das Hackfleisch geben, alles gut vermengen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

23-25 Min.  900 W

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

Griechenland

**Schmorfleisch mit grünen Bohnen***Kréas mé fasólia*

Gesamtgarzeit: ca. 18-22 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

**Zutaten**

- 1-2 Tomaten (100 g)
- 400 g Lammfleisch, ohne Knochen
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 250 g grüne Bohnen aus der Dose

Rezepte

**Fleisch, Fisch und Geflügel**

Deutschland

**Rinderfilet in Blätterteig**

Gesamtgarzeit: ca. 36-42 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Auflaufform (ca. 26 cm lang)

**Zutaten**

- 300 g Blätterteig, tiefgefroren
- 1 EL Butter oder Margarine
- 150 g durchwachsener Speck, gewürfelt
- 4-5 Frühlingszwiebeln (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**

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

4-6 Min.  900 W

Das Gemüsewasser abgießen.

2. Das Filet abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Öl bepinseln. Auf den hohen Rost legen und anbraten. Zwischendurch einmal wenden.

15-17 Min.  270 W

3. Die Petersilie und die Knoblauchzehe unter das gedünstete Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Blätterteig zu einem Quadrat (35 x 35 cm) ausrollen. Etwas Teig für die Garnierung zurückbehalten.
5. Das Ei trennen. Die Teigränder mit dem Eiweiß bestreichen und die Hälfte der Gemüsemasse auf der Mitte des Teiges verteilen.
6. 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.
7. Die Auflaufform kalt ausspülen und den Blätterteig mit der Nahtstelle nach unten hineinlegen.
8. Für die Garnierung aus dem restlichen Teig Formen ausstechen und dekorieren.
9. Das Eigelb mit der Milch verquirlen, den Teig damit bestreichen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

17-19 Min.  450 W/230° C

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

China

**Garnelen mit Chili**

für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 6-8 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

**Zutaten**

- 6 Garnelen (240 g ohne Schale)
- 45 ml Weißwein
- 2 kleine Stangen Lauch (200 g)
- 1-2 Chilischoten, scharf
- 20 g Ingwer
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Pflanzenöl (20 g)
- 1 1/2 EL Sojasoße (20 ml)
- 1 EL Zucker
- 1 EL Essig

**Zubereitung**

1. Die Garnelen waschen. Die Schale und den Schwanz entfernen. Den Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen jeweils in 2-3 Stücke teilen. Einen Schlitz in jedes Stück schneiden, damit sie sich beim Garen nicht zusammenziehen. Die Garnelen in eine Schüssel legen, mit Weißwein beträufeln, abdecken und marinieren.
2. Den Lauch und die Chilischoten waschen und trockentupfen. Den Lauch in 5 cm lange Stücke schneiden, die Chilischoten halbieren und entkernen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
3. Die Garnelen aus dem Wein nehmen und mit Speisestärke bestreuen.
4. Das Öl, den Lauch, die Chilischoten und die Ingwerscheiben in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min.  900 W

5. Die Garnelen zugeben. Mit Sojasauce, Zucker und Essig würzen, umrühren und abgedeckt garen.

4-6 Min.  900 W

Die Garnelen nach dem Garen ca. 1-2 Minuten stehen lassen. Heiß servieren.

**Fleisch, Fisch und Geflügel**

Frankreich

**Seezungenfilets***Filets de sole* für 2 Portionen

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 und Pfeffer  
 4 EL Weißwein (30 ml)  
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)

**Zubereitung**

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

12-14 Min.  630 W

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

**Tipp:**

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

Norwegen

**Fischauflauf "Sandefjord"***Fiskegratin "Sandefjord"*

Gesamtgarzeit: ca. 21-23 Minuten  
 Geschirr: Flache ovale Auflaufform  
 (ca. 30 cm lang)

**Zutaten**

800 g Fischfilet vom Leng oder Kabeljau  
 Saft einer Zitrone  
 Salz  
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form  
 4 Tomaten (300 g), enthäutet, in Scheiben  
 100 g Krabben, geschält  
 3 Eier  
 125 ml Sahne  
 2 TL grüne Pfefferkörner  
 Salz  
 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt

**Zubereitung**

1. Die Fischfilets waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Minuten stehen lassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Form einfetten und schichtweise die Tomatenscheiben, die Krabben und das Fischfilet hineinlegen.
3. Die Eier mit der Sahne, den Gewürzen und der Petersilie verschlagen. Die Sauce über den Auflauf gießen. Offen auf dem niedrigen Rost garen.

21-23 Min.  630 W/200° C

4. Den Auflauf nach dem Garen abgedeckt ca. 5-10 Minuten stehen lassen.

Schweiz

**Fischfilet mit Käsesauce**


Gesamtgarzeit: ca. 17-20 Minuten  
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)  
 Flache ovale Auflaufform  
 (ca. 26-30 cm lang)

**Zutaten**

4 Fischfilets (ca. 800 g)  
 (z.B. Egl, 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. stehen lassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.

ca. 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, mit Käse bestreuen und auf dem niedrigen Rost garen.

15-18 Min.  630 W

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

Rezepte

## Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland

### Pikante Putenpfanne

für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 21-26 Minuten  
 Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel  
 (ca. 26 cm lang)

#### Zutaten

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

#### Zubereitung

1. Den Reis mit den Safranfäden mischen und in die gefettete Auflaufform geben. Die Zwiebelscheiben, die Paprika- und Porreestreifen und die Putenbrustwürfel mischen und würzen. Auf den Reis schichten. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.
2. Die Fleischbrühe darübergießen, abdecken und garen.

5-7 Min. 900 W

16-19 Min. 270 W

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

Tipp:  
 Sie können anstelle der Putenbrust auch Hähnchenbrust verwenden.

#### Zubereitung

1. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in 8 Portionen teilen.
2. Die Schüssel mit der Butter einfetten. Die Hähnchenteile hineinlegen, die Gemüsewürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Curry und Mehl bestäuben und gut verrühren. Das Wasser und die geschälten, zerdrückten Tomaten zugeben. Den Deckel auflegen und auf dem niedrigen Rost garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren und ohne Deckel weitergaren.

28-32 Min. 630 W/220° C

Das Hähnchen nach dem Garen ca. 3 Minuten stehen lassen.

Tipp:  
 Servieren Sie Reis, etwas geraspelte Kokosnuß, Mango-Chutney und Bananenscheiben dazu, um die Schärfe des Currys zu mildern.

Österreich

### Gefülltes Brathähnchen

Gefülltes Brathendl

für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 31-35 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

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

ca. 1 Min. 900 W

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

4. Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und garen. Nach der halben Garzeit wenden.

30-34 Min. 450 W/200° C

Das gefüllte Brathähnchen nach dem Garen ca. 5 Minuten im Gerät stehen lassen.

Frankreich

### Hähnchen mit Curry

Poulet au curry

Gesamtgarzeit: ca. 28-32 Minuten  
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)

#### Zutaten

- 1 Hähnchen (1000 g)
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 2 Möhren (200 g), fein gewürfelt
- 1 Stange Bleichsellerie (150 g), fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Apfel, geschält (125 g), fein gewürfelt
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Curry
- 1 EL Mehl
- 150 ml Wasser (1 Tasse)
- 3 Tomaten (200 g), geschält



**Fleisch, Fisch und Geflügel**

Frankreich

**Ente in Orangensauce***Carnard à l'orange*

Gesamtgarzeit: ca. 65-73 Minuten  
 Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 32 cm)  
 Suppenteller  
 Zwei Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

**Zutaten**

1 junge Ente (1800-2000 g), ohne  
 Innereien  
 Salz  
 Pfeffer  
 1 Zweig Majoran  
 200 ml Wasser  
 1 Entenleber (50 g)  
 6 unbehandelte Orangen (1200 g)  
 1 EL Zucker (10 g)  
 1 EL Wasser  
 1 EL Essig  
 250 ml Fleischbrühe  
 150 ml Portwein  
 1 EL Kartoffelmehl (10 g)

**Zubereitung**

1. Die Ente innen und außen waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zweig Majoran in das Innere der Ente legen.
2. Das Wasser in die Backform gießen und einen umgedrehten Suppenteller hineinstellen. Die Ente daraufsetzen und auf dem niedrigen Rost braten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

58-62 Min.  270 W/230° C

Die Ente auf eine vorgewärmte Servierplatte legen.

3. Vom Bratenfond das obenschwimmende Fett vorsichtig mit einem Löffel abschöpfen und in eine Schüssel geben. Die Entenleber zugeben und abgedeckt garen.

2-4 Min.  900 W

4. Zwei Orangen dünn schälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Zucker und dem Wasser in die zweite Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

2-3 Min.  900 W

5. Die Orangenschalen, den Essig, die Fleischbrühe und den Portwein zur Leber geben.
6. Eine Orange auspressen. Das Kartoffelmehl mit dem Orangensaft verrühren und in die Sauce einrühren. Die Schüssel abdecken und die Sauce binden lassen. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

3-4 Min.  900 W

7. Die restlichen Orangen schälen, filetieren (die Spalten enthäuten) und ebenfalls auf der Servierplatte anrichten. Die Sauce ggf. entfetten, die Entenleber entfernen und nach Geschmack würzen.
8. Etwas Sauce über die Orangenspalten gießen. Die Sauce in eine Sauciere füllen und zur Ente servieren.

**Tipp:**

Die Ente evtl. vor dem Servieren auf den niedrigen Rost legen und 5 Minuten grillen.

Italien

**Wachteln in Käse-Kräutersauce***Quaglie in salsa vellutata*

Gesamtgarzeit: ca. 18-22 Minuten  
 Geschirr: Zwirnsfaden  
 Flache quadratische Auflaufform  
 (ca. 20 x 20 x 6 cm)  
 Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

**Zutaten**

4 Wachteln (600 g - 800 g)  
 Salz  
 Pfeffer  
 200 g durchwachsender 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**

1. Die Wachteln waschen und sorgfältig trockentupfen. Außen und innen salzen und pfeffern, mit Speckscheiben umwickeln und mit Zwirnsfaden festbinden.
2. Die Wachteln auf den hohen Rost legen und grillen.
3. 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 niedrigen Rost weitergaren.

8-10 Min.  630 W


6-8 Min.  630 W

Die Wachteln aus dem Bratenfond nehmen.

4. 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

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

Rezepte

**Fleisch, Fisch und Geflügel**

Japan

**Japanischer Eintopf**

Nikujaga

Gesamtgarzeit: ca. 32-36 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)

**Zutaten**

200 g mageres Rindfleisch  
 500 g Kartoffeln, geviertelt oder geachtelt  
 400 g Zwiebeln, geviertelt oder geachtelt  
 400 ml Wasser  
 3 EL Zucker (30g)  
 3 EL Reiswein  
 3 EL Mirin (süßer Reiswein)  
 70 ml Sojasauce

**Zubereitung**

- Das Fleisch in sehr feine längliche Streifen schneiden (3-4 cm) und in die Schüssel geben.
- Das vorbereitete Gemüse auf das Fleisch schichten. Die restlichen Zutaten miteinander verrühren und dazugeben. Alles abgedeckt garen. Zwischendurch zweimal umrühren.

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

21-23 Min.		450 W
------------	--	-------

- Den Eintopf nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Sie können das Rindfleisch durch Schweine- oder Kalbfleisch ersetzen.

Spanien

**Hähnchenröllchen mit Rosinen**

Rollitos de Pollo y pasas

Gesamtgarzeit: ca. 18-20 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

**Zutaten**

4 dünne Hähnchenbrustfilets (600 g)  
 Salz  
 Pfeffer  
 4 Scheiben gekochter Schinken (200 g)  
 50 g Quesitos (span. Käse)  
 1 Dose Lauchsuppe (400 g)  
 50 g Rosinen, gewaschen

**Zubereitung**

- Die Filets waschen, trockentupfen und flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Schinken und ein Stück Käse auf jedes Filet legen.
- Die Filets aufrollen. Mit einem Holzzahnstocher feststecken und in die Schüssel setzen.
- Die Suppe über die Röllchen gießen und die Rosinen zufügen. Abgedeckt garen.

18-20 Min.		900 W
------------	--	-------

Vor dem Servieren 10 Minuten stehen lassen.

**Gemüse**

Deutschland

**Porreetorte**

Gesamtgarzeit: ca. 29-37 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)  
Springform (Durchm. ca. 26 cm)**Zutaten**

450 g Porree, in dünnen Ringen  
 3 EL Wasser  
 Salz  
 1 Pr. Curry  
 100 g Weizenvollkornmehl  
 80 g Roggenmehl Type 1150  
 3 TL Backpulver  
 1 Ei  
 75 g Magerjoghurt  
 1 EL Pflanzenöl  
 1/2 TL Salz  
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form  
 150 g Saure Sahne  
 3 Eier  
 2 EL Weizenvollkornmehl (20 g)  
 Kräutersalz  
 Pfeffer  
 1 Pr. Muskatnuß  
 1 TL Petersilie, fein gehackt  
 1 TL Schnittlauch, in feinen Röllchen  
 1 TL Dill, fein gehackt  
 100 g geriebener Emmentaler

**Zubereitung**

- Den Porree und das Wasser in die Schüssel geben. Abgedeckt vorgaren.

5-8 Min.		900 W
----------	--	-------

Das Gemüsewasser abgießen. Den Porree mit Salz und Curry abschmecken.

- Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Das Ei, den Joghurt, das Öl und das Salz zufügen und mit dem Knehtaken eines Handrührgerätes verkneten.
- Die Springform einfetten. Den Teig in Größe der Backform ausrollen und in die Form legen. Den Rand etwa 1 cm breit hochziehen.
- Die saure Sahne mit den Eiern und dem Mehl verrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuß und den Kräutern abschmecken. Mit dem geriebenen Käse mischen.
- Die Mischung unter den Porree rühren. Die Masse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Die Porreetorte auf dem niedrigen Rost garen.

11-13 Min.		270 W/230° C
------------	--	--------------

11-13 Min.		230° C
------------	--	--------

2-3 Min.		
----------	--	--

Nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

**Gemüse**

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.

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

Frankreich

**Gemüsetopf***Ratatouille spécial*

Gesamtgarzeit: ca. 17-19 Minuten  
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

**Zutaten**

5 EL Olivenöl (50 ml)  
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
 1 Zwiebel (50 g), in Scheiben  
 1 kleine Aubergine (250 g), grob gewürfelt  
 1 Zucchini (200 g), grob gewürfelt  
 1 Paprikaschote (200 g), grob gewürfelt  
 1 kleine Fenchelknolle (75 g), fein gewürfelt  
 Pfeffer  
 1 Bouquet garni  
 200 g Dose Artischockenherzen, aus der Dose, geviertelt  
 Salz  
 Pfeffer

**Zubereitung**

- Das Olivenöl und die Knoblauchzehe in die Schüssel geben. Das vorbereitete Gemüse mit Ausnahme der Artischockenherzen dazugeben und mit Pfeffer würzen. Das Bouquet garni zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

17-19 Min.  900 W

Die letzten 5 Minuten die Artischockenherzen zufügen und erhitzen.

- Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bouquet garni vor dem Servieren herausnehmen. Das Ratatouille nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

**Tipp:**  
 Den heißen Gemüsetopf zu Fleischgerichten servieren. Kalt schmeckt er ausgezeichnet als Vorspeise.

Ein Bouquet garni besteht aus:

- einer Petersilienwurzel
- einem Bund Suppengrün
- einem Zweig Liebstöckel
- einem Zweig Thymian
- einigen Lorbeerblättern

Frankreich

**Dauphinkartoffeln***Gratin dauphinois*


Gesamtgarzeit: ca. 23-25 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.

23-25 Min.  630 W/200° C

Nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

Rezepte

## Gemüse

Niederlande

### Gratinierter Chicorée

Gegratineerde Brussels Iof

Gesamtgarzeit: ca. 19-24 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)  
Flache ovale Auflaufform (ca. 32 cm lang)

#### Zutaten

- 8 kleine Kolben Chicorée (800 g)
- 125 ml Wasser
- 125 ml Milch
- 2 EL Saucenbinder, hell (20 g)
- 2 Eigelb
- 4 EL geriebener alter Gouda (20 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 4 Scheiben gekochter Schinken (200 g)
- 2 EL geriebener alter Gouda (10 g)

#### Zubereitung

1. Mit einem spitzen Messer den bitteren Keil aus dem Chicorée ausschneiden. Wasser in die Schüssel geben und den Chicorée darin abgedeckt garen. Zwischendurch die Kolben einmal wenden.

10-12 Min.  900 W

2. Den Chicorée herausnehmen. Die Milch in die Schüssel gießen und den Saucenbinder einrühren. Die Schüssel abdecken und die Sauce binden lassen. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

3-4 Min.  630 W

3. Das Eigelb in einer Tasse verrühren. Nach und nach jeweils einen Eßlöffel Sauce mit dem Eigelb verrühren. Die Eimasse in die Sauce rühren und den Käse zugeben. Alles sorgfältig verrühren und nach Geschmack würzen.
4. Die Auflaufform einfetten und den Chicorée hineinlegen. Die Schinkenscheiben halbieren, auf die Kolben legen und mit der Sauce übergießen. Den Auflauf mit dem Gouda bestreuen und auf dem hohen Rost gratinieren.

6-8 Min.  450 W

Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Deutschland

### Broccoli-Kartoffelaufbau mit Champignons

Gesamtgarzeit: ca. 36-39 Minuten

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

#### Zutaten


- 400 g Kartoffeln, geschält und evtl. halbiert
- 400 g Broccoli, in Röschen
- 6 EL Wasser (60 ml)
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 400 g Champignons, in Scheiben
- 1 EL Petersilie, feingehackt
- Salz
- Pfeffer
- 3 Eier
- 125 ml Sahne
- 125 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuß
- 100 g Gouda, frisch gerieben

#### Zubereitung

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

9-12 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).

Portionsautomatik 

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

**Gemüse**

Italien

**Römische Artischocken***Carciofi alla Romana für 2 Portionen*

Gesamtgarzeit: ca. 17-19 Minuten

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

2	Artischocken (800 g)
1 l	Wasser
	Saft einer Zitrone
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
1	Bund Petersilie (10 g), gehackt
10	Blätter Minze, gehackt
2 EL	Semmelbrösel (20 g)
5 EL	Olivenöl (50 ml)
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 ml	Olivenöl
400 ml	Wasser
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz

**Zubereitung**

- Die äußeren trockenen Blätter und die stacheligen Spitzen der Artischocken abschneiden. Die Stiele bis auf einen ca. 3 cm langen Stumpf abschneiden. Die Artischocken in eine Schale mit kaltem Wasser und Zitronensaft geben, damit sich die Schnittflächen nicht verfärben.
- Den Knoblauch, die Petersilie, die Minze und die Semmelbrösel mit dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Artischocken aus dem Wasser nehmen und trockentupfen. Die Blätter leicht auseinanderdrücken, so dass dazwischen eine Vertiefung entsteht. Das Stroh daraus entfernen. Etwas von der Füllung in die Vertiefung geben und andrücken. Die Blätter wieder zusammenfügen, damit die Füllung nicht herausfällt.
- Die Artischocken in die Auflaufform geben. Das Öl zufügen und mit dem Wasser aufgießen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz bestreuen und abgedeckt garen.

17-19 Min.  900 W

Die Artischocken nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.



Deutschland

**Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln**

Gesamtgarzeit: ca. 20-27 Minuten

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

1/2	Bund Thymian (5 g)
35 g	Buchweizenkörner
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
100 ml	Gemüsebrühe
1	Bund frische Petersilie, glatt (10 g)
100 g	Gouda, im Stück
	Salz
	schwarzer Pfeffer, gemahlen
4	Fleischtomaten (600 g)
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
4-5	Frühlingszwiebeln (150 g)
1	Bund Basilikum (10 g)

**Zubereitung**

- Den Thymian entstielen. Den Buchweizen waschen. Das Fett in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch mit dem Buchweizen und dem Thymian in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

2-3 Min.  900 W

- Das Ganze mit Brühe auffüllen und abgedeckt garen.

8-10 Min.  630 W

- Die Petersilie entstielen und in feine Streifen schneiden. Vom Gouda 4 Scheiben abschneiden, den Rest würfeln. Petersilie und Käsewürfel unter den abgekühlten Buchweizen mischen und würzen.
- Die Deckel der Tomaten abschneiden und das Fleisch herausnehmen. Den Buchweizen locker in die Tomaten füllen. Je eine Käsescheibe darauflegen und die Deckel aufsetzen.
- Die Frühlingszwiebeln in schräge Scheiben schneiden. Den Basilikum entstielen.
- Die Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Zwiebeln, die Basilikumblätter und das Tomatenfleisch in der Form verteilen.
- Die Tomaten auf die Zwiebeln setzen, abdecken und garen.

10-14 Min.  630 W

Die gefüllten Tomaten nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.



Rezepte

## Nudeln, Reis und Knödel

Italien

### Tagliatelle mit Sahne und Basilikum

Tagliatelle alla panna e basilico für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 15-21 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

- Das Wasser mit dem Salz in die Schüssel geben, abdecken und zum Kochen bringen.  
8-10 Min. 900 W
- Die Nudeln zufügen, nochmals ankochen und garziehen lassen.  
1-2 Min. 900 W  
6-9 Min. 270 W
- In der Zwischenzeit die Souffléform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Basilikumblätter kleinschneiden. Etwas zur Garnierung beiseitestellen.
- Die Nudeln gut abtropfen lassen. Den Rahm unterrühren und die Nudeln mit dem Basilikum bestreuen.
- Den Parmesankäse, Salz und Pfeffer hinzufügen, in die Souffléform füllen und umrühren. Das Gericht mit Basilikum garnieren und heiß servieren.

Deutschland

### Zucchini-Nudel-Auflauf

Gesamtgarzeit: ca. 39-43 Minuten  
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)  
 Auflaufform (ca. 30 cm lang)

#### Zutaten

500 ml Wasser  
 1/2 TL Öl  
 Salz  
 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.  
3-5 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 Auflaufform einfetten. Die Makkaroni hineingeben und mit der Tomatensauce begießen. Die Zucchinischeiben darauf verteilen.
  - Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen. Auf dem niedrigen Rost garen. (Das Rezept ergibt ca. 1,5 kg).

Portionsautomatik

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

Sauce zu Nudeln

### Sauce Bolognese

Gesamtgarzeit: ca. 14-20 Minuten  
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

#### Zutaten

30 g durchwachsener Speck  
 100 g Champignons, fein gewürfelt  
 1/2 Zwiebel (25 g), fein gehackt  
 1 Möhre (50 g), fein gewürfelt  
 50 g Sellerie, fein gewürfelt  
 200 g Hackfleisch vom Rind  
 100 ml Weißwein  
 1/2 Bund Petersilie (5 g), fein gehackt  
 3 EL Tomatenmark (45 g)  
 1 Prise Zucker  
 1 Prise Muskatnuß  
 Salz  
 Pfeffer

#### Zubereitung

- Den Speck fein würfeln, mit dem Gemüse in die Schüssel geben, abdecken und dünsten.  
4-6 Min. 900 W
- Das Gemüse pürieren. Das Rinderhack, den Wein, die Petersilie und das Tomatenmark dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Schüssel so abdecken, dass der Dampf entweichen kann. Die Sauce ankochen und garen. Zwischendurch einmal umrühren.

4-6 Min. 900 W

6-8 Min. 630 W

**Nudeln, Reis und Knödel**

Sauce zu Nudeln

**Tomatensauce**

Gesamtgarzeit: ca. 8-9 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

**Zutaten**

- 5-7 Tomaten (500 g)  
 1 EL Butter oder Margarine  
 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt  
 2 EL Tomatenmark (30 g)  
 200 ml Fleischbrühe  
 Salz und Pfeffer  
 Zucker, Oregano, Basilikum  
 2 EL Butter oder Margarine (20 g)  
 2 EL Mehl (20 g)

**Zubereitung**

- Die Tomaten häuten und die Stengelansätze herausschneiden, entkernen und das Fleisch würfeln.
- Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben, abdecken und dünsten.  
 ca. 2 Min. 900 W
- Die Tomatenwürfel, das Tomatenmark und die Fleischbrühe zugeben, würzen, abdecken und dünsten.  
 ca. 3 Min. 900 W
- Die Butter mit dem Mehl verkneten und mit einem Schneebesen in die Sauce rühren. Nochmals abgedeckt erhitzen. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.  
 3-4 Min. 900 W

Sauce zu Nudeln

**Gorgonzolasauce**

Gesamtgarzeit: ca. 5 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

**Zutaten**

- 200 g Gorgonzola  
 150 ml Sahne  
 ca. 1 EL Saucenbinder, hell

**Zubereitung**

- Den Gorgonzola zusammen mit der Sahne im Mixer oder mit dem Pürierstab des Handrührgerätes pürieren.
- Die Mischung in die Schüssel füllen, abdecken und erhitzen.  
 ca. 2 Min. 630 W
- Den Saucenbinder einrühren, abdecken und erhitzen.  
 ca. 3 Min. 630 W

Zum Schluß nochmals umrühren.

Tipp:

Die Sauce ist ausreichend für ca. 400 g Nudeln. Sehr gut geeignet sind Farfalle (schmetterlingsförmige Nudeln).

Österreich

**Semmelknödel ergibt**

5 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 7-10 Minuten

Geschirr: 5 Tassen oder Puddingförmchen

**Zutaten**

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

**Zubereitung**

- Das Fett auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und dünsten.  
 1-2 Min. 900 W
- Die Semmel in kleine Würfel schneiden mit der Milch begießen und 10 Minuten stehen lassen. Die Eier verschlagen.
- Zwiebeln, Eier und die Semmeln 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.

Schweiz

**Tessiner Risotto**

Gesamtgarzeit: ca. 20-24 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 Pr. Safran  
 Salz und Pfeffer

**Zubereitung**

- Den Speck würfeln. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verstreichen. Die Zwiebel- und Speckwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.  
 ca. 2 Min. 900 W
- Den Reis zugeben, mit der Fleischbrühe auffüllen, ankochen und garziehen lassen.  
 3-5 Min. 900 W  
 15-17 Min. 270 W

Den Reis nach dem Garen ca. 3-5 Minuten stehen lassen.

- Den Käse und den Safran untermischen und abschmecken.

Tipp:

Dazu passen geschmorte Pfifferlinge oder Champignons und ein gemischter Salat.

Rezepte

**Nudeln, Reis und Knödel**

Schweiz

**Grißgnocchi**

ergibt ca. 12-15 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 19-24 Minuten  
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)  
 Runde flache Auflaufform  
 (Durchm. ca. 26 cm)

**Zutaten**


250 ml Milch  
 1 TL Butter oder Margarine  
 1 Pr. Salz  
 50 g Grieß  
 1 Eiweiß  
 1 Eigelb  
 50 ml Rahm (Crème fraîche)  
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form  
 1 EL Butter oder Margarine  
 30 g geriebener Sbrinz  
 (ersatzweise geriebener Emmentaler)

**Zubereitung**

1. Die Milch mit der Butter und dem Salz in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

3-4 Min.  900 W

2. Den Grieß zugeben, gut verrühren und abgedeckt ausquellen lassen.

9-11 Min.  270 W

Abkühlen lassen.

3. Das Eiweiß steifschlagen. Das Eigelb mit dem Rahm unter den Grieß rühren und den Eischnee unterheben.
4. Die Auflaufform einfetten. Mit zwei Suppenlöffeln Nocken abstechen und nebeneinander in die Form legen. Mit Butterflocken belegen und den Käse darüberstreuen. Auf dem hohen Rost gratinieren.

7-9 Min.  270 W

Die Gnocchi nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.

Tipp:

Gnocchi werden als Hauptgericht serviert. Reichen Sie Spinat dazu.

Italien

**Lasagne al forno**

Gesamtgarzeit: ca. 26-30 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 und 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 und Pfeffer  
 Muskatnuß  
 1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form  
 125 g grüne Plattennudeln  
 1 EL geriebener Parmesankäse (5g)  
 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 Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln obenaufschichten. Zum Abschluss die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflockchen obenaufsetzen und auf dem niedrigen Rost garen.

16-18 Min.  450 W/230° C

ca. 4 Min. 

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



**Kuchen, Brot, Desserts und Getränke**

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**

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

3-5 Min.  900 W

2. Den Grieß hineingeben, umrühren und abgedeckt garen.

10-12 Min.  270 W

3. 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.

4. Für die Sauce die Himbeeren waschen, vorsichtig trockentupfen und mit Wasser und Zucker in eine Schüssel geben. Abgedeckt erhitzen.

2-3 Min.  900 W


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

**Zubereitung**

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


1-2 Min.  900 W

3. Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.

6-10 Min.  900 W

Die Birnen aus dem Sud nehmen und kalt stellen.

4. 50 ml von dem Birnensud in die kleinere Schüssel geben. Die zerkleinerte Schokolade und den Rahm zufügen und abgedeckt erhitzen.

1-2 Min.  900 W

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

Tipp:

Dazu kann noch eine Kugel Vanilleeis gereicht werden.

Österreich

**Salzburger Nockerln**

für 3 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 5-6 Minuten

Geschirr: Ovale flache Auflaufform (ca. 30 cm lang)

**Zutaten**

4	Eiweiß
1 Pr.	Salz
50 g	Puderzucker
1 TL	Vanillezucker
4	Eigelb
2 EL	Mehl (20 g)
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
1 EL	Puderzucker

**Zubereitung**

1. Das Eiweiß mit dem Salz in einer weiten Schüssel zu sehr steifem Schnee schlagen. Den Puder- und Vanillezucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen.
2. Das Eigelb mit etwas Eiweiß verrühren und dann unter den Eischnee ziehen. Das Mehl darübersieben und ebenfalls unterheben.
3. Die Auflaufform einfetten. Den Teig dritteln und die drei Teile nebeneinander in die Auflaufform setzen. Die Nockerln sofort auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

5-6 Min.  270 W/230° C

Sofort mit Puderzucker bestäuben und heiß servieren.

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 (600 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)

Rezepte

**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)

Schüssel mit Deckel (1 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 Fruchtpüree 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.

Tipp:

Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.

Österreich

**Quarkstrudel***Topfenstrudel*

Gesamtgarzeit: ca. 18-20 Minuten

Geschirr: Schüssel (1 l Inhalt)

Ovale flache Auflaufform (ca. 30 cm lang)

**Zutaten**

125 g	Mehl
1 EL	Öl
1/2	Ei
50 ml	Wasser
1/4	Mark einer Vanilleschote
50 g	Butter oder Margarine
2	Eigelb
75 g	Zucker
250 g	Quark (20 % F.i.Tr.)
50 ml	Sahne
2	Eiweiß
	Mehl zum Bestäuben
40 g	Butter oder Margarine
20 g	Semmelbrösel
30 g	Rosinen
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

**Zubereitung**

- Für den Teig das Mehl mit 1/2 EL Öl und dem Ei mit dem Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Nach und nach so viel Wasser unterkneten bis ein glatter elastischer Teig entsteht, der aber nicht kleben soll. Den Teig mit dem restlichen Öl bestreichen.
- Ein heißes, nasses Geschirrtuch über den Teig legen und 30 Minuten ruhen lassen.
- Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Butter, das Eigelb, den Zucker und das Vanillemark mit dem Handrührgerät cremig rühren. Den Quark und die Sahne unterrühren. Das Eiweiß steifschlagen und unterheben.
- Ein trockenes Geschirrtuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf hauchdünn ausrollen.
- Die Butter in der Schüssel schmelzen.

ca. 1 Min.  900 W

Den Teig mit der Butter bestreichen und mit Semmelbrösel bestreuen. Die Quarkmasse darauf verstreichen und die Rosinen auf der Masse verteilen.

- Den Teig mit Hilfe des Tuches vorsichtig aufrollen.
- Die Form einfetten. Den Strudel mit der Nahtseite nach unten in die Form legen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

17-19 Min.  450 W/230° C

Tipp:

Der Strudel kann heiß oder kalt serviert werden. Dazu paßt Vanillesauce.

## Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Spanien

### Weißer Pfirsichberg

Melocotones nevados

ergibt ca. 8 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 6-7 Minuten

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

#### Zutaten

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

#### Zubereitung

1. Die Pfirsichhälften trockentupfen.
2. Das Eiweiß steifschlagen. Zum Schluß etwas Zucker einrieseln lassen.
3. Die Mandeln, den restlichen Zucker, das Eigelb und den Cognac miteinander verrühren.
4. Die Pfirsichhälften mit der Mischung füllen. Den Eischnee mit einem Spritzbeutel auf die Füllungen spritzen.
5. Die Form einfetten. Die Pfirsiche in die Backform setzen und auf dem niedrigen Rost gratinieren.

6-7 Min. 450 W

Schweden

### Pistazienreis mit Erdbeeren

Pistaschris med zordgubbe

Gesamtgarzeit: ca. 23-30 Minuten

Geschirr: Hohe Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

#### Zutaten

125 g	Langkornreis
175 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

1. 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.

3-5 Min. 900 W

20-25 Min. 270 W

Den Reis nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

2. Die Erdbeeren halbieren, mit Zucker und Orangenlikör mischen.
3. 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.
4. Den Reis in einer großen Schüssel anrichten. Eine Vertiefung hineindrücken und die Erdbeeren in die Vertiefung legen.

Deutschland

### Kirschenmichel

Gesamtgarzeit: ca. 16-18 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
350 g	Sauerkirschen aus dem Glas, abgetropft
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 steifschlagen 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 niedrigen Rost vorgeheizten Gerät garen.

16-18 Min. 630 W/230° C

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

Rezepte

## Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Schweiz

### Möhrentorte

Rueblitorte ergibt ca. 16 Stück


Gesamtgarzeit: ca. 24 Minuten  
Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 28 cm)

#### Zutaten

- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 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 einfetten.
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 steifschlagen und vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen. Auf dem niedrigen Rost backen. (Das Rezept ergibt ca. 1,1 kg).

Portionsautomatik 

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

Frankreich

### Apfelkuchen mit Calvados

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

Gesamtgarzeit: ca. 26 Minuten  
Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

#### Zutaten

- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pr. 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 Apfel (Boskoop ca. 3-4 Stck.)
- Zimt
- 2 Eier
- 1 Pr. 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 Kneithaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten kaltstellen.

2. Die Form einfetten, den Teig zwischen zwei Lagen Folie ausrollen und in die Form legen. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen.
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 schlagen. Calvados, Speisestärke und Crème double zufügen und unterschlagen. Den Eischnee unterheben und die Masse gleichmäßig auf den Apfelspalten verteilen. Auf dem niedrigen Rost backen. (Das Rezept ergibt ca. 1,3 kg).

Portionsautomatik 

Tipp:

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

Deutschland

### Käsekuchen

ergibt ca. 12-16 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 43-49 Minuten  
Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

#### Zutaten

- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver (3 g)
- 125 g Butter oder Margarine
- 30 g Zucker
- 1 Eigelb
- 1-2 EL Wasser
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 750 g Quark, 20% F.i.Tr.
- 300 g Zucker
- 3 Eigelb
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver (40 g)
- 125 ml Milch
- 30 g Rosinen, gewaschen
- 4 Eiweiß

#### Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die Butter, den Zucker, das Eigelb und das Wasser zufügen und mit dem Kneithaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Form einfetten, den Teig ausrollen und in die Form legen. Den Rand leicht hochziehen. Mit der Gabel den Teig mehrmals einstechen und den Teig auf dem niedrigen Rost vorbacken.

11-14 Min.  270 W/230° C

3. Den Quark mit dem Zucker, dem Eigelb, dem Puddingpulver, der Milch und den Rosinen gut verrühren.
4. Das Eiweiß steifschlagen und unterheben. Die Quarkmasse auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Auf dem niedrigen Rost backen.

32-35 Min.  270 W/160° C

5. Den Käsekuchen abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.

**Kuchen, Brot, Desserts und Getränke**

Frankreich

**Birnenkuchen***Tarte aux poires* ergibt ca. 12-14 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 18-23 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 zum Einfetten der Form  
 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**

- 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.
- Die Backform einfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen. Die Ränder etwas hochziehen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.  
Auf dem niedrigen Rost backen.

9-11 Min. 270 W/230° C

5-7 Min. 230° C

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

ca. 2 Min. 900 W

- 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

- 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

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

**Tipp:**

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

Deutschland

**Vierfruchttorte**

ergibt ca. 12-16 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 18-25 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 niedrigen Rost backen.

10-12 Min. 270 W/230° C

2-3 Min. 230° 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

Den Guß über den Früchten verteilen und abkühlen lassen.

**Tipp:**

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

Rezepte

## Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland

### Quarkblätterteig-Gebäck

ergibt ca. 12 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 14-16 Minuten

Geschirr: Backblech (Durchm. ca. 30 cm)  
Backpapier

#### Zutaten

200 g Mehl  
1 TL Backpulver (3 g)  
200 g Magerquark  
200 g Butter  
1 Pr. Salz  
Marmelade für die Füllung  
1 Eiweiß  
1 Eigelb  
1 EL Wasser  
Puderzucker

#### Zubereitung

- Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Den Magerquark, die Butter und das Salz zufügen und mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
- Die Hälfte des Teiges auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 1/2 cm dick ausrollen. Den Teig in 6 Quadrate schneiden (ca. 12x12 cm) und mit je einem Teelöffel Marmelade füllen.
- Die Teigränder mit Eiweiß bestreichen und übereinanderklappen, so dass ein Dreieck entsteht.
- Das Backblech mit Backpapier auslegen. Das Eigelb mit dem Wasser verrühren, die Teilchen damit bestreichen und auf das Backblech legen. Auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

14-16 Min.  230° C

Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

- Die restlichen 6 Blätterteig-Quadrate vorbereiten und abbacken.

Tipp:

Probieren sie auch andere Füllungen aus wie z.B. Nuss, Mandel, Marzipan oder Quark, ganze Früchte, Kompott oder pikante Füllungen.

Österreich

### Gugelhupf

ergibt ca. 16 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 23 Minuten

Geschirr: Gugelhupfform (Durchm. ca. 22 cm)

#### Zutaten

1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form  
170 g Butter oder Margarine  
140 g Puderzucker  
4 Eigelb  
40 g Mandelstifte  
40 g Rosinen, gewaschen etwas abgeriebene Zitronenschale  
4 Eiweiß  
280 g Mehl  
1 Pck. Backpulver (15 g)

#### Zubereitung

- Die Gugelhupfform einfetten.
- Die Butter und den Puderzucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Nach und nach das Eigelb unterrühren. Die Mandelstifte, die Rosinen und die abgeriebene Zitronenschale zufügen. Gut verrühren.
- Das Eiweiß steif schlagen und zufügen. Das Mehl und das Backpulver mischen, darübersieben und alles vorsichtig unterheben.
- Den Teig in die Form geben und auf dem niedrigen Rost backen. (Das Rezept ergibt ca. 0,9 kg).

Portionsautomatik 

Spanien

### Mandelkuchen

Tarta de almendras

ergibt ca. 12 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 26-30 Minuten


Geschirr: Springform (Durchm. ca. 24 cm)

#### Zutaten

2 Blätterteigplatten (200 g), tiefgefroren  
1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form  
100 g Butter oder Margarine  
100 g Zucker  
abgeriebene Schale einer Zitrone  
4 Eier  
1/2 EL Zimt  
200 g gemahlene Mandeln

#### Zubereitung

- Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen. Die Form einfetten.
- Den Blätterteig auf Springformgröße ausrollen und in die Form legen. Mit der Gabel mehrmals einstechen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät vorbacken.

8-10 Min.  230° C

- Die Butter und den Zucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Die Eier nach und nach zugeben und weiterschlagen. Die abgeriebene Zitronenschale und den Zimt zufügen. Nach und nach die Mandeln unterrühren.
- Die Mandelmasse auf dem Blätterteig verteilen und auf dem niedrigen Rost backen.

18-20 Min.  200° C

- Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

## Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Spanien

### Biskuitrolle "Arm des Zigeuners"

*Brazo gitano* ergibt ca. 8-10 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 14-16 Minuten  
 Geschirr: Quadratische Form (ca. 24x24 cm)  
 Backpapier  
 Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

#### Zutaten

3 Eier  
 90 g Zucker  
 90 g Mehl  
 1 TL Backpulver (3 g)  
 250 ml Milch  
 1 Zimtstange  
 Schale einer Zitrone  
 75 g Zucker  
 2 EL Speisstärke (20 g)  
 2 Eigelb  
 2 EL Puderzucker (20 g)

#### Zubereitung

- Die Eier und den Zucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen, bis Luftblasen aufsteigen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, darübersieben und vorsichtig unterheben.
- Die Form mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

10-12 Min. 270 W/200° C

- Den Biskuitteig auf ein feuchtes mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Das Backpapier vorsichtig herunterziehen und den Teig sofort von einer Seite her mit dem Geschirrtuch aufrollen.
- 200 ml Milch mit der Zimtstange, der Zitronenschale und dem Zucker in die Schüssel und abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min. 900 W

- Die restliche Milch mit der Stärke und dem Eigelb verrühren. Die Zitrone und den Zimt aus der Milch nehmen und die Stärkemischung einrühren. Abdecken und garen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

ca. 2 Min. 900 W

- Die Biskuitrolle wieder abrollen, mit der Creme bestreichen und vorsichtig aufrollen. Mit Puderzucker bestäuben.

Österreich

### Linzer Bäckerei

ergibt ca. 70 Plätzchen

Gesamtgarzeit: ca. 8-10 Minuten  
 Geschirr: Rundes Backblech (Durchm. ca. 30 cm)  
 Backpapier

#### Zutaten

280 g Mehl  
 210 g Butter  
 100 g Zucker  
 100 g Mandeln, ungeschält und gerieben  
 1 Eigelb  
 25 ml Zitronensaft (1/2 Zitrone)  
 etwas Zimt

#### Zubereitung

- Alle Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten und eine halbe Stunde kaltstellen.
- Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und runden Förmchen von ca. 5 cm Durchmesser ausstechen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und 12 Plätzchen darauflegen. Das Blech auf den niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät stellen und backen.

8-10 Min. 200° C

Nach dem Backen die Plätzchen auskühlen lassen. Dann erst vom Papier nehmen.

- Die nächsten 12 Plätzchen vorbereiten und abbacken usw.

Tipp:

Die Plätzchen sehen sehr dekorativ aus, wenn Sie sie zur Hälfte mit Zartbitterkuvertüre überziehen.

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 Blockschokolade, geraspelt  
 30 ml Sahne  
 Schokoladenstreusel

#### Zubereitung

- Die Milch in die Tasse gießen. Die Blockschokolade, zur Milch geben, umrühren und erhitzen. Zwischendurch nochmals umrühren.

ca. 1 Min. 900 W

- Die Sahne steif schlagen, auf die Schokolade geben und mit Schokoladenstreuseln garniert servieren.

Österreich

### Wiener Milchkaffee

für 1 Portion

Gesamtgarzeit: ca. 1 1/2-2 Minute  
 Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

#### Zutaten

1 Eigelb  
 1 EL Zucker  
 75 ml Milch  
 75 ml Wasser  
 2 TL löslicher Kaffee  
 20 ml Rum

#### Zubereitung

- Alle Zutaten bis auf den Rum in die Tasse füllen und gut verrühren. Erhitzen und zwischendurch einmal umrühren.

1 1/2-2 Min. 900 W

- Den Rum in das heiße Getränk geben.

Rezepte

**Kuchen, Brot, Desserts und Getränke**

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**

- 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

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

Großbritannien

**Himbeerkonfitüre**

Raspberry Jam für 30 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 11-13 Minuten  
Geschirr: Konfitürengläser  
Einmachpapier**Zutaten**

500 g Himbeeren  
 250 g Gelierzucker (2:1)

**Zubereitung**

- Die Himbeeren waschen, vermischen und abgedeckt erhitzen.

4-5 Min.  900 W

- Umrühren und nochmals abgedeckt weiter garen.

7-8 Min.  450 W

- Die Konfitürengläser gründlich reinigen, die Konfitüre einfüllen und sofort mit Einmachpapier verschließen.

Tipp:  
 Sie können auch aufgetaute Tiefkühlfrüchte verwenden.

Schweiz

**Apfel-Chutney mit Rosinen**


für 30 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 22-28 Minuten  
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)  
Kleine Einmach- oder Marmeladengläser,  
Einmachpapier**Zutaten**

4 harte Äpfel (500 g), geschält und gewürfelt  
 1 Zucchini (200 g), gewürfelt  
 3 Zwiebeln (150 g), fein gehackt  
 50 g Pflaumen, getrocknet und entsteint  
 250 g Rosinen  
 1 TL Wacholderbeeren  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer, gemahlen  
 150 ml Weißwein  
 100 ml Apfelessig  
 250 g Zucker

**Zubereitung**

- Alle Zutaten außer dem Zucker in eine Schüssel geben und abgedeckt erhitzen. Zwischendurch einmal umrühren.

9-11 Min.  900 W

- Den Zucker in die Früchte rühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

3-5 Min.  900 W

10-12 Min.  450 W

- Die Gläser sorgfältig reinigen und abtrocknen. Das Chutney einfüllen und mit Einmachpapier verschließen.

Tipp:  
 Dieses Chutney paßt hervorragend zu Fleischfondue, gegrilltem Fleisch und Reisgerichten.





## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

### INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES : LES LIRE ATTENTIVEMENT ET LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT POUR CONSULTATIONS ULTERIEURES.

#### Pour éviter tout danger d'incendie

**Vous devez surveiller le four lorsqu'il est en fonctionnement. Un niveau de puissance trop élevé, ou un temps de cuisson trop long, peuvent entraîner une augmentation de la température des aliments conduisant à leur enflammation.**

Si le four est encastré dans une cuisine, il faut utiliser le cadre d'installation EBR-9900 pour R-969 (W)/EBR-9910 pour R-969 (IN)/EBR-99ST pour R-96ST-A sous licence SHARP. Ce dernier est disponible chez votre revendeur. Consultez les instructions d'installation du cadre ou demandez à votre revendeur la procédure d'installation correcte. Seule l'utilisation de ce cadre permet d'assurer la sécurité et la qualité du produit.

La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.

La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz avec un fusible de distribution de 16A minimum, ou un disjoncteur de 16A minimum.

Ce four devrait être alimenté qu'à partir d'un circuit électrique indépendant.

Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.

Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.

Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.

**Si vous observez la présence de fumées, éteignez ou débranchez le four et laissez la porte fermée afin d'étouffer les flammes.**

**N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page F-34-35. Vous devez vérifier que les ustensiles utilisés sont bien conçus pour un four à micro-ondes.**

**Lorsque vous réchauffez un plat dans un récipient en plastique ou en papier, surveillez le four pour prévenir le risque d'ignition.**

**Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le pied du plateau après chaque utilisation du four. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.**

Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses ouvertures de ventilation. N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces

éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.

Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.

Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement. Pour éviter toute surchauffe et incendie, faites attention lorsque vous cuisinez ou réchauffez des plats ayant une forte proportion de sucre ou de graisse, par exemple des saucisses, des tartes ou des gâteaux. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

#### Pour éviter toute blessure

##### AVERTISSEMENT:

N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou ne fonctionne pas normalement. Vérifiez les points suivants avant tout emploi du four.

- La porte: assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle ne présente pas de défaut d'alignement et qu'elle n'est pas voilée.
- Les charnières et les loquets de sécurité: assurez-vous qu'ils ne sont ni endommagés ni desserrés.
- Le joint de porte et la surface de contact: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
- L'intérieur de la cavité et la porte: assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
- Le cordon d'alimentation et sa prise: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.

Si la porte ou les joints de porte sont endommagés, n'utilisez pas le four jusqu'à ce qu'il soit réparé par une personne qualifiée.

**Vous ne devez rien réparer ou remplacer vous-même dans le four. Faites appel à un personnel qualifié. N'essayez pas de démonter l'appareil ni d'enlever le dispositif de protection contre l'énergie micro-onde, vous risqueriez d'endommager le four et de vous blesser.**

Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifiez pas les loquets de sécurité de la porte.

N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.

**Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Nettoyez le four à intervalles réguliers et retirez tous les gisements de nourriture. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page F-31. Le non-respect des consignes de nettoyage du four entraînera une détérioration de la surface susceptible d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil et de présenter des risques.**

Si vous avez un STIMULATEUR CARDIAQUE, consultez votre médecin ou le fabricant du stimulateur afin de connaître les précautions que vous devez prendre lors de l'utilisation du four.

## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



### Pour éviter toute secousse électrique

Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.

N'introduisez aucun objet ou liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouïes d'aération. Si un liquide pénètre dans le four, mettez-le immédiatement hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et adressez-vous à un technicien d'entretien agréé par SHARP.

Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées, y compris l'arrière du four.

Ne tentez pas de remplacer vous-même la lampe du four et ne laissez personne d'autre qu'un électricien agréé par SHARP faire ce travail.

Si la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.

Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

### Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

**AVERTISSEMENT: Les liquides ou autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients fermés car ils risquent d'exploser. Le fait de réchauffer des boissons au micro-ondes peut entraîner une ébullition explosive différée ; il faut donc être prudent lors de la manipulation du récipient.**

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirez les rubans d'étanchéité et le couvercle avant toute utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four a été mis hors service. Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper.

**Ne chauffez pas un liquide dans un récipient à col étroit tel qu'un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement et provoquer des brûlures.**

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. N'utilisez pas pendant une période de temps excessive (voir page F-42).
2. Remuez le liquide avant le chauffage/réchauffage.
3. Placez une tige de verre ou un objet similaire (pas en métal) dans le récipient contenant le liquide.
4. Conservez le liquide pendant au moins 20 secondes dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

**Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait**

**fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour afin d'éviter qu'ils n'exploient. Retirer la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.**

Percez la peau des aliments tels que les pommes de terre et les saucisses avant de les cuire, car ils peuvent exploser.

### Pour éviter toute brûlure

**AVERTISSEMENT: Il faut remuer ou agiter le contenu des biberons et pots pour bébé et vérifier leur température avant de les consommer pour éviter toute brûlure.**

Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.

Ouvrez les récipients, les plats à popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage et pour empêcher les ébullitions éruptives.

**Pour éviter toute brûlure, contrôlez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées.**

La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments que vous devez vérifier.

Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte de manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.

Coupez en tranches les plats cuisinés farcis après chauffage afin de laisser s'échapper la vapeur et d'éviter les brûlures.

Veillez à ce que les enfants ne touchent pas la porte du four pour éviter les brûlures.

Les pièces accessibles peuvent devenir très chaudes pendant l'utilisation. Maintenir les jeunes enfants à l'écart.

Ne touchez pas la porte du four, le compartiment extérieur, le compartiment arrière, la cavité du four, les ouvertures de ventilation, les accessoires et les plats en mode **GRIL, CONVECTION**, en mode **CUISSON COMBINÉE, CUISSON RAPIDE, POMMES DE TERRE** ou en mode **CUISSON SENSOR**, car ils s'échauffent. Avant nettoyage, s'assurer qu'ils ne soient pas chauds.

### Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

**AVERTISSEMENT: Ne laisser les enfants utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées ont été données de manière à ce que les enfants puissent utiliser le four en toute sécurité et comprennent les dangers encourus en cas d'utilisation incorrecte.**

Les enfants ne doivent se servir du four que sous la surveillance d'un adulte.

Empêchez qu'ils ne s'appuient sur la porte du four. Ne les laissez pas jouer avec le four qui n'est pas un jouet.

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

### Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

Ce four a été conçu pour la préparation d'aliments et ne doit être utilisé que pour leur cuisson. Il n'a pas été étudié pour un usage commercial ou scientifique.

### Pour éviter une anomalie de fonctionnement et pour éviter d'endommager le four.

Ne jamais faire fonctionner le four à vide, sauf recommandation du mode d'emploi, voir page F-8. Sinon vous risquez d'endommager le four.

Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (par exemple, un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant et le pied du plateau. Le temps de préchauffage précisé dans le livre de recette ne doit pas être dépassé.

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve.

N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four. N'utilisez jamais le four sans le plateau tournant.

Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.

N'utilisez aucun récipient en matière plastique prévu pour les fours à micro-ondes si le four est encore chaud du fait d'une cuisson précédente au **GRIL**, **CONVECTION**, en mode **CUISSON COMBINEE**, **CUISSON RAPIDE**, **POMMES DE TERRE** ou en mode **CUISSON SENSOR**, ces récipients peuvent fondre. Les récipients en matière plastique sont à proscrire pour ces modes de cuisson, sauf si leur fabricant a précisé qu'ils conviennent à cet usage.

Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.

### REMARQUES:

Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consulter un technicien qualifié.

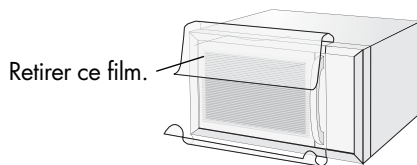
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.



## INSTALLATION

1. Retirez tous les éléments d'emballage situés à l'intérieur du four. Jetez la feuille de polythène située entre la porte et la cavité. Retirez la totalité du film de protection ainsi que l'autocollant descriptif qui se trouve sur la partie extérieure de la porte.

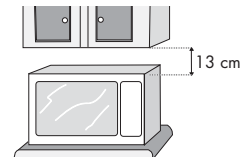


2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four ainsi que celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.

4. La porte du four est parfois chaude durant la cuisson. Placez ou installez le four à 85 cm ou plus du sol. Empêchez les enfants de s'en approcher pour éviter qu'ils ne se brûlent.

5. Ne laissez le cordon d'alimentation au-dessus d'aucune surface chaude ou pointue, telle que la zone de ventilation du four.

6. Assurez-vous qu'il existe bien un espace de 13 cm au-dessus du four.



7. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

## AVANT UTILISATION



Le four dispose d'un mode d'économie d'énergie

1. Brancher le four, aucune donnée ne s'affiche.
2. Ouvrez la porte "CHOISIR LA LANGUE" clignote dans 5 langues.

**REMARQUE :** une fois la langue sélectionnée à l'aide du bouton LANGUE, l'écran affichera le message "MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE POUR SORTIR DU MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE REGLER HORLOGE" lorsque vous brancherez le four sur la prise secteur.

3. Fermez la porte.
4. Sélectionner la langue (Voir ci-dessous).

**REMARQUE:** si vous choisissez d'utiliser le four en allemand, il sera inutile de sélectionner la langue. Appuyez simplement sur le bouton **STOP (ARRET)**. L'écran affichera ".0" et passera à l'étape 5.

5. Régler l'horloge (Voir page F-5).

6. Faites chauffer le four sans aliments (F-8).

### GUIDE DE CUISSON INTEGRE:

Ce four dispose d'un système d'affichage des informations vous donnant accès à des instructions étape par étape pour une utilisation facile de chaque fonction, et ceci dans la langue de votre choix. La touche **INFO** permet d'obtenir des instructions sur chaque touche. Des voyants s'illuminent sur l'affichage lorsque vous appuyez sur une touche pour vous indiquer l'étape suivante.

### REMARQUE:

Dans les explications suivantes de l'opération vous trouverez les touches opérantes du modèle R-96ST-A. Pour le R-969, l'écran digital, les indicateurs et les touches de fonctionnement sont identiques.

FRANÇAIS

## CHOIX D'UNE LANGUE



Appuyer sur <b>LANGUE</b>	LANGUE
1 fois	DEUTSCH
2 fois	NEDERLANDS
3 fois	FRANCAI
4 fois	ITALIAN
5 fois	ESPANOL

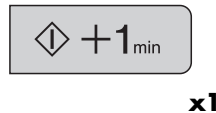
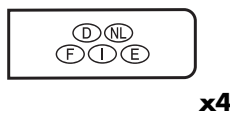
Le four est pré réglé sur l' allemand mais il est possible de changer la langue. Pour choisir une autre langue, appuyer sur la touche **LANGUE** jusqu'à l'affichage de la langue désirée. Appuyer ensuite sur la touche **◇ (DEPART)/+ 1 min.**

**Exemple:** Pour sélectionner l'italien.

1. Choisir la langue désirée. Appuyer sur la touche **LANGUE** quatre fois.

2. Appuyez une fois sur le touche **◇ (DEPART)/+ 1 min** pour démarrer le réglage.

**Vérifier l'affichage:**



**REMARQUE:** La langue sélectionnée sera mémorisée, même si l'alimentation électrique est coupée.



## TOUCHE STOP (ARRET)



Utiliser la touche **STOP** (ARRET) pour:

1. Effacer une erreur lors de la programmation.
2. Faire une pause en cours de cuisson.
3. Annuler un programme en cours de cuisson (appuyer sur la touche **STOP** (ARRET) deux fois).



## REGLAGE DE L'HORLOGE

Il existe deux modes de réglage: horloge sur 12 heures et horloge sur 24 heures.

### Étape 1



x1

### Étape 2



x2

1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, appuyer une fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**, comme indiqué à l'étape 1.
2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**, comme indiqué à l'étape 2.

**Exemple:** Pour régler l'horloge en mode 24 heures sur 23:35:

1. Choisir l'horloge 24 heures en appuyant deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.



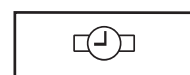
x2



x2



x3



x1

2. Régler les heures. Appuyez sur les touches **TEMPS** jusqu'à ce que de l'heure correct apparaisse sur l'affichage (23).

3. Passer des heures aux minutes en appuyant une fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.

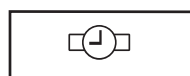
4. Régler les minutes (35).



x3



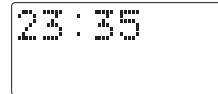
x5



x1

5. Appuyant deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE** Démarrer l'horloge.

**Vérifier l'affichage.**



### REMARQUE:

1. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
2. Si le four est en mode cuisson ou minuterie et si vous voulez connaître l'heure, appuyer sur la touche **REGLAGE HORLOGE**. Tant que la touche reste enfoncée, l'heure s'affiche.
3. S'il y a une coupure de courant, débranchez le four, rebranchez-le, ouvrez la porte puis refermez-la, l'écran indique "MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE POUR SORTIR DU MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE REGLER HORLOGE". Ce message s'affichera si vous avez déjà

sélectionné la langue à l'aide de la touche **LANGUE**. Si cela se produit lorsque le four est en service, le programme est effacé, l'horloge est dérégulée et vous devez la régler de nouveau.

4. Pour régler l'heure à nouveau, suivre l'exemple ci-dessous.
5. Si vous ne réglez pas l'horloge, appuyez une fois sur la touche **ARRET (STOP)**. **0** apparaît à l'affichage. A la fin du fonctionnement du four, réapparaît sur l'affichage au lieu de l'heure. **0**
6. Si vous réglez l'horloge, le mode d'économie d'énergie est hors service.

## MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE

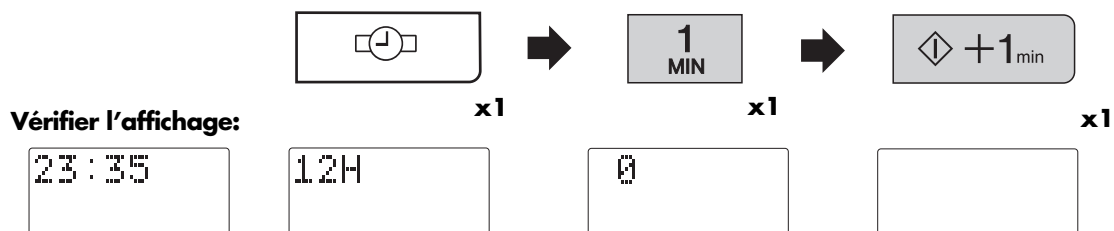


**Votre four est livré préréglé en mode d'économie d'énergie.** Si vous n'utilisez pas le four pendant 3 minutes, par exemple après son branchement ou à la fin d'une cuisson, l'alimentation électrique est coupée automatiquement. Pour remettre le four sous tension, ouvrez la porte, puis refermez-la. Pour activer le mode d'économie d'énergie, procédez comme suit:

### Exemple:

Pour activer le mode d'économie d'énergie: (il est actuellement 23:35)

1. Vérifiez l'exactitude de l'heure affichée
2. Appuyez sur le touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.
3. Appuyez sur le touche **1 MIN** et vérifiez 0 affichée.
4. Appuyez sur le touche **◇ (DEPART)/+ 1 min.** L'alimentation est coupée et aucune donnée n'est affichée.



**REMARQUE:** il est possible d'appuyer sur le bouton **REGLAGE HORLOGE** à deux reprises à l'étape 2.

## REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES



Votre four offre 5 niveaux de puissance. Afin de choisir le niveau de puissance pour la cuisson, suivre les conseils donnés dans la section des recettes. En général, les recommandations suivantes s'appliquent :

**900 W:** pour une cuisson rapide ou pour réchauffer un plat (par ex. soupes, ragoûts, conserves, boissons chaudes, légumes, poisson, etc.).

**630 W:** pour cuire plus longtemps les aliments plus denses, tels que les rôtis, les pains de viande, les plats sur assiettes et les plats délicats tels que les sauces au fromage et les gâteaux de Savoie. Ce niveau de puissance réduit évitera de faire déborder vos sauces et assurera une cuisson uniforme de vos aliments (les côtés ne seront pas trop cuits).

**450 W:** convient aux aliments denses nécessitant une cuisson traditionnelle prolongée (les plats de bœuf par exemple). Ce niveau de puissance est recommandé pour obtenir une viande tendre.

**270 W (décongélation):** utilisez ce niveau de puissance pour décongeler vos plats de manière uniforme. Idéal pour faire mijoter le riz, les pâtes, les boulettes de pâte et cuire la crème renversée.

**90 W:** pour décongeler délicatement les aliments tels que les gâteaux à la crème ou les pâtisseries.

**W = WATT**

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes :

1. Appuyez sur les touches **TEMPS** pour sélectionner le temps de cuisson.
2. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à l'affichage du niveau de puissance voulu. Si vous appuyez une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, **900 W** s'affiche. Si vous passez le niveau voulu, continuez à appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à atteindre de nouveau le niveau voulu.
3. Appuyer sur la touche **◇ (DEPART)/+ 1 min.**

**REMARQUE:** Si le niveau de puissance n'est pas sélectionné, il est mis automatiquement à pleine puissance 900 W.



## FONCTIONNEMENT MANUEL

Le four peut être programmé pour un temps de cuisson maximal de 99 minutes et 90 secondes (99.90)

### Exemple:

Pour réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance 630 W.

1. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant sur les touches **TEMPS**.  
(2 min et 30 s).
2. Changer la puissance en appuyant sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.
3. Appuyez une fois sur la touche **◇ (DEPART)/ +1min** pour démarrer de la cuisson.



Vérifier l'affichage.



### REMARQUES:

1. Si l'on ouvre la porte pendant la cuisson, le temps de cuisson affiché s'arrête automatiquement. Le compte à rebours reprend lorsque l'on referme la porte et que l'on appuie sur la touche **◇ (DEPART)/ +1min**.
2. Pour connaître la puissance utilisée en cours de cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. La puissance s'affiche tant que la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** reste enfoncée.
3. Après utilisation du four, l'heure s'affiche à nouveau, si elle a été réglée.

**AVERTISSEMENT:** Ne jamais utiliser l'étagère carrée et le plat carré pour la cuisson micro-ondes ou la cuisson combinée car cela peut causer un arc électrique.

## CUISSON AU GRIL

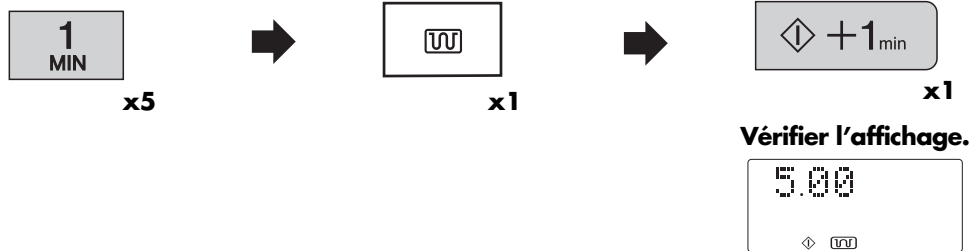


L'élément chauffant du gril situé en haut de la cavité du four ne comporte qu'un seul niveau de puissance.

### Exemple:

Pour faire cuire du pain grillé au fromage pendant 5 minutes. Placer le pain sur le trépied haut.

1. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 5 fois sur la touche **1 MIN**.
2. Choisir le mode GRIL en appuyant une fois sur la touche **GRIL**.
3. Appuyer une fois sur la touche **DEPART**/**+1 min** pour démarrer la cuisson.



1. Les trépieds haut ou bas sont recommandés pour la cuisson au gril. Il n'est pas recommandé d'utiliser l'étagère carrée ou le plat carré pour griller.
2. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du gril, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Voir la partie Fonctionnement à vide à la page précédente.
3. Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".

**AVERTISSEMENT: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez toujours des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.**

## FONCTIONNEMENT A VIDE

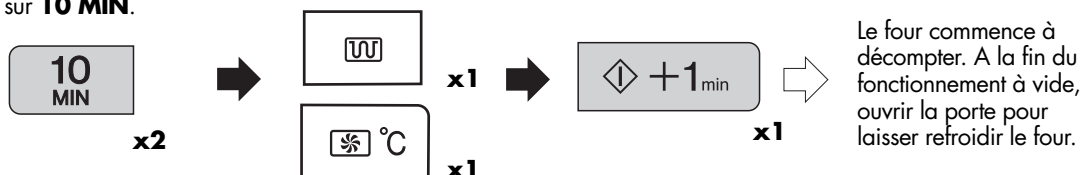


Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du mode gril ou convection, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable.

Pour éviter ceci, faire fonctionner à vide en mode gril et convection (250° C) pendant 20 minutes avant la première utilisation du four.

**IMPORTANT:** De la fumée et des odeurs se dégagent pendant cette opération. Ouvrir les fenêtres et faire fonctionner le ventilateur d'aération de la pièce.

1. Saisir la durée de préchauffage requise en appuyant 2 fois sur **10 MIN**.
2. Appuyer une fois sur la touche **GRIL** ou **CONVECTION**.
3. Appuyer une fois sur la touche **DEPART**/**+1 min** pour démarrer la cuisson.



**AVERTISSEMENT: La porte du four, les parois extérieures, l'intérieur du four et les accessoires deviennent chauds. Prendre soin d'éviter les risques de brûlures pendant que le four refroidit.**





## CUISSON PAR CONVECTION

Votre four peut être utilisé comme un four conventionnel à l'aide de la fonction de convection et des 10 températures de four pré-réglées.

Le préchauffage est recommandé pour obtenir de meilleurs résultats (en particulier quand on utilise l'étagère carrée ou le plat carré).

Touche <b>CONVECTION</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temp. du four (°C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

### Exemple 1: Cuisson avec préchauffage

Pour préchauffer à 200° C et cuire pendant 20 minutes à 200° C.

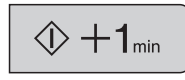
**1.** Saisir la température de préchauffage voulue en appuyant 5 fois sur la touche **CONVECTION**. L'affichage indique 200° C.

**2.** Appuyer sur la touche **(DEPART)/+1min** pour démarrer le préchauffage.

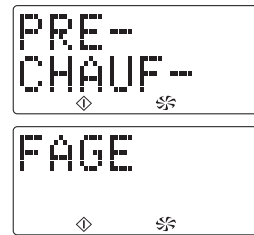
Lorsque la température de préchauffage est atteinte et le signal sonore retentit, l'affichage indique 200° C, ouvrir la porte et placer les aliments dans le four. Fermer la porte.



x4



x1



**3.** Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 2 fois sur la touche **10 MIN**.

**4.** Appuyer sur la touche **(DEPART)/+1min**.

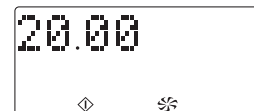
**Vérifier l'affichage.**



x2



x1



### REMARQUES:

- Lorsque préchauffage le four, laisser la table tournante dans le four.
- Après le préchauffage, si vous voulez cuire à une température différente, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que le réglage voulu apparaisse sur l'affichage. Dans l'exemple ci-dessus, pour modifier la température, appuyer sur la touche **CONVECTION** après avoir saisi la durée de cuisson.
- Lorsque le four atteint sa température de préchauffage programmée, il reste automatiquement à la température de préchauffage pendant 30 minutes. Au bout de 30 minutes, l'affichage passe à l'heure, si l'horloge est réglée. Le programme **CONVECTION** sera annulé.
- Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".
- Pour obtenir les meilleurs résultats quand les instructions suivantes de paquet pour la convection, suivent svp les instructions pour "le four conventionnel".
- Quand est-ce que vous faites-vous cuire en utilisant l'étagère dans la position inférieure avec le plateau carré en métal, tournez la nourriture 180 degrés à mi-chemin par la cuisine.

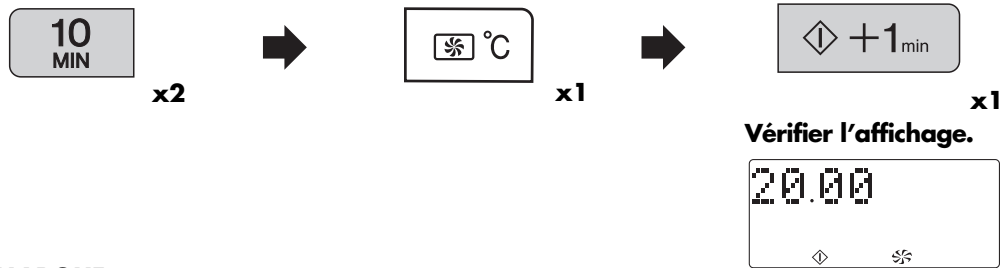
## CUISSON PAR CONVECTION



### Exemple 2: Cuisson sans préchauffage

Pour faire cuire à 250° C pendant 20 minutes.

1. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 2 fois sur la touche **10 MIN**.
2. Sélectionner la température de cuisson voulue (250° C).
3. Appuyer sur la touche **(DEPART)/+1 min**.



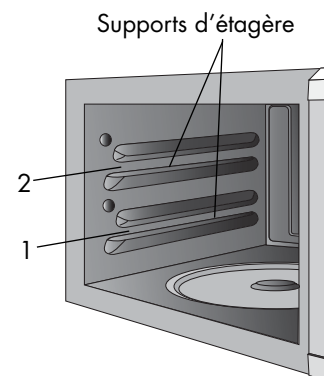
#### REMARQUE:

1. Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
2. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du convection, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Voir la partie Fonctionnement à vide à la page F-8.
3. Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".

**AVERTISSEMENT: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez toujours des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.**

#### NOTES SPECIALES POUR L'ETAGERE CARREE & LE PLAT CARRE:


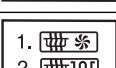


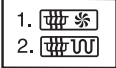



1. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée ou le plat carré, placer l'étagère ou le plat à la position 1. Lorsque l'on utilise les deux en même temps, placer le plat carré à la position 1 et l'étagère carrée à la position 2 comme représenté sur l'illustration.
2. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée et/ou le plat carré, laisser la table tournante dans le four.
3. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée ou le plat carré, tourner le plat carré ou le bol ou le plat posé sur l'étagère carrée de 180 degrés à mi cuisson pour obtenir les meilleurs résultats.
4. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée, suivre les indications ci-dessous :
  - Ne pas placer de bol ou de plat de nourriture pesant plus de 5 kg sur l'étagère carrée.
  - S'assurer que l'étagère carrée est en position correcte et qu'elle ne vibre pas.
  - Pour sortir le plat une fois cuit, tirer l'étagère carrée jusqu'à ce qu'elle soit légèrement verrouillée, puis sortir le plat.
5. Certaines recettes impliquant l'utilisation de l'étagère carrée ou du plat carré sont incluses dans ce manuel d'utilisation. Prière de se référer aux pages F-29-30.
6. Pour obtenir les meilleurs résultats quand les instructions suivantes de paquet pour la convection, suivent svp les instructions pour "le four conventionnel".





## CUISSON COMBINEE

Ce four dispose de 2 modes de cuisson **COMBINEE** pour une cuisson associant micro-ondes et gril ou micro-ondes et convection. Pour sélectionner le mode de cuisson **COMBINEE**, choisir d'abord la durée de cuisson et appuyer sur la touche **MODE COMBINE** jusqu'à l'affichage du réglage voulu. En général, la cuisson combinée réduit le temps total de cuisson.

Touche <b>MODE COMBINE</b>	Méthode de cuisson	Puissance micro-ondes	Affichage
<b>Combinee 1</b>  x1  x1	MICRO 270 W CONV. 250° C	90 W - 630 W	 
<b>Combinee 2</b>  x2  x2	MICRO 270 W GRIL	90 W - 900 W	 

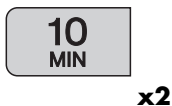
### REMARQUES:

- Pour modifier les niveaux de puissance micro-ondes, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.
- Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
- Pour **Combinee 1** la température du four peut passer de 40° C à 250° C en 10 étapes.

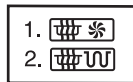
### Exemple 1:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide du MODE COMBINE 1 (puissance micro-ondes 90 W et CONVECTION 200° C).

1. Saisir la durée de cuisson voulue (20 min) en appuyant 2 fois sur **10 MIN**.



2. Appuyer 1 fois sur la touche **MODE COMBINE**.



x1



3. Appuyer 1 fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** (90 W).



x1



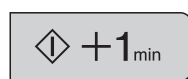
4. Appuyer 3 fois sur la touche **CONVECTION** (200° C).



x3



5. Appuyer sur la touche **(DEPART)/+1 min**.



x1



Vérifier l'affichage.



## CUISSON COMBINÉE



### Exemple 2:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide du MODE COMBINÉ 2 (puissance micro-ondes 90 W et GRIL).

1. Saisir la durée de cuisson voulue (20 min) en appuyant 2 fois sur **10 MIN**.

10  
MIN

x2



2. Appuyer 2 fois sur la touche **MODE COMBINÉ**.

1.   
2.

x2



3. Appuyer deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** (90 W).

WATT

x1



4. Appuyer sur la touche **(DEPART)/+1min**.

+1min

x1



Vérifier l'affichage.

20.00

FRANÇAIS

### REMARQUE:

Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".

### AVERTISSEMENT:

1. **L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.**
2. Ne jamais utiliser l'étagère carrée et le plat carré pour la cuisson micro-ondes ou la cuisson combinée car cela peut causer un arc électrique.



## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

### 1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

Il est possible de saisir un maximum de 4 séquences, comprenant le temps et mode de cuisson normale

#### Exemple:

Pour cuire: 5 minutes à la puissance 900 W (Étape 1)  
16 minutes à la puissance 270 W (Étape 2)

#### ETAPE 1

1. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant 5 fois sur la touche **1 MIN**.
2. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant une fois (une fois) sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.



#### ETAPE 2

3. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant 1 fois sur la touche **10 MIN** et en appuyant 6 fois sur la touche **1 MIN**.
4. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant quatre fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.
5. Appuyer une fois sur la touche **DEPART/+1min** pour démarrer la cuisson.



#### Vérifier l'affichage.



(Le four cuira d'abord pendant 5 minutes à puissance 100 P, puis pendant 16 minutes en 270 W)

## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



### 2. Touches **MOINS** (▼) / **PLUS** (▲)

Les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) vous permettent de diminuer ou d'augmenter facilement les réglages programmés (pour une cuisson plus ou moins avancée) en MODE AUTOMATIQUE ou en cours de cuisson.

#### a) 1. Modification de la durée des programmes automatiques pour **CUISSON RAPIDE** et **DECONGELATION RAPIDE** :

Appuyez sur les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) avant d'entrer le poids et d'appuyer sur la touche **(DEPART)/+1 min**.

##### Exemple:

Pour faire cuire 0,2 kg de gratin à l'aide de la touche **CUISSON RAPIDE** et de la touche **PLUS** (▲).

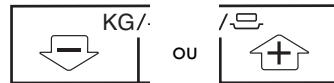
1. Sélectionner le programme **CUISSON RAPIDE** pour gratin en appuyant 3 fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**.



x3



2. Appuyez sur les touches Touches **POIDS DONNÉES** jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage.



x5

x1



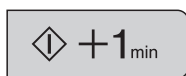
3. Choisir le résultat voulu (bien cuit) en appuyant une fois sur la touche **PLUS** (▲).



x1

FRANÇAIS

4. Démarrage de la cuisson.



x1



##### Vérifier l'affichage.



#### b) 2. Modification de la durée des programmes automatiques pour **CUISSON SENSOR/POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANÉE**.

Appuyez sur les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) après choix du menu (dans 2 secondes).

##### Exemple:

Pour faire cuire 0,2 kg de pommes frites à l'aide de la touche **POMMES DE TERRE** et de la touche **MOINS** (▼).

1. Sélectionner le programme **POMMES DE TERRE** pour pommes frites en appuyant une fois sur la touche **POMMES FRITES**.



x1



2. Choisir le résultat voulu (bien cuit) en appuyant une fois sur la touche **MOINS**.



x1



3. Le four commence la cuisson automatiquement.



##### REMARQUES:

Pour annuler les réglages **MOINS** ou **PLUS**, appuyer à nouveau sur la touche.

Pour passer de **PLUS** à **MOINS**, appuyer simplement sur la touche **MOINS** (▼).

Pour passer de **MOINS** à **PLUS**, appuyer simplement sur la touche **PLUS** (▲).

#### c) Modification de la durée de cuisson pendant le fonctionnement:

Vous pouvez augmenter ou diminuer la durée de cuisson par multiples de 1 minute en appuyant sur les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲).

**REMARQUE:** Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.




## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

### 3. FONCTION +1 min


La touche  (**DEPART**)/+1 min vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes:



#### a) Démarrage direct

Vous pouvez démarrer directement la cuisson au niveau de puissance 900 W du micro-ondes pendant 1 minute en appuyant sur la touche  (**DEPART**)/+1 min.

#### REMARQUE:

Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche  (**DEPART**)/+1 min peut être utilisée uniquement dans la 3 minutes qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRET (STOP)**.

#### b) Allongement du temps de cuisson

Vous pouvez allonger le temps de cuisson par incréments d'une minute lorsque vous appuyez sur la touche et que le four fonctionne.

**REMARQUE:** Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.

## 4. VERIFICATION DES REGLAGES PENDANT LE FONCTIONNEMENT DU FOUR

Vous pouvez vérifier le niveau de puissance, l'heure, la température du four.

#### VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE:

Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.

Le four continue le compte à rebours bien que l'affichage indique le niveau de puissance.

Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, le niveau de puissance est affiché



#### VERIFICATION DE LA TEMPERATURE DE CONVECTION:

Pour vérifier la température de convection en cours de cuisson, appuyer sur la touche **CONVECTION**. Pendant le préchauffage du four, vous pouvez contrôler la température du four

Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, la température de convection en °C s'affiche.



## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



### 5. Touche **INFO**

Des informations utiles sont associées à chaque touche. Pour obtenir ces informations, appuyer sur la touche **INFO** avant d'appuyer sur la touche voulue.



1. Sélectionner la fonction **INFORMATION**.

x1



2. Sélectionner le programme **INSTANT ACTIONEE** pour poulet roti en appuyant un fois sur la touche **INSTANT ACTIONEE**.

x1



Vérifier l'affichage:



#### Exemple:

Pour obtenir des informations sur le programme de INSTANT ACTIONEE, Poulet roti:

#### REMARQUES:

1. Le message d'information se répète deux fois, puis l'affichage indique l'heure.
2. Pour annuler l'affichage d'informations, appuyer sur la touche **STOP** (ARRET).

FRANÇAIS

### 6. FONCTION MINUTEUR

Vous pouvez utiliser le minuteur même lorsque vous n'utilisez pas le micro-ondes, par exemple pour minuter la cuisson des oeufs sur une plaque conventionnelle.

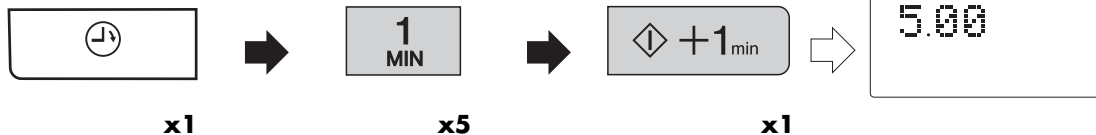
**Exemple:** Pour régler le minuteur par 5 minute:

1. Appuyer une fois sur la touche **MINUTEUR**.

2. Appuyant cinq fois sur la touche **1 MIN**.

3. Appuyer une fois sur la touche **DEPART**/**+1min** pour démarrer la minuteur.

Vérifier l'affichage.












## CUISSON EXPRESS & DECONGELATION EXPRESS

En **FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE** le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson. Il offre 3 programmes **CUISSON RAPIDE** et 7 programmes de **DECONGELATION RAPIDE**.

### Avertissement:

**Pour les programmes CUISSON RAPIDE: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats deviennent très chauds. Afin d'éviter de vous brûler, utilisez des gants de cuisine épais pour retirer les aliments ou le plateau tournant du four.**

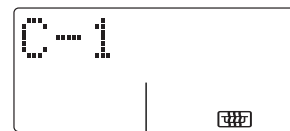
Comment utiliser cette **CUISSON RAPIDE** et **DECONGELATION RAPIDE**:

1. Pour choisir un programme, appuyer sur la touche **CUISSON RAPIDE** ou **DECONGELATION RAPIDE** jusqu'à l'affichage du numéro de programme désiré.
2. Pour augmenter le poids, Appuyez sur les touches **POIDS DONNÉES** () jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage.
  - Indiquer uniquement le poids des aliments. Ne pas tenir compte du poids du récipient.
  - Pour les aliments de poids supérieur ou inférieur aux poids/quantités donnés dans le tableau, faire cuire sans utiliser le programme automatique.
3. Les temps de cuisson programmés sont des durées moyennes. Pour diminuer ou augmenter ces durées, utiliser la touche **MOINS** () ou la touche **PLUS** () respectivement. Voir page F-14 pour plus de détails.  
Pour les meilleurs résultats, suivre les instructions de cuisson données dans le livre de recettes.
4. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche  (**DEPART**)/+ 1 min.  
S'il est nécessaire par exemple de retourner les aliments, le four s'arrête et les signaux sonores retentissent. La durée de cuisson restante et le témoin approprié clignoteront à l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyer sur la touche  (**DEPART**)/+ 1 min.

La température finale dépend de la température initiale des aliments. S'assurer que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Si nécessaire, il est possible de prolonger le temps de cuisson et de changer la puissance manuellement.



1.



Numéro de menu

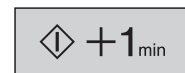
2.

Touche **POIDS DONNÉES**

3.

Touches **MOINS/PLUS**

4.

Touche  (**DEPART**)/+ 1 min

**REMARQUE:** Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids **CUISSON EXPRESS** et **DECONGELATION RAPIDE**.

## FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE



**Exemple:** Pour faire cuire des gratin de 1,0 kg avec **CUISSON AUTOMATIQUE**.

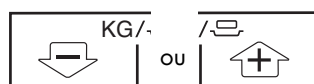
1. Pour Gratin surgelés, appuyant trois fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**.



x3



2. Appuyez sur les touches Touches **POIDS DONNÉES** jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage.



x5

x1



x1




Vérifier l'affichage.



FRANÇAIS







## TABLEAU DE CUISSON RAPIDE




MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
<b>C-1 Cuisson</b>  Plats préparés surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C) Type remuable e.g. Tortellini, Chili con carne	0,3 - 1,0 kg* (100 g) * Si le constructeur recommande d'ajouter de l'eau, calculer la quantité totale de liquide supplémentaire pour le programme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verser le contenu dans un plat conçu pour la cuisson micro-ondes.</li> <li>Ajouter du liquide si le constructeur le recommande.</li> <li>Couvrir à l'aide d'un couvercle.</li> <li>Lorsque le signal sonore retentit, remuer et recouvrir.</li> <li>Après cuisson, remuer et laisser reposer 1-2 minutes environ.</li> </ul>
<b>C-2 Cuisson</b>  Légumes surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C) e.g. Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis	0,1 - 0,8 kg (100 g) Bol et couvercle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau par 100 g. (Pour les champignons, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau).</li> <li>Couvrir à l'aide d'un couvercle.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer 1-2 minutes environ.</li> </ul> <p><b>REMARQUE:</b> Si les légumes surgelés sont compactés, cuisez-les manuellement.</p>
<b>C-3 Cuisson</b>  Gratin surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,6 kg (100 g) Plat à gratin Trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirez la gratin de son récipient d'origine et placez-le dans un plat à gratin qui convient.</li> <li>Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe d'eau.</li> <li>Placez le gratin sur le trépied bas.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer 5 minutes environ.</li> </ul>



## TABLEAU DE DÉCONGÉLATION RAPIDE

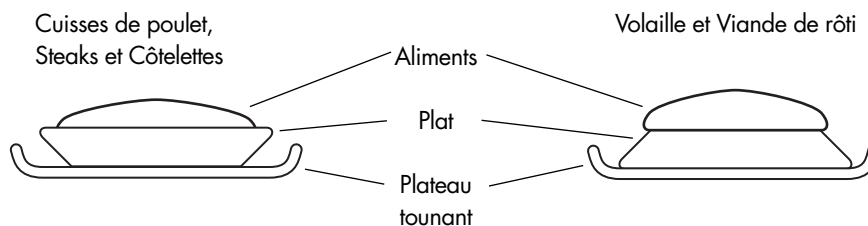
MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
<b>D-1</b> <b>Décongélation</b>  Steaks, Côtelettes (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-20.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redispser et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium.</li> <li>Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
<b>D-2</b> <b>Décongélation</b>  Viande de rôti (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-20.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la viande sur l'assiette.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner Protégez les parties décongelées avec du papier d'aluminium.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner. (Pour 1,1 kg - 2,0 kg).</li> <li>Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
<b>D-3</b> <b>Décongélation</b>  Viande hachée (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) film alimentaire transparent (Voir remarque à la page F-20.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Couvrez le plateau tournant d'un film alimentaire transparent.</li> <li>Placez le morceau de viande hachée sur le plateau tournant.</li> <li>Lorsque le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible.</li> <li>Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5-10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.</li> </ul>
<b>D-4</b> <b>Décongélation</b>  Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) Plat (Voir remarque à la page F-20.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redispser et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium.</li> <li>Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
<b>D-5</b> <b>Décongélation</b>  Volaille (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-20.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner et répéter chaque fois que le four s'arrête et que le signal sonore retentit. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium.</li> <li>Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation.</li> <li>Enfin, laver la volaille sous l'eau courante.</li> </ul>
<b>D-6</b> <b>Décongélation</b>  Gâteau (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,1 - 1,4 kg (100 g) Plat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirez l'emballage du gâteau.</li> <li>Placez sur un plat au centre du plateau tournant.</li> <li>Une fois la décongélation effectuée, coupez le gâteau en portions identiques que vous espacerez et laissez reposer pendant 15-30 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé.</li> </ul>

## TABLEAU DE DÉCONGÉLATION RAPIDE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
<b>D-7</b> <b>Décongélation</b>  Pain (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Plat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant. Ce programme n'est recommandé que pour le pain en tranches.</li> <li>• Quand le signal sonore retentit, changer la position des tranches et retirer celles qui sont décongelées.</li> <li>• Après la décongélation, séparer toutes les tranches et les disposer sur un grand plat.</li> <li>• Couvrir le pain d'une feuille de papier aluminium et le laisser reposer 5-10 minutes pour compléter la décongélation.</li> </ul>

### REMARQUES: Décongélation rapide

- 1 Les steaks, côtelettes et cuisses de poulet doivent être congelés en une couche.
- 2 Congelez la viande hachée en tranches fines.
- 3 Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
- 4 La volaille doit être cuite immédiatement après décongélation.
- 5 Pour D-1, D-2, D-4 et D-5 disposer les aliments dans le four comme indiqué:





## CUISSON PAR CAPTEUR

Ce four est muni d'un capteur d'humidité. Ce capteur détecte l'humidité produite par les aliments au cours de leur cuisson et règle le temps de cuisson et la puissance à utiliser en fonction de la nature des aliments et de leur quantité.

La touche **CUISSON PAR CAPTEUR** offre le moyen d'utiliser l'un des huit programmes suivants sans qu'il soit nécessaire de préciser la quantité d'aliments.

Pour choisir un programme de cuisson commandée par **CAPTEUR**, appuyez sur la touche **CUISSON PAR CAPTEUR** jusqu'à ce que le numéro du programme désiré s'affiche.

Veuillez toujours vous reporter au tableau **CUISSON PAR CAPTEUR** page F-22 avant d'utiliser cette fonction.

### REMARQUES :

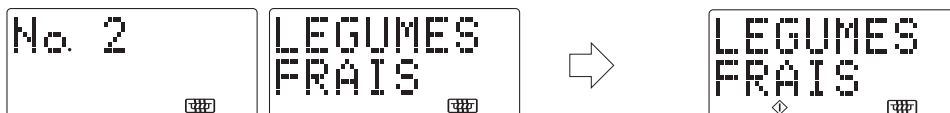
1. Une fois le four branché, attendez 3 minutes avant d'utiliser la fonction **CUISSON PAR CAPTEUR**.
2. Une fois le programme **CUISSON PAR CAPTEUR** démarré, veillez à ne pas ouvrir la porte ni à appuyer sur la touche **STOP (ARRET)** jusqu'à ce que le temps de cuisson restant s'affiche sur l'écran, sauf pour remuer ou retourner les aliments conformément aux instructions. La technologie Sensor Cook (Cuisson par capteur) détecte l'humidité qui se dégage des aliments pendant la cuisson et détermine le temps de cuisson. Le fait d'ouvrir la porte ou d'arrêter le four modifiera la teneur en humidité et affectera le résultat de la cuisson.
3. Assurez-vous que les aliments sont parfaitement cuits avant de servir. Si une cuisson supplémentaire s'avère nécessaire, cuisez-les manuellement.
4. Essuyez l'humidité présente à l'extérieur des boîtes de cuisson et à l'intérieur du four à l'aide d'un chiffon sec ou d'une serviette en papier avant d'utiliser la fonction **CUISSON PAR CAPTEUR**.
5. Pour modifier le résultat de la cuisson, touchez **MOINS (▼)** ou **PLUS (▲)** après choix du menu. Pour de meilleurs résultats, consultez le tableau de cuisson.
6. Si vous devez manipuler les aliments (par exemple pour les retourner ou les remuer), ouvrez la porte, suivez les instructions, refermez la porte, puis appuyez sur la touche **◇ (DEPART)/+ 1 min**.
7. Pour cuire des aliments dont le poids diffère des poids/quantités indiqués dans les tableaux de cuisson, cuisez manuellement (voir livre de cuisine séparé).

**Exemple:** Supposons que vous souhaitez cuire 300 g de légumes frais.

1. Pour légumes frais, appuyant deux fois sur la touche **CUISSON PAR CAPTEUR**.









2 secondes plus tard, la cuisson débute. Vérifiez l'affichage. Lorsque le capteur détecte la vapeur émise par les aliments, le temps de cuisson restant s'affiche.



**REMARQUE:** Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids **CUISSON PAR CAPTEUR**.

## TABLEAU DE CUISSON PAR CAPTEUR



MENU Nu.	QUANTITÉ/ UTENSILES	PROCÉDURE								
<b>Nu. 1</b> Ragoûts (Temp. initiale des aliments 5 - 20° C) 	200 - 1000 ml Tasse o bol (pour plus 200 ml) et film plastique micro-ondes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recouvrir à l'aide de film plastique micro-ondes.</li> <li>Placer les tasses de manière décentrée sur le plateau tournant.</li> <li>Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 1-2 minutes.</li> </ul> <b>REMARQUE:</b> Si le film pour four à micro-ondes n'est pas percé de trous, pratiquez 5 trous dans le cas d'un bol et 2 trous dans le cas d'une tasse.								
<b>Nu. 2</b> Légumes frais (Temp. initiale des aliments 20° C) e.g. Choux-fleurs, Brocolis, Fenouils 	0,1 - 0,8 kg Bol et couvercle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Couper en petits morceaux (lamelles, dés ou tranches).</li> <li>Ajouter la quantité d'eau nécessaire et saler à votre goût (1 CS par 100 g)</li> <li>Recouvrir d'un couvercle.</li> <li>Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 2 minutes.</li> </ul>								
<b>Nu. 3</b> Riz (Temp. initiale des aliments 20° C) 	0,1 - 0,3 kg Grand bol et couvercle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placez dans un grand bol et ajoutez de l'eau.</li> <li>Couvrez.</li> <li>Placez le plat au centre du plateau tournant.</li> <li>Lorsque le signal sonore retentit, remuez, puis recouvrez. Remplacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start).</li> <li>Lorsque le signal sonore retentit à nouveau, remuez, puis recouvrez. Remplacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start).</li> <li>Laissez reposer 10 minutes après la cuisson.</li> </ul>								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Riz</th> <th>Bouillant l'eau</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 g</td> <td>250 ml</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>450 ml</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>650 ml</td> </tr> </tbody> </table>	Riz	Bouillant l'eau	100 g	250 ml	200 g	450 ml	300 g	650 ml	
Riz	Bouillant l'eau									
100 g	250 ml									
200 g	450 ml									
300 g	650 ml									
<b>Nu. 4</b> Pâtes (Temp. initiale des aliments 20° C) 	0,1 - 0,3 kg Grand bol et couvercle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placez dans un grand bol et ajoutez de l'eau.</li> <li>Couvrez.</li> <li>Placez le plat au centre du plateau tournant.</li> <li>Lorsque le signal sonore retentit, remuez, puis recouvrez. Remplacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start).</li> <li>Lorsque le signal sonore retentit à nouveau, remuez, puis recouvrez. Remplacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start).</li> <li>Laissez reposer 2-3 minutes après la cuisson.</li> </ul>								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Pâtes</th> <th>Bouillant l'eau</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 g</td> <td>250 ml</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>550 ml</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>800 ml</td> </tr> </tbody> </table>	Pâtes	Bouillant l'eau	100 g	250 ml	200 g	550 ml	300 g	800 ml	
Pâtes	Bouillant l'eau									
100 g	250 ml									
200 g	550 ml									
300 g	800 ml									
<b>Nu. 5</b> Filets de poisson en sauce (Temp. initiale des aliments: Poisson 5° C, Sauce 20° C) 	0,4 - 1,6 kg* (poisson: 0,2 - 0,8 kg) (sauce: 0,2 - 0,8 kg) Plat à gratin et couvercle plastique micro-ondes * Total poids de poisson et sauce	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre.</li> <li>Etaler la sauce préparée sur le filet de poisson.</li> <li>Recouvrir de film plastique micro-ondes et faire cuire.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer pendant environ 2 minutes.</li> </ul> Voir recettes pour les sauces à la page F-23. <b>REMARQUE:</b> Utilisez une grande casserole pour éviter tout débordement.								
<b>Nu. 6</b> Confiture (Temp. initiale des aliments 20° C) 	0,5 - 1,5 kg* Casserole de 3.5 l * Total poids de Fruits et Sucre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respectez les quantités données dans les recettes. Voir page F-24.</li> <li>Si nécessaire, décongelez les fruits avant de les cuire.</li> <li>Ne couvrez pas.</li> <li>Lorsque le four interrompt la cuisson et émet un signal sonore, remuez.</li> <li>Lorsque le four interrompt à nouveau la cuisson et émet un signal sonore, écrasez les fruits.</li> <li>Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.</li> </ul>								

FRANÇAIS



## RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR "FILETS DE POISSON EN SAUCE"

### Filet de poisson en sauce - Filets de cabillaud provençale

#### Ingrédients

20 g	beurre
100 g	champignons coupés en tranche
1 gousse	ail (pilé)
50 g	ciboule
825 g	tomates en conserve sans jus, bien égouttées
1 CC	jus de citron
2 CS	ketchup
1/2-1 CC	basilic séché, sel et poivre
800 g	filets de cabillaud

#### Préparation

1. Cuire ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'ail dans un plat à tarte pendant 3-4 min à pleine puissance (900 W).
2. Mélanger les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le sel et le poivre.
3. Placer les filets de poisson sur les légumes et les couvrir de sauce et de quelques légumes.
4. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".

### Filets de poisson sauce au poireau et au fromage

#### Ingrédients

50 g	beurre
175 g	ciboule
1/2 CC	marjolaine séchée
40 g	farine
500 ml	lait
100 g	gruyère râpé, sel, poivre
1 CS	persil haché
800 g	filets de poisson (par exemple colin)

#### Préparation

1. Mettre le beurre, les oignons et la marjolaine dans une cocotte et faire chauffer 3-4 min à 900 W.
2. Mettre la farine en remuant et ajouter le lait. Remuer pour obtenir une sauce homogène.
3. Cuire 3-4 min à pleine puissance 900 W sans couvercle.
4. Mettre le fromage en remuant, assaisonner à votre goût.
5. Placer les filets de poisson dans un plat à quiche et verser la sauce dessus.
6. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".
7. Après cuisson, enlever le poisson et bien remuer la sauce.

#### REMARQUES:

1. Ces indications sont données pour 1,6 kg. Si vous voulez faire cuire moins de 1,6 kg, vous devez ajuster (réduire) les ingrédients pour la sauce et le temps de cuisson pour la préparation de la sauce.
2. Si vous voulez faire une sauce plus épaisse pour le filet de cabillaud provençale ou le filet de poisson sauce piquante, enlever le poisson après cuisson et ajouter en remuant une poudre épaississante pour la sauce (en suivant les instructions du fabricant).

### Filets de poisson sauce piquante

#### Ingrédients

825 g	tomates en boîte, égouttées
280 g	maïs
2-3 CC	sauce au piment
40 g	oignon finement haché
3 CC	vinaigre de vin rouge
1/4 CC	moutarde
	thym, poivre de Cayenne
800 g	filets de poisson (par exemple sébaste)

#### Préparation

1. Mélanger les ingrédients pour la sauce.
2. Placer les filets de poisson (par exemple filets de sébaste) dans un plat à quiche et étaler la sauce sur les filets.
3. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".

### Filets de poisson sauce au curry

#### Ingrédients

40 g	beurre
30 g	amandes hachées
1-2 CS	curry
30 g	farine (complète)
40 g	raisins secs
200 g	ananas (petits morceaux)
125 ml	bouillon de viande et de légumes
125 ml	jus d'ananas
150 g	crème aigre
100 g	petits pois (surgelés), sel, poivre
800 g	filets de poisson (colin)

#### Préparation

1. Chauffer le beurre, les amandes et le curry à couvert 1-2 min à 900 W.
2. Ajouter la farine et bien remuer.
3. Ajouter les raisins secs, l'ananas, le jus d'ananas, le bouillon et la crème, en remuant continuellement.
4. Faire cuire à couvert 2-3 min à pleine puissance (900 W) et remuer après cuisson.
5. Ajouter les petits pois et remuer.
6. Assaisonner avec le sel et le poivre.
7. Placer le poisson dans un plat à quiche et verser la sauce par-dessus.
8. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".

## RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR "CONFITURE"



### Confiture de kiwis et de bananes

#### Ingrédients

- 527 g Kiwi
- 225 g Bananes
- 250 g sucre pour gelée  
(sucre pour confiture avec pectine, 1  
quantité de sucre pour 3 quantités de fruits)

#### Préparation

1. Pelez les kiwis et les bananes et coupez-les en petits morceaux.
2. Mélangez les fruits et le sucre additionné de pectine dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l de forme ovale.
3. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
4. Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

### Confiture de framboises

#### Ingrédients

- 750 g framboises
- 250 g sucre pour gelée  
(sucre pour confiture avec pectine, 1  
quantité de sucre pour 3 quantités de  
fruits)

#### Préparation

1. Mélangez les framboises avec le sucre additionné de pectine dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l.
2. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
3. Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

#### REMARQUE:

1. Veuillez également vous reporter aux instructions figurant sur le tableau de cuisson automatique, page F-22.
2. Ces instructions sont pour un kilo. Si vous voulez préparer un autre poids, modifiez les ingrédients.

### Confiture de brugnons

#### Ingrédients

- 667 g brugnons
- 3 cuillères à soupe Jus de citron
- 333 g sucre pour gelée (sucre pour confiture avec pectine, 1 quantité de sucre pour 2 quantités de fruits)
- 4 cuillères à soupe Liqueur d'oranges (par ex., Cointreau)

#### Préparation

1. Coupez les brugnons en petits morceaux.
2. Placez les fruits dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l de forme ovale.
3. Ajoutez le jus de citron et le sucre additionné de pectine.
4. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
5. Après cuisson, ajoutez la liqueur d'oranges et remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

### Confiture de baies

#### Ingrédients

- 667 g baies (myrtilles, airelles, groseilles, framboises)
- 333 g sucre pour gelée (sucre pour confiture avec pectine, 1 quantité de sucre pour 2 quantités de fruits)

#### Préparation

1. Mélangez les baies avec le sucre additionné de pectine dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l de forme ovale.
2. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
3. Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.



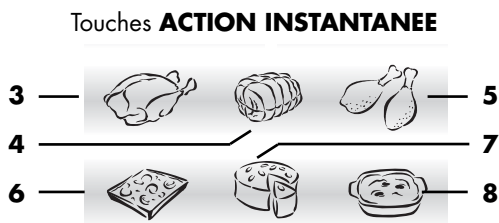


## POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE

En **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE** le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson.



- Touche **POMMES DE TERRE**
- 1** Pommes de terre bouillies/  
Pommes de terre en robe des champs
  - 2** Pommes frites



- Touche **ACTION INSTANTANEE**
- 3** Poulet rôti
  - 4** Rôti de porc
  - 5** Cuisses de poulet
  - 6** Gâteau epice
  - 7** Gâteau
  - 8** Gratin

Comment utiliser cette **POMMES DE TERRE** et **ACTION INSTANTANEE**

- 1.** Saisir le menu en appuyant sur les touche **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE**. Les touche **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE** peut être utilisée uniquement dans la 3 minutes qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRÊT (STOP)**.
- 2.** Pour augmenter le poids, appuyer sur la touche **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE** jusqu'à l'affichage du poids voulu. Saisir le poids des aliments uniquement. Ne pas prendre en compte le poids du récipient. Pour les aliments dont le poids est inférieur ou supérieur aux poids/quantités donnés dans les tableaux de cuisson, utiliser la cuisson normale.
- 3.** Les temps de cuisson programmés sont des valeurs moyennes. Si vous voulez modifier ces valeurs préprogrammées dans le mode **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE**, utiliser les touches **MOINS (▼)** ou **PLUS (▲)** (voir page F-14 pour plus de détails).
- 4.** Le four commence la cuisson dès que le poids a été saisi.

**AVERTISSEMENT: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez toujours des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.**

### REMRQUES:

- S'il est nécessaire par exemple de retourner les aliments, le four s'arrête et les signaux sonores retentissent. La durée de cuisson restante et le témoin approprié clignoteront à l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyer sur la touche **◇ (DEPART)/+ 1 min**.
- La température finale dépend de la température initiale des aliments. S'assurer que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Si nécessaire, il est possible de prolonger le temps de cuisson et de changer la puissance manuellement. Reportez-vous toujours aux tableaux de cuisson donnés dans la section du livre de recettes.

**Exemple:** Pour faire cuire 200 g de Pommes frites.

Choisir le programme et saisir la quantité en appuyant 1 fois sur la touche **POMMES FRITES**.



Le four commence immédiatement la cuisson. Vérifier l'affichage.



**REMARQUE:** Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE**.

## TABLEAU DE POMMES DE TERRE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Pommes de terre bouillies, Pommes de terre en robe des champs (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Bol et couvercle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peler les pommes de terre et les couper en morceaux de taille similaire.</li> <li>• Mettre les pommes de terre bouillies ou les pommes de terre en robe des champs dans un bol.</li> <li>• Ajouter la quantité d'eau nécessaire (par 100 g) environ 2 CS et un peu de sel.</li> <li>• Recouvrir d'un couvercle</li> <li>• Quand le four s'arrête et les signaux sonores retentissent, remuer et couvrir à nouveau.</li> <li>• Après cuisson, laisser reposer les pommes de terre pendant 1-2 minutes.</li> </ul>
Pommes frites (recommandé pour les fours conventionnels) (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Plat à tarte Trépied haut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer le plat sur le trépied haut dans le four.</li> <li>• Quand le signal sonore retentit, retourner.</li> <li>• Après la cuisson, enlever du plat et mettre sur une assiette pour servir.</li> <li>• Saler à votre goût.</li> </ul> <p><b>REMARQUE:</b> Si vous faites cuire des frites minces, appuyez sur la touche <b>PLUS</b> (▲).</p>

FRANÇAIS




## TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Poulet rôti (Temp. initiale des aliments 5° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet.</li> <li>• Percer la peau du poulet.</li> <li>• Mettre le poulet sur un plat à tarte, côté poitrail vers le bas.</li> <li>• Placer directement sur le trépied et faire cuire.</li> <li>• Quand le signal sonore retentit, retourner le poulet.</li> <li>• Après cuisson, laisser reposer pendant 3 minutes.</li> </ul> <p>Ingrédients pour 1,2 kg de poulet grillé: Sel et poivre, 1 cuillère à café de paprika, 2 cuillères à soupe d'huile</p>
Rôti de porc (Temp. initiale 5° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un roulé de rôti de porc mince est recommandé.</li> <li>• Mélanger les ingrédients et les étaler sur le porc.</li> <li>• Placer le porc dans un plat à tarte directement sur le trépied bas et faire cuire.</li> <li>• Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation.</li> <li>• Après cuisson, laisser reposer la préparation emballée dans du papier aluminium pendant environ 10 minutes.</li> </ul> <p>Ingrédients pour 1 kg de porc maigre roulé 1 gousse d'ail pilée, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de paprika, un peu de cumin en poudre, 1 cuillère à café de sel.</p>
Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments 5° C)	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) Trépied haut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mélanger les ingrédients et les étaler sur les cuisses de poulet.</li> <li>• Percer la peau des cuisses de poulet.</li> <li>• Mettre les cuisses de poulet sur le trépied haut, côté peau vers le bas, les bouts minces dirigés vers le centre.</li> <li>• Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation.</li> <li>• Après cuisson, laisser reposer pendant 3 minutes.</li> </ul> <p>Ingrédients pour 1,0 kg (5 cuisses) de cuisses de poulet: 2 cuillères à soupe d'huile, 1/2 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de romarin.</p>



## TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Gâteau epice (Ausgangstemp.: 20°C) 	1,0 - 1,7 kg (100 g) Le plats carré e.g. Pizza Fraîche 1,0 - 1,2 kg Tarte aux poireaux 1,3 kg Tarte a l'oignon 1,7 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer les gâteaux épicés en se référant aux pages F-27-28.</li> <li>• Le préchauffage est programmé pour cette recette, laisser la table tournante dans le four pendant le préchauffage et la cuisson.</li> <li>• Après le préchauffage, placer le plat carré préparé sur le support inférieur dans le four.</li> <li>• Quand le signal sonore retentit, retirer le plat carré, le tourner de 180° et le replacer sur le support inférieur.</li> <li>• Après la cuisson, retirer la recette du plat carré et la servir sur un plat.</li> </ul>
Gâteau (Temp. initiale des aliments 20° C) 	0,5 - 2,0 kg (100 g) Plat de cuisson Soucoupe Trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer le gâteau en vous reportant à la page F-66 ou 68.</li> <li>• Posez la soucoupe, à l'envers, sur le trépied bas et le plat de cuisson sur la soucoupe.</li> <li>• Après la cuisson, laisser le gâteau reposer pendant environ 10 minutes.</li> <li>• Retirez le gâteau du récipient.</li> </ul>
Gratin (Temp. initiale des aliments 20° C) 	0,5 - 1,5 kg (100 g) Plat à gratin ovale peu profond et trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer le gratin en se reportant à la page F-58 ou 60.</li> <li>• Placer le Plat à gratin sur le trépied bas.</li> <li>• Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 - 10 minutes.</li> </ul>



## RECETTES POUR LA ACTION INSTANTANEE "GATEAU EPICE"

### TARTE A L'OIGNON

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l )  
Plat carré  
Papier sulfurisé

#### Ingrédients - pour la pâte


375 g Farine  
30 g Levure  
1 Oeuf  
125 ml Lait  
1/2 cuil. à café Sel  
75 g Beurre

#### Ingrédients - pour la garniture

650-700 g Oignons  
100 g Poitrine salée ou fumée (bacon  
pas trop maigre)  
30 g Beurre  
Poivre de cayenne  
3 Oeufs  
200 g Crème aigre  
1/2 cuil. à café Sel

### Préparation

Cette recette produit env. 1,7 kg.

1. Préparer une pâte levée avec les ingrédients indiqués ci-dessus. Couvrir la pâte avec du film plastique résistant à la chaleur ou un torchon humide et laisser la pâte lever. Cuire 20 minutes sur CONVECTION, à 40°C.
2. Peler et hacher les oignons et émincer la poitrine ou le bacon. Placer le beurre, les oignons et le bacon dans un bol, couvrir et braiser pendant 8-12 minutes (900 W).  
Après la cuisson, laisser refroidir, puis incorporer les oeufs, la crème aigre et le sel.
3. Le préchauffage est programmé sur **ACTION INSTANTANEE** "Gâteaux épicés" . Préchauffer le four. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat.
4. Etaler le mélange en une couche uniforme sur la pâte. Laisser de nouveau lever la pâte avant de mettre au four.
5. Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et appuyer sur marche.
6. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.

F-27

## RECETTES POUR LA ACTION INSTANTANEE "GATEAU EPICE"



### TARTE AUX POIREAUX

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l )  
Plat carré  
Papier sulfurisé

#### Ingrédients - pour la pâte

150 g Farine complète  
120 g Farine de seigle (type 1150)  
(on peut utiliser de la farine normale type 405 à la place)  
4 cuil. à café Levure (chimique) (12 g)  
1 Oeuf  
125 g Yoghourt faible pourcentage matières grasses  
1 1/2 cuil. à soupe Huile végétale  
1/2 cuil. à café Sel

#### Ingrédients - pour la garniture

450 g Poireaux, émincés en rondelles  
3 cuil. à soupe. Eau  
Sel  
1 pincée Curry en poudre  
150 g Crème aigre  
3 Oeufs  
2 cuil. à soupe. Farine complète  
Sel de fines herbes  
Poivre  
pincée Noix muscade  
1 cuil. à café Persil, haché finement  
1 cuil. à café Ciboulette, hachée en petites rondelles  
1 cuil. à café Aneth, haché finement  
100 g Emmenthal rapé

### Préparation

Cette recette produit env. 1,3 kg.

1. Mettre les poireaux et l'eau dans un bol. Couvrir et cuire pendant 5-8 minutes à 900 W. Egoutter, assaisonner à son goût avec le sel et le curry en poudre. Le préchauffage est programmé sur **ACTION INSTANTANEE** "Gâteaux épicés" . Préchauffer le four.
2. Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'oeuf, le yoghourt, l'huile et le sel. Mixer en utilisant le crochet à pétrir d'un mixer à main.
3. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat. Rabattre le bord sur environ 1 cm.
4. Mélanger ensemble la crème aigre, les oeufs et la farine. Assaisonner avec le sel de fines herbes, le poivre, la noix muscade et les fines herbes. Incorporer le fromage rapé.
5. Ajouter le mélange aux poireaux et étaler le tout en une couche uniforme sur la pâte.
6. Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et appuyer sur marche.
7. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.

FRANÇAIS

### PIZZA

Ustensiles : Plat carré  
Papier sulfurisé

#### Ingrédients - pour la pâte

230 g Farine  
20 g Levure  
1 cuil. à café Sucre  
Sel  
4 cuil. à soupe. Huile  
135 ml Eau tiède

#### Ingrédients - pour la garniture

250 g Tomates pelées en conserve, écrasées  
Basilic, origan, thym, sel, poivre  
250 g Garniture préférée, p. ex. poivrons, salami, champignons etc.  
100 g Fromage rapé

### Préparation

Cette recette produit env. 1,0 kg.

1. Dissoudre la levure dans l'eau tiède.
2. Placer la farine dans un bol et faire une fontaine au centre. Ajouter le mélange d'eau et de levure à la farine et mélanger progressivement. Ajouter le sel et l'huile. Bien pétrir.
3. Couvrir la pâte avec du film plastique résistant à la chaleur ou un torchon humide et laisser la pâte lever. Cuire 20 minutes sur CONVECTION, à 40° C.
4. Le préchauffage est programmé sur **ACTION INSTANTANEE** "Gâteaux épicés" . Préchauffer le four. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat.
5. Couvrir la pâte avec les tomates pelées. Assaisonner et couvrir avec la garniture préférée. Finir avec le fromage rapé.
6. Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et appuyer sur marche.
7. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.



## RECETTES POUR LA PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI

### FILETS DE DINDE A LA CREME D'OIGNONS

Temps de cuisson : 26-28 minutes

Ustensiles: Plat carré

#### Ingrédients

1000 g	Filet de dinde (pour faire 9 filets)
1 sachet	Soupe à l'oignon instantanée (déshydratée, 1 sachet pour 750 ml)
500 ml	Crème fraîche
200 g	Champignons de Paris, en tranches
9 tranches	Crème de gruyère ou autre fromage fondu

#### Préparation

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Découper la dinde pour avoir 9 filets de même taille et les placer sur le plat carré.
3. Mélanger la soupe à l'oignon déshydratée et la crème fraîche (ne pas ajouter d'eau). Ajouter les champignons de Paris en tranches. Verser le mélange sur les filets de dinde et couvrir avec les tranches de crème de gruyère ou autre fromage fondu.
4. Placer le plat carré sur le support inférieur du four et cuire pendant 26-28 minutes sur CONVECTION, à 200° C.
5. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".

### LASAGNES AU FOUR

Temps de cuisson: 44-49 minutes

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)  
Plat à gratin rectangulaire (35x29 cm)  
Étagère carrée

#### Ingrédients

600 g	Tomates pelées en conserve
100 g	Oignons, hachés finement
100 g	Jambon, découpé en dés
1	Gousse d'ail, écrasée
500 g	Viande hachée (boeuf)
4 cuil. à café	Purée de tomate
	Sel, Poivre
	Origan, thym, basilic
450 g	Crème (crème fraîche)
300 ml	Lait
100 g	Parmesan rapé
3 cuil. à café	Fines herbes hachées
2 cuil. à café	Huile d'olive
	Sel, poivre, noix muscade
1 cuil. à café	Huile végétale pour graisser le plat à gratin
250 g	Lasagne verte
2 cuil. à soupe.	Parmesan rapé
1 cuil. à soupe.	Beurre

#### Préparation

1. Découper en tranches les tomates pelées, mélanger avec le jambon en dés, l'oignon haché, la gousse d'ail, la viande hachée et la purée de tomate. Assaisonner et cuire avec le couvercle fermé pendant 12-14 minutes sur MICRO-ONDES 900 W. Remuez après moitié du temps de cuisson
2. Mélanger la crème fraîche avec le lait, le parmesan rapé, les fines herbes, l'huile d'olive et les épices.
3. Préchauffer le four à 230° C.
4. Graisser le plat à gratin et couvrir le fond avec environ 1/3 des lasagnes. Étaler la moitié du mélange de viande hachée sur les pâtes et arroser avec une partie de la sauce. Placer une autre rangée d'environ 1/3 de lasagnes, étaler le reste du mélange de viande hachée sur les pâtes et arroser de nouveau avec de la sauce. Terminer avec le reste des lasagnes. Couvrir la dernière couche de pâte avec une bonne couche de sauce et saupoudrer de Parmesan rapé. Parsemer de flocons de beurre et cuire sur l'étagère carrée posée sur le support inférieur pendant 32-35 minutes sur CONVECTION, à 230° C.

Après la cuisson laisser le plat de lasagnes reposer env. 5-10 minutes.

#### Préparation

1. Préchauffer le four à 220° C.
2. Griller les tranches de pain et les beurrer.
3. Placer une tranche de jambon sur chaque tranche de pain grillé (toast).
4. Découper les poires en tranches et placer les tranches de poires pour qu'elle chevauchent en partie le jambon. Étaler 1 cuil. à café de confiture de canneberges sur chaque toast.
5. Effriter le Roquefort en petits morceaux et l'étaler sur les toasts.
6. Placer sur le plat carré et cuire sur le support supérieur pendant 18-20 minutes sur CONVECTION, à 220° C. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180°.

### TOASTS AU ROQUEFORT

Temps de cuisson: 18-20 minutes

Ustensiles: Plat carré

#### Ingrédients

9	Tranches de pain pour faire les toasts
	Beurre
9	Tranches de jambon cuit
9	Moitiés de poires au sirop (en conserve)
9 cuil. à café	Confiture de canneberges
200 g	Roquefort

## RECETTES POUR LA PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI



### BISCUIT ROULÉ "BRAS DU GIBAN"

Temps de cuisson : 22-24 minutes

Ustensiles: Plat carré  
Papier sulfurisé

#### Ingrédients - pour la pâte

4	Oeufs
125 g	Sucre
125 g	Farine
1 cuil. à café	Levure (chimique) (3 g)

#### Ingrédients - pour la garniture

250 ml	Lait
1	Bâtonnet de cannelle
	L'écorce d'un citron
75 g	Sucre
2 cuil. à soupe	Poudre de fécule (20 g)
2	Jaunes d'oeuf
2 cuil. à soupe	Sucre glace (20 g)

### Préparation

1. Battre les oeufs et le sucre avec un mixer à main jusqu'à obtention d'un mélange moussant, avec des bulles d'air. Mélanger la farine et la levure et tamiser le mélange au-dessus du mélange d'oeuf et de sucre, incorporer soigneusement. Préchauffer le four à 180° C.
2. Mettre du papier sulfurisé dans le plat carré, verser la préparation et cuire sur le support inférieur pendant 18-20 minutes sur CONVECTION, à 180° C. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180°.
3. Retourner le gâteau sur un torchon humide sur lequel on aura saupoudré du sucre. Retirer soigneusement le papier sulfurisé et rouler immédiatement le gâteau en s'aidant du torchon.
4. Placer 200 ml de lait avec le bâtonnet de cannelle, l'écorce de citron et le sucre dans le bol, couvrir et chauffer pendant env. 2 minutes sur MICRO-ONDES 900 W.
5. Mélanger le reste du lait avec la poudre de fécule et les jaunes d'oeuf. Retirer l'écorce de citron et le bâtonnet de cannelle des 200 ml de lait et incorporer le mélange de fécule lait et jaunes d'oeuf. Couvrir et cuire. Remuer à mi cuisson et à la fin de la cuisson. Env. 2 minutes sur MICRO-ONDES 900 W.
6. Dérouler le gâteau, étaler le mélange crémeux et rouler de nouveau le gâteau. Saupoudrer avec le sucre glace.

FRANÇAIS

### BISCUITS DE LINZ

Temps de cuisson: 10-11 minutes

Ustensiles: Plat carré  
Étagère carrée  
Fond d'un moule à gâteau rond (28 cm)  
Papier sulfurisé

### Préparation

1. Préparer les biscuits en se reportant à la page F-69.
2. Préchauffer le four à 200° C.
3. Couvrir le plat carré et le fond du moule à gâteau avec du papier sulfurisé. Placer 20 biscuits sur le plat carré et 12 sur le fond de moule à gâteau rond. Placer le plat carré sur le support inférieur et l'étagère carrée et le fond de moule à gâteau sur le support supérieur et cuire 10-11 minutes sur CONVECTION, à 200° C.

Préparer la pâte restante de la même façon.



## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

**ATTENTION : N'UTILISEZ PAS DE DÉCAPE FOURS VENDUS DANS LE COMMERCE OU DE PRODUITS ABRASIFS OU AGRESSIFS, OU DE PRODUITS QUI CONTIENNENT DE LA SOUDE CAUSTIQUE, OU DE TAMPONS ABRASIFS SUR UNE PARTIE QUELCONQUE DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES.**

**Avant le nettoyage, assurez-vous que l'intérieur du four, la porte, la carrosserie du four et les accessoires sont complètement froids.**

**NETTOYEZ LE FOUR A INTERVALLES REGULIERS ET RETIREZ TOUT DEPOT DE NOURRITURE - Gardez le four propre, pour empêcher toute détérioration de la surface. Ceci pourrait avoir une influence défavorable sur la durée de vie de l'appareil et entraîner une situation potentiellement dangereuse.**

**Extérieur du four:** Nettoyez l'extérieur du four au savon doux et à l'eau. Rincez pour éliminer l'eau savonneuse et séchez avec un chiffon doux.

**Tableau de commande:** Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Evitez de mouiller abondamment le tableau.

### 1. Intérieur du four

Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'une éponge ou d'un chiffon doux et humide après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les taches résistent à un simple nettoyage, utilisez du savon doux et essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon humide jusqu'à ce que tous les résidus aient été éliminés. Les éclaboussures accumulées peuvent chauffer, commencer à fumer, prendre feu et provoquer la formation d'un arc électrique. Ne retirez pas le cadre du répartiteur d'ondes.

2. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
3. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

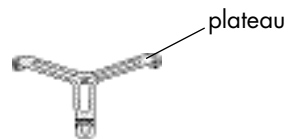
4. Faire chauffer régulièrement le four (voir "Fonctionnement à vide" à la page F-8). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

### Accessories

Laver les accessoires au moyen d'une solution diluée de liquide vaisselle puis les sécher soigneusement. Les accessoires peuvent être lavés au lave-vaisselle.

### REMARQUE PARTICULIERE pour le SUPPORT DU PLATEAU TOURNANT

Après la cuisson, toujours nettoyer le support du plateau tournant, particulièrement autour des plateaux. Ceux-ci doivent être dépourvus de projections de nourriture et de graisse. Les accumulations de dépôts ou de graisse risquent de s'échauffer au point de provoquer la formation d'un arc électrique, et peuvent commencer à fumer et prendre feu.



**Porte:** Pour éliminer toute trace de salissure, nettoyez les deux côtés de la porte, les joints de la porte et les parties adjacentes avec un chiffon doux, humide. N'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs agressifs ou de grattoirs métalliques tranchants pour nettoyer la vitre de la porte du four, car ces objets peuvent rayer la surface et la vitre peut voler en éclats.

**REMARQUE:** veillez à ce que le couvercle de guide d'ondes et les accessoires soient constamment propres. Si vous laissez de la graisse s'accumuler dans la cavité ou sur les accessoires, celle-ci risquera de chauffer et de provoquer la formation d'un arc et de fumée, voire même de prendre feu lors de l'utilisation subséquente du four.

## AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR



### AVANT DE FAIRE APPEL A UN TECHNICIEN, PROCEDEZ AUX VERIFICATIONS SUIVANTES:

#### 1. Alimentation:

Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

2. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

3. Placer une tasse de 150 ml d'eau env. dans le four et bien fermer la porte.

Mettre le four en mode micro-ondes.

Programmer le four une minute sur la puissance 900 W et le mettre en marche.

La lampe s'éclaire-t-elle? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

Le plateau tournant tourne-t-il? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

**REMARQUE:** Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens.

La ventilation est-elle normale? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

(Poser la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)

Après 1 minute, le signal se fait-il entendre? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

L'indicateur de cuisson en cours s'éteint-il? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

Est-ce que la tasse d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

4. Sortir la tasse du four et fermer la porte. Mettre le four en mode

GRIL  pendant 3 minutes.

Après 3 minutes, le élément chauffants du gril sont-ils rouges? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

5. Mettre le four en mode CONVECTION  pendant 3 minutes (250° C).

Après 3 minutes, est-ce que le four chauffe? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_




Si la réponse à l'une des questions ci-dessus est "NON", appelez votre revendeur ou un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté. Voir couverture intérieure au dos pour les adresses.

#### IMPORTANT:

Si aucune donnée ne s'affiche lorsque le four est branché, cela signifie que le mode d'économie d'énergie est en fonction. Pour le désactiver, ouvrez la porte et refermez-la. Voir page F-6.

#### REMARQUES:

- Si vous faites cuire des aliments pendant plus longtemps que la durée normale sans modifier le mode de cuisson, la puissance du four diminue automatiquement pour éviter la surchauffe. (La puissance de cuisson micro-ondes diminue et les éléments gril s'allument par intermittence.)

Mode de cuisson	Durée normale
Cuisson micro-ondes 900 W	20 min.
Cuisson gril	15 min.
Combinée 1  (630 W microwave power)	Micro - 40 min.
Combinée 2  (900 W microwave power)	Micro - 15 min. Gril - 15 min.
Combinée 3  (630 W microwave power)	Micro - 40 min. Gril - 15 min

- Après la cuisson **GRIL, COMBINEE, CONVECTION, CUISSON RAPIDE, POMMES DE TERRE** et **ACTION INSTANTANEE**, le ventilateur se met en marche et le message "REFROIDISSEMENT EN COURS" apparaît sur l'affichage. De même, il se met en marche quand on appuie sur la touche **STOP (ARRET)** pour ouvrir la porte pendant ces modes de cuisson; il est donc possible de sentir de l'air provenant des ouvertures d'aération.





## 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 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.

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. Le gril est idéal pour les steaks, les côtelettes ou pour les plats à gratiner.

## 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

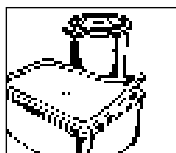
La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit. Voir page F~35.

#### 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 microondes. 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 2/3 ou aux 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.

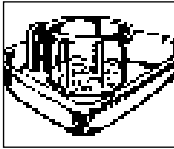
Ne pas utiliser de vaisselle recouverte de métal ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.





## 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 récipient

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.

### METALL

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 microondes, 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 microondes, 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).

## CONSEILS ET TECHNIQUES



### 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.

### 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.

### DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON 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.

### 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

FRANÇAIS

### 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.



## CONSEILS ET TECHNIQUES

### 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.

### 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.

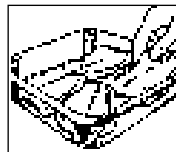
### COUVRIR OU NON



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 microondes, 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?

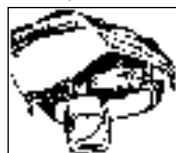
Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

### 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 microondes.



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



FRANÇAIS

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 microondes 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

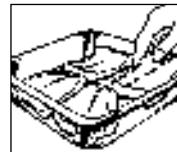
Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium.

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~41 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.
- 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 W et de 5 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance, suivre les indications données dans ce livre de cuisine. Généralement les recommandations suivantes s'appliquent :

#### **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 décongélation 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.

### Symbol Erklärung



#### **Gril haut**

A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.



#### **Cuisson par convection**

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



#### **Cuisson combinée: micro-ondes et convection**

Ce mode est destiné à la cuisson par action combinée de la puissance des micro-ondes (90 W - 630 W) et d'une température de convection désirée (40° C - 250° C).



#### **Cuisson combinée: micro-ondes et gril**

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

FRANÇAIS

**W = WATT**

### 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





## TABLEAUX

### TABLEAU : DECONGELER

Aliments	Quantité -g-	Puissance en -Watt-	Temps de décongélation -Mn.-	Conseils	Temps de repos -Mn.-
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
Viande froide	200	270 W	2-4	enlever les tranches d'dessus au bout de chaque minute	5
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
Filet de poisson	400	270 W	5-7	Retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Pain entier	1000	270 W	8-10	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Crème	200	270 W	2 + 2	enlever le couvercle; à la moitié du temps de décongélation, verser dans une terrine et poursuivre	5-10
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, les rôtis, viande hachée, le pain en tranches et Crème gâteau veuillez utiliser la fonction automatique pour décongeler.

### TABLEAU : DECONGELER ET CUIRE

Aliments	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de cuisson -Mn.-	Ajout d'eau	Conseils	Temps de repos -Mn.-
Filet de poisson	400		900 W	11-14	-	Retirez l'emballage, placez sur un plat en porcelaine et couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250 - 300		900 W	5-7	-	Couvrir	1-2
Assiette préparée	400		900 W	8-10	-	Couvrir, mélanger après 6 minutes	2
Légumes	300		900 W	7-9	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Légumes	450		900 W	9-11	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2

### TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

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

## 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	env. 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	env. 2	Humecter avec un peu d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps
Viande, 1 tranche <sup>1</sup>	200	900 W	2-3	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir
Petites saucisses, 2 pièces	180	450 W	env. 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 <sup>1</sup>	50	900 W	1/2 -1	
Fondre du chocolat	100	450 W	env. 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

<sup>1</sup> ab Kühlschranktemperatur.

FRANÇAIS

## TABELLE : BRATEN VON FLEISCH UND GEFLÜGEL

Viandes et Volailles	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de Cuisson -Mn-	Conseils	Temps de repos -Mn-
Rôtis (Porc, veau, agneau)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	assaisonner selon le goût, poser sur la grille du bas, retourner après (*)	5
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
Rosbif à point	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10
			630 W/130° C	23-27		
	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec la face grasse vers le bas retourner après(*)	10
		270 W/200° C	5-7			
1500		270 W/200° C	25-27 (*)			10
			270 W/200° C	13-15		
Rôti viande	1000		630 W/230° C	21-23	préparer un hachis de viande (moitié hachée porc, moitié boeuf), le placer dans un plat à soufflé et cuire sur la grille du bas	10
Poulet	1200		270 W/220° C	17-20 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers retourner après (*)	3
			270 W/220° C	17-20		
Cuisses de poulet	600		90 W/230° C	11-13 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers retourner après (*)	3
			90 W/230° C	7-9		



## TABLEAUX

### TABELLE : GRILLEN, GRATINIÈREN

Gericht	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W- -Mn-	Temps de cuisson	Conseils	Temps de repos -Mn-
Rumstecks (2)	400			7-9 (*) 4-6	Poser sur la grille du haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Côtelettes de porc (2)	300			9-12 (*) 6-8	Poser sur la grille du haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Saucisses à griller (5)	400			7-9 (*) 5-6	Poser sur la grille du haut, retourner après (*)	2
Gratiner				10-14	Poser le plat à gratin sur la grille du bas	10
Toasts au fromage (4)		 	450 W	1/2 5-7	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.	

### TABELLE : RÉCHAUFFAGE ET CUISSON DE SNACKS SURGELÉS

Snacks -surgelés-	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de cuisson -Mn-	Conseils
Pommes de terre frites (normales)	250	  	630 W	4-5 2-4 (*) 3-4	Disposer dans un moule à quiche et placer ce dernier sur la grille du haut; retourner après
(fines)	250	  	630 W	3-4 3-5 (*) 3-4	
Pizza, fines	300-400		270 W/220° C	9-11	220° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Américain Pizza	400-500		270 W/220° C	10-12	220° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Quiche Lorraine, Tarte aux oignons, 2 Stück	360		270 W/180° C	19-22	180° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Baguettes garnies	250		270 W/230° C	8-10	Poser sur la grille du haut



## ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES

### ● A la cuisson 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, réduire l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajouter 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 au 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.

### ● A la cuisson combinée

En général, les règles sont les mêmes que pour la cuisson au micro-ondes. De plus, il faut tenir compte des conseils suivants :

1. Lors du réglage de la température de l'air chaud, respectez les indications de ce recueil de recettes.  
Pour les temps de cuisson assez longs, ne choisissez pas une température trop élevée car les mets bruniraient trop rapidement sans être complètement cuits.
2. Il faut moduler la puissance des micro-ondes en fonction de la nature des aliments et du temps de cuisson. Respectez les indications de ce recueil de recettes.
3. Lorsque vous préparez des plats en cuisson mixte micro-ondes + gril, vous devez savoir que pour les aliments épais et de grande taille, comme les rôtis de porc, le temps de cuisson micro-ondes est plus long que pour les aliments plats et de petite taille.  
Pour la cuisson au gril, c'est l'inverse. Plus l'aliment est près du gril, plus il brunit rapidement. Cela signifie que lorsque vous préparez de grosses pièces à rôtir en cuisson mixte, le temps nécessaire pour les griller est éventuellement plus court que pour les pièces plus petites.
4. Pour la cuisson mixte ou la cuisson à l'air chaud seulement, on utilise en règle générale la grille du bas. Pour le gril, utilisez la grille du haut pour obtenir un brunissage rapide et uniforme (exception: les aliments épais et de grande taille et les soufflés seront cuits sur la grille du bas).

## 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.
- Pour les recettes utilisés le gril du haut oder grille du bas, exclusivement utilisés le rond grille s'il vous plait.
- 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).

Recettes

**Hors d'œuvre et snacks**

Allemagne

**Toast aux champignons**


Champignon toast

Temps de cuisson total: env. 3-4 mn  
Vaisselle: Grille du haut**Ingrédients**

- 2 CC 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 et 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

Suisse

**Gâteau au fromage suisse**

Schweizer Käsewähe

Temps de cuisson total: env. 32-36 minutes  
Vaisselle: 1 moule à tarte  
(Ø environ 30-32 cm)**Ingrédients**

- 250 g de farine
- 120 g de beurre ou de margarine
- 80 ml d'eau
- 1 CC de sel
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 170 g d'emmental râpé
- 170 g de gruyère râpé
- 4 CS de farine (40 g)
- 3 oeufs
- 270 ml de lait
- 120 g de yaourt maigre
- 1 CC de sel
- Noix de muscade

**Préparation**

1. Pétrir la farine, le beurre, l'eau et le sel. Étaler la pâte sur un plan de travail fariné. Graisser le moule, y mettre la pâte et la percer à plusieurs endroits avec une fourchette.
2. Précuire la pâte sur la grille du bas.

12-14 mn.  450 W/230° C

3. Mélanger les oignons avec le fromage et la farine. Battre les oeufs, le lait, le yaourt et les épices; incorporer le mélange fromage-farine-oignons.
4. Verser la garniture sur la pâte. Cuire sur la grille du bas.

20-22 mn.  270 W/230° C

Italie

**Pizza aux artichauts**

Pizza ai carciofi

Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes  
Vaisselle: 1 moule à pizza (Ø environ 30 cm)**Ingrédients**

- 15 g de levure de boulanger ou 1/2 paquet de levure sèche (4 g)
- 1 pincée de sucre
- 120 ml d'eau tiède
- 200 g de farine
- 1/2 CC de sel
- 1 CS d'huile d'olive
- 300 g de tomates en boîte, égouttées
- 50 g de salami coupé en tranches
- 70 g de jambon cuit coupé en tranches
- 120 g de coeurs d'artichauts en boîte
- 1 CC d'huile d'olive pour graisser le moule
- Basilic
- origan
- thym
- Sel
- poivre
- olives
- 100 g d'emmental râpé

**Préparation**

1. Délayer la levure et le sucre dans l'eau tiède.
2. Dans une terrine, mettre la farine, y faire une fontaine, ajouter peu à peu la levure et le sucre dissous dans l'eau. Ajouter le sel et l'huile. Bien travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne élastique.
3. Couvrir la pâte avec du film microondes résistant à la chaleur ou un torchon humide et la laisser lever.

20 mn.  40° C

4. Couper les tomates en tranches, couper en quatre les coeurs d'artichauts et les tranches de salami et de jambon.
5. Huiler le moule à pizza. Étaler la pâte, la mettre dans le moule et la garnir de tomates. Assaisonner et ajouter les autres ingrédients. Décorer avec les olives et saupoudrer de fromage.
6. Cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

10-12 mn.  450 W/230° C10-12 mn.  230° C

**Hors d'œuvre et snacks**

Autriche

**Petites saucisses en croûte***Würstchen im Teigmantel* 8 saucisses

Temps de cuisson total: env. 25-27 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 au four préchauffé sur la grille du bas.

25-27 mn.  230° C

Espagne

**Champignons de Paris farcis au rosmarin***Champiñones rellenos al romero*

Temps de cuisson total: env. 12-18 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 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.

7-9 mn.  270 W

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

France

**Quiche aux crevettes**

Temps de cuisson total: env. 26-32 minutes  
 Vaisselle: 1 moule à tarte (Ø environ 26 cm)  
 1 terrine à couvercle (2 litres)

**Ingrédients**

100 g de farine  
 60 g de beurre ou de margarine  
 2 CS d'eau froide  
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule  
 2 oignons (100 g) hachés menu  
 100 g de lard maigre (2 tranches), coupé en petits dés  
 100 g de crevettes décortiquées  
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)  
 2 oeufs  
 100 ml de crème aigre  
 Sel et poivre  
 Noix de muscade  
 1 CS de persil haché

**Préparation**

1. Pétrir la farine, le beurre et l'eau et laisser reposer la pâte 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, la percer à plusieurs endroits avec une fourchette et la précuire.

4-5 mn.  900 W


3. Beurrer la terrine. Faire cuire (terrine couverte) les oignons, le lard et les crevettes. Remuer une fois pendant la cuisson.

3-5 mn.  900 W

Laisser refroidir et verser le jus de cuisson.

4. Battre les oeufs en omelette avec la crème aigre et les épices.
5. Mélanger tous les ingrédients, en garnir la pâte. Cuire sur la grille du bas.

16-18 mn.  270 W/230° C

3-4 mn. 

6. Avant de servir, garnir la quiche de persil haché.

Recettes

**Soupes**

Suède

**Bisque de crabe***kräftsoppa*

Temps de cuisson total: env. 11-15 minutes  
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litre)

**Ingrédients**

- 1 oignon (50 g) haché menu
- 50 g de carottes coupées en rondelles
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 500 ml de bouillon de viande
- 100 ml de vin blanc
- 100 ml de madère
- 200 g de crabe en boîte
- 1/2 feuille de laurier
- 3 Poivre blanc en grains
- Thym
- 3 CS de farine (30 g)
- 100 ml de crème
- 1 CS de beurre ou de margarine

**Préparation**

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

2-3 mn.		900 W
---------	--	-------
2. Ajouter le bouillon de viande, le vin, le madère, le crabe et les épices aux légumes. Couvrir et cuire.  

7-9 mn.		450 W
---------	--	-------
3. 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
---------	--	-------
4. Remuer la soupe et y ajouter le beurre avant de servir.

Suisse

**Potage à l'orge des Grisons***Bündner Gerstensuppe*

Temps de cuisson total: env. 30-35 minutes  
 Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 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
- 700 ml de bouillon de viande
- pfeffer
- 4 saucisses de Francfort (300 g)

**Préparation**

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

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

9-11 mn.		900 W
20-22 mn.		450 W
3. Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.

Pays-Bas

**Soupe aux champignons de Paris***Champignonsoep*

Temps de cuisson total: env. 11-14 minutes  
 Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

**Ingrédients**

- 200 g de champignons de Paris coupés en tranches
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 300 ml de bouillon de viande
- 300 ml de crème
- 2 1/2 CS de farine (25 g)
- 2 1/2 CS de beurre ou de margarine (25 g)
- sel
- Poivre
- 1 jaune d'oeuf
- 150 g de crème fraîche

**Préparation**

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire.  

7-9 mn.		900 W
---------	--	-------
  2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
  3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer à la fin du temps de cuisson.  

3-4 mn.		900 W
---------	--	-------
  4. Mélanger le jaune d'oeuf et la crème fraîche, puis les mélanger peu à peu à la soupe. Réchauffer sans faire bouillir.  

env. 1 mn.		900 W
------------	--	-------
- Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes.

## Soupes

Espagne

### Velouté de pommes de terre

*Crema de patata*

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes  
Vaisselle: 2 terrines à couvercle (2 litres)

#### Ingrédients

300 ml de bouillon de viande  
300 g de pommes de terre coupées en dés  
1 oignon (50 g) haché menu  
1 feuille de laurier  
500 ml de lait  
2-3 CS de beurre ou de margarine (20-30 g)  
2-3 CS de farine (20-30 g)  
Sel et poivre  
noix de muscade râpée  
3 CS de crème fraîche

#### Préparation

1. Mettre dans la terrine le bouillon, les pommes de terre, l'oignon et la feuille de laurier, couvrir et cuire.

8-10 mn.  900 W

2. Retirer le laurier et réduire en purée au batteur.
3. Faire chauffer le lait.

3-5 mn.  900 W

4. Pétrir le beurre et la farine et les incorporer au lait.
5. Ajouter la purée de pommes de terre, les épices et la crème fraîche. Couvrir la terrine et cuire en remuant de temps en temps.

6-7 mn.  900 W

France

### Soupe à l'oignon gratinée

Temps de cuisson total: env. 15-19 minutes  
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)  
4 tasses (200 ml)

#### Ingrédients


1 CS de beurre ou de margarine (10-20 g)  
2 oignons (150 g) coupés en rondelles  
800 ml de bouillon de viande  
Sel  
poivre  
2 tranches de pain de mie  
4 CS de fromage râpé (40 g)

#### Préparation

1. 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

2. 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.
3. Poser les tasses sur la grille du haut et faire gratiner.

6-8 mn. 

## Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

### Brochettes de viande panachées

*Bunte Fleischspieße*

Temps de cuisson total: env. 17-20 minutes  
Vaisselle: Grille du haut  
4 brochettes en bois  
(longueur environ 25 cm)

#### Ingrédients

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

#### Préparation

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

17-20 mn.  450 W

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

Italie

### Côtelettes d'agneau au beurre aux fines herbes

*Costolette di agnello al burro verde*

Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes  
Vaisselle: Grille du haut

#### Ingrédients

1-2 CS de persil haché menu  
1 gousse d'ail écrasée  
50 g de beurre ramolli  
2 CS de vin blanc sec  
Poivre fraîchement moulu  
8 côtelettes d'agneau de 100 g  
Sel

#### Préparation

1. Mélanger le persil, la gousse d'ail et le beurre. Incorporer lentement le vin blanc et poivre.
2. Laver les côtelettes et les sécher, les inciser avec un couteau pointu à l'endroit le plus épais. Garnir l'incision de beurre aux fines herbes. Enduire les côtelettes avec le reste du beurre sur les deux faces.
3. Faire griller les côtelettes sur la grille du haut.

14-16 mn.  retourner

8-11 mn. 

4. Saler à la sortie et laisser reposer environ 2 minutes.



Recettes

**Viandes, Poissons et Volailles**

Espagne

**Jambon farci***Jamón relleno*

Temps de cuisson total: env. 14-18 minutes  
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litre)  
 1 plat ovale à gratin  
 (longueur env. 32 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**

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

2-3 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.

env. 1 mn.  900 W

Remuer et assaisonner.

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

11-14 mn.  630 W

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

Conseil:

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

Grèce

**Aubergines farcies à la viande hachée***Melitsánes jemistes mé kimá*

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes  
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)  
 1 plat ovale à gratin à couvercle  
 (longueur env. 30 cm)

**Ingrédients**

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

**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.

env. 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'aubergine d'oignons et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, épicer.
- Sécher les moitiés d'aubergine. Les farcir avec la moitié du hachis, étaler le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.
- Garnir les moitiés d'aubergines avec la dernière tomate coupée en tranches et les rondelles de piment. Les mettre dans le plat à gratin, poser sur la grille du bas et cuire.

16-18 mn.  630 W

Laisser reposer les aubergines environ 2 minutes après la cuisson.

Conseil:

Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

## Viandes, Poissons et Volailles

Chine

### Porc aux noix de cajou

Guangzhou

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes

Vaisselle: Moule à quiche  
1 terrine à couvercle (2 litres)

#### Ingrédients

2	champignons noirs séchés
1 CS	de vin de riz (saké)
1 CS	d'huile
1 CC	de sel
1 CS	de sucre (15 g)
1 CS	d'huile pour graisser le moule à quiche
300 g	de filet de porc coupé en dés
100 g	de noix de cajou
1	échalote (20 g) hachée menu
2	gousses d'ail écrasées
50 g	de poivron rouge coupé en dés
50 g	de poivron vert coupé en dés
1 CS	de fécule de maïs
200 ml	d'eau
1 CC	de sauce de soja
	Sel, Sucre et Poivre blanc

#### Préparation

1. Verser de l'eau bouillante sur les champignons et les faire gonfler au moins 30 minutes.
2. Mélanger le saké avec le sel, huile, et le sucre, y faire mariner la viande 20 minutes.
3. Huiler le moule à quiche. Etaler la viande dans le moule. Griller sans couvrir sur la grille du haut. Retourner au env. 7 minutes du temps de cuisson et ajouter les noix de cajou.

9-11 mn. 900 W

4. Mettre la viande et les noix de cajou dans une terrine, ajouter les légumes, couvrir et cuire.

6-8 mn. 900 W

5. Mélanger la fécule de maïs, l'eau, la sauce de soja et les épices et incorporer au mélange viande-légumes. Cuire terrine fermée. Remuer de temps en temps et à la fin du temps de cuisson.

2-3 mn. 900 W

Suisse

### Emincé de veau à la zurichoise

Zürcher Geschnetzeltes

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	de 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.

France

### Lapin au thym

Temps de cuisson total: env. 42-46 minutes

Vaisselle: 1 plat à gratin à couvercle (2 litres)

#### Ingrédients

1	lapin (1 kg)
2 CS	de beurre
1 CS	de beurre ou de margarine (10 g) pour graisser le plat
100 g	de petit lard coupé en dés
15	petits oignons (300 g) entiers, épluchés
	Sel
	poivre
100 ml	d'eau
1 CS	de thym frais haché menu
150 ml	de crème fraîche
1	jaune d'oeuf
	Sel
	poivre

#### Préparation

1. Préchauffer le four à 230°C. Laver le lapin, le sécher et le couper en 8 portions. Poser les portions sur la grille du haut et les faire dorer légèrement en les retournant aux deux tiers du temps de cuisson.

21-23 mn. 230° C

2. Graisser le moule à gratin, y mettre le petit lard et les oignons. Disposer les morceaux de lapin, assaisonner et arroser d'eau. Couvrir le plat et cuire.

18-20 mn. 900 W

3. Sortir les morceaux de lapin et les garder au chaud. Mettre le thym dans le plat et incorporer la crème fraîche.
4. Dans une tasse, battre le jaune d'oeuf en ajoutant peu à peu la sauce. Incorporer ensuite le jaune d'oeuf au reste de la sauce. Couvrir le plat et cuire.

env. 3 mn. 630 W

5. Assaisonner la sauce, remuer et la verser sur la viande.

Recettes

**Viandes, Poissons et Volailles**

Italie

**Escalopes de veau à la mozzarella***Scaloppe alla pizzaiola*

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes  
 Vaisselle: 1 plat bas, carré à gratin  
 (longueur environ 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. Garnir de câpres, saupoudrer de poivre et d'origan et cuire terrine couverte sur la grille du bas.

9-11 mn.  630 W

Touner 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.  630 W

Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.

Conseil:

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

Grèce

**Agneau braisé aux haricots verts***Kréas mé fasólia*

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes  
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

**Ingrédients**

- 1-2 tomates (100 g)
- 400 g de viande d'agneau désossé
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la terrine
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 1 gousse d'ail broyée
- Sel et Poivre
- Sucre
- 250 g de haricots verts en conserve

**Préparation**

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.

8-10 mn.  900 W

3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.

10-12 mn.  630 W

Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

Conseil:

Si vous utilisez des haricots frais, il faut les précuire.

Pays-Bas

**Terrine de viande hachée***Gehackschtotel*

Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes  
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

**Ingrédients**

- 500 g de viande hachée (moitié porc, moitié boeuf)
- 3 oignons (150 g) hachés 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 de persil haché

**Préparation**

1. 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.
2. Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
3. 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.

23-25 mn.  900 W

Remuer encore la terrine et laisser reposer environ 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.

## Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

### Filet de boeuf en pâte feuilletée

Rinderfilet in Blätterteig

Temps de cuisson total: env. 36-42 minutes  
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)  
1 plat à gratin  
(longueur environ 26 cm)

#### Ingrédients

300 g de pâte feuilletée surgelée  
1 CS de beurre ou de margarine (10 g)  
150 g de lard maigre coupé 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.

4-6 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.

15-17 mn.  270 W

- Mélanger le persil et l'ail aux légumes étuvés, saler et poivrer.
- Étaler la pâte feuilletée en formant un carré de 30 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 au four préchauffé sur la grille du bas.

17-19 mn.  450 W/230° C

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

Chine

### Crevettes aux piments forts

2 portions


Temps de cuisson total: env. 6-8 minutes  
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)  
1 terrine à couvercle (2 litres)

#### Ingrédients

6 grosses crevettes décortiquées (240 g)  
45 ml de vin blanc  
2 petits poireaux (200 g)  
1-2 piments forts  
20 g de gingembre  
1 CS de fécule  
2 CS d'huile végétale (20 g)  
1 1/2 CS de sauce de soja (20 ml)  
1 CS de sucre  
1 CS de vinaigre

#### Préparation

- Laver les crevettes, enlever la carapace et la queue. Inciser le dos et les vider. Couper les crevettes en 2 ou 3 morceaux. Inciser chaque morceau afin qu'il ne se contracte pas pendant la cuisson. Mettre les crevettes dans une terrine, les arroser de vin blanc, couvrir et mariner.
- Laver les poireaux et les piments et les sécher. Couper les poireaux en morceaux de 5 cm, couper les piments en deux et enlever les pépins. Peler le gingembre et le couper en rondelles.
- Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de fécule.
- Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn.  900 W

- Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire.

4-6 mn.  900 W

Après la cuisson, laisser reposer de 1 à 2 minutes. Servir chaud.

Recettes

**Viandes, Poissons et Volailles**

France

**Filets de sole**

2 portions


Temps de cuisson total: env. 12-14 minutes  
 Vaisselle: 1 plat ovale à gratin à 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 de persil haché  
 Sel  
 poivre  
 4 CS de vin blanc (30 ml)  
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

**Préparation**

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. 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.
5. 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.

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

Norvège

**Gratin de poisson «Sandefjord»**

Fiskegratin "Sandefjord"

Temps de cuisson total: env. 21-23 minutes  
 Vaisselle: 1 plat ovale à gratin  
 (longueur environ 30 cm)

**Ingrédients**

800 g de filet de poisson (lingue ou cabillaud)  
 Jus d'un citron  
 Sel  
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat  
 4 tomates (300 g), pelées, coupées en tranches  
 100 g de crevettes décortiquées  
 3 oeufs  
 125 ml de crème  
 2 CC de poivre vert en grains  
 Sel  
 1 CS de persil non frisé haché menu

**Préparation**

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Graisser le plat et y disposer en couches successives les tranches de tomate, les crevettes et les filets de poisson.
3. Battre les oeufs avec la crème, les épices et le persil. Napper le gratin de sauce. Cuire sans couvrir sur la grille du bas.

21-23 mn.  630 W/200° C

4. Après la cuisson, couvrir le plat et laisser le gratin reposer de 5 à 10 minutes.

Suisse

**Filet de poisson à la sauce au fromage**

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 17-20 minutes  
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)  
 1 plat ovale à gratin  
 (longueur env. 26-30 cm)

**Ingrédients**

4 filets de poisson (env. 800 g)  
 (p. ex. "Egli", flet 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 les 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.

env. 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, recouvrir de fromage râpé et faire cuire sur la grille du bas.

15-18 mn.  630 W

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

## Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

### Poêlée de dinde épicée

Pikante Putenpfanne 2 Portions

Temps de cuisson total: env. 21-26 minutes  
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin à couvercle  
(longueur env. 26 cm)

#### Ingrédients

- 1 tasse de riz long précuit (120 g)
- 1 sachet de safran
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 1 oignon (50 g) coupé en rondelles
- 1 poivron rouge (100 g) coupé en lamelles
- 1 petit poireau (100 g) coupé en lamelles
- 300 g de blanc de dinde coupé en dés
- Poivre,
- paprika en poudre
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 2 tasses de bouillon de viande (300 ml)

#### Préparation

1. Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé. Mélanger les rondelles d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de dinde et les épicer. Les disposer par couches sur le riz. Répartir le beurre en petites noisettes.
2. Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire.

5-7 mn. 900 W

16-19 mn. 630 W

Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

Conseil:

Vous pouvez remplacer les blancs de dinde par des blancs de poulet.

France

### Poulet au curry

Temps de cuisson total: env. 28-32 minutes  
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

#### Ingrédients

- 1 poulet (1000 g)
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la terrine
- 2 carottes (200 g) coupées en petits dés
- 1 branche de céleri (150 g) coupée en petits dés
- 1 gousse d'ail
- 1 pomme épluchée (125 g) coupée en petits dés
- 1 oignon (50 g) haché menu
- Sel et Poivre
- 1-2 CS de curry
- 1 CS de farine
- 150 ml d'eau (1 tasse)
- 3 tomates (200 g), pelées

#### Préparation

1. Laver le poulet, le sécher et le couper en 8 portions.
2. Beurrer la terrine, y mettre les morceaux de poulet, ajouter les dés de légumes, saler et poivrer. Saupoudrer de curry et de farine et bien mélanger. Ajouter l'eau et les tomates pelées et broyées. Couvrir et sur le trépied bas cuire. Remuer une fois à la moitié du temps et continuer la cuisson sans couvercle.

28-32 mn. 630 W/220° C

Après la cuisson, laisser le poulet reposer 3 minutes environ.

Conseil:

Servir le poulet accompagné de riz, de noix de coco râpée, de condiment à la mangue et de rondelles de banane pour atténuer la force du curry.

Autriche

### Poulet farci rôti

Gefülltes Brathendl 2 portions

Temps de cuisson total: env. 31-35 minutes  
Vaisselle : ficelle

#### Ingrédients

- 1 poulet (1000 g)
- 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 et le jaune d'oeuf et en farcir le poulet. Fermer le poulet avec de la ficelle.
3. Faire chauffer le beurre.

env. 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 rôtir sur la grille du bas. Retourner à la moitié du temps du cuisson.

30-34 mn. 450 W/200° C

Après la cuisson laisser le poulet reposer 5 minutes au four.

Recettes

**Viandes, Poissons et Volailles**

France

**Canard à l'orange**

Temps de cuisson total: env. 65-73 minutes

Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 32 cm)  
Assiette creuse  
2 terrines à couvercle (2 litre)**Ingrédients**

1 jeune canard (1800 - 2000 g), vidé

Sel

poivre

1 branche de marjolaine

200 ml d'eau

1 foie de canard (50 g)

6 oranges non traitées (1200 g)

1 CS de sucre (10 g)

1 CS d'eau

1 CS de vinaigre

250 ml de bouillon de viande

150 ml de porto

1 CS de féculé de pomme de terre (10 g)

**Préparation**

- Laver l'intérieur et l'extérieur du canard, le sécher, saler et poivrer. Mettre la branche de marjolaine à l'intérieur du canard.
- Verser l'eau dans le moule et poser une assiette creuse retournée dans le moule. Poser le canard sur l'assiette et cuire sur la grille du bas.  
Retourner le canard à mi-cuisson.

58-62 mn.  270 W/230° C

Poser le canard sur un plateau à servir que vous aurez préchauffé.

- Recueillir avec précaution la graisse qui se trouve à la surface du jus de cuisson et la mettre dans une terrine. Écraser le foie de canard et cuire à couvert.

2-4 mn.  900 W

- Éplucher deux oranges en faisant un zeste très fin. Couper le zeste en très fines lamelles, les mettre dans la deuxième terrine avec le sucre et l'eau, couvrir et faire chauffer.

2-3 mn.  900 W

- Ajouter au foie de canard le zeste d'orange, le vinaigre, le bouillon de viande et le porto.

- Presser une orange. Mélanger la féculé de pomme de terre et le jus d'orange et incorporer à la sauce. Couvrir la terrine et laisser la sauce prendre en remuant de temps en temps et à la fin.

3-4 mn.  900 W

- Éplucher les autres oranges, peler les quartiers et les disposer sur le plateau à servir. Si nécessaire, dégraisser la sauce, retirer le foie de canard et assaisonner.
- Verser un peu de sauce sur les quartiers d'orange. Verser la sauce dans une saucière et la servir avec le canard.

Italie

**Cailles à la sauce au fromage et aux herbes**

Quaglie in salsa vellutata

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes

Vaisselle: ficelle  
1 plat à gratin rectangulaire  
(env. 20 x 20 x 6 cm)  
1 terrine à couvercle (1 litre)**Ingrédients**

4 cailles (600 g - 800 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 persi  
sauge  
romarin  
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 et l'intérieur, les barder avec le lard et les ficeler.

- Poser les cailles et faire griller sur la grille du haut.

8-10 mn.  630 W

- Graisser le plat et poser les cailles avec le côté grille vers le bas. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto. Continuer la cuisson sur la grille du bas.


6-8 mn.  630 W

Retirer les cailles du jus de cuisson.

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

env. 2 mn.  900 W

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

env. 2 mn.  900 W

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

**Viandes, Poissons et Volailles**

Japon

**Potée japonaise**

Nikujaga

Temps de cuisson total: env. 32-36 minutes  
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

**Ingrédients**

200 g de viande de boeuf maigre  
500 g de pommes de terre coupées en quatre ou en huit  
400 g d'oignons coupés en quatre ou en huit  
400 ml d'eau  
3 CS de sucre (30g)  
3 CS de vin de riz  
3 CS de mirin (vin de riz sucré)  
70 ml de sauce de soja

**Préparation**

- Couper la viande en très fines lamelles de 3 à 4 cm de long et les mettre dans la terrine.
- Disposer les légumes en couches sur la viande. Mélanger le reste des ingrédients et les mettre dans la terrine. Couvrir et cuire. Remuer deux fois pendant la cuisson.

11-13 mn.		900 W
21-23 mn.		450 W

- Après la cuisson, laisser la potée reposer 10 minutes environ avant de servir.

Conseil:

A la place du boeuf, vous pouvez utiliser du porc ou du veau.

**Légumes**

Allemagne

**Tarte au poireau**

Porreetorte

Temps de cuisson total: env. 29-37 minutes  
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)  
1 moule à fond amovible  
(Ø environ 26 cm)

**Ingrédients**

450 g de poireaux émincés  
3 CS d'eau  
Sel  
1 pincée de curry  
100 g de farine de blé complet  
80 g de farine de seigle type 1150  
3 CC de levure chimique  
1 oeuf  
75 g de yaourt maigre  
1 CS d'huile végétale  
1/2 CC de sel  
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule  
150 g de crème aigre  
3 oeufs  
2 CS de farine de blé complet (20 g)  
Sel aux fines herbes  
poivre  
1 pincée de noix de muscade râpée  
1 CC de persil haché menu  
1 CC de ciboulette hachée  
1 CC d'aneth haché menu  
100 g d'emmental râpé

**Préparation**

- Mettre le poireau dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et précuire.

5-8 mn.		900 W
---------	--	-------

Verser l'eau de cuisson.

Saler et assaisonner avec le curry.

- Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'oeuf, le yaourt, l'huile et le sel et pétrir au batteur.
- Graisser le moule. Étaler la pâte à la taille du moule, en garnir le moule, remonter les bords d'environ 1 cm.
- Mélanger la crème aigre avec les oeufs et la farine. Assaisonner avec le sel aux fines herbes, le poivre, la noix de muscade et les fines herbes puis mélanger avec le fromage râpé.
- Incorporer le mélange aux poireaux. Garnir la tarte, faire cuire sur la grille du bas.

11-13 mn.		270 W/230° C
-----------	--	--------------

11-13 mn.		230° C
-----------	--	--------

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

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

Espagne

**Roulades de poulet aux raisins secs**

Rollitos de pollo y pasas

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes  
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

**Ingrédients**

4 blancs de poulet fins (600 g)  
Sel  
poivre  
4 tranches de jambon cuit (200 g)  
50 g de quesitos (fromage espagnol)  
1 boîte de soupe de poireau (400 g)  
50 g de raisins secs, lavés

**Préparation**

- Laver les blancs de poulet, les sécher et les aplatir. Saler et poivrer. Garnir chaque blanc d'une tranche de jambon et d'un morceau de fromage.
- Rouler les filets, les piquer avec un cure-dent en bois et les disposer dans la terrine.
- Verser la soupe sur les roulades, ajouter les raisins, couvrir et cuire.

18-20 mn.		900 W
-----------	--	-------

Laisser reposer les roulades 10 minutes environ avant de servir.



Recettes

**Légumes**

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 couverte, 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.

**Préparation**

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des coeurs d'artichaut, poivrer. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps en temps une fois pendant la cuisson.

17-19 mn.  900 W

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les coeurs d'artichaut et réchauffer.

2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir. Après la cuisson laisser la ratatouille reposer environ 2 minutes.

Conseils:

Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande.

Froide, c'est un excellent hors-d'oeuvre.

Un bouquet garni est composé de :

- une racine de persil
- légumes à potage
- une branche de livèche
- une branche de thym et
- quelques feuilles de laurier

France

**Gratin dauphinois**

Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes  
 Vaisselle: 1 plat ovale à gratin  
 (longueur environ 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  
 200 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.

23-25 mn.  630 W/200° C

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

France

**Ratatouille spéciale**

Temps de cuisson total: env. 17-19 minutes  
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

**Ingrédients**

5 CS d'huile d'olive (50 ml)  
 1 gousse d'ail broyée  
 1 oignon (50 g) coupé en rondelles  
 1 petite aubergine (250 g), coupés en gros dés  
 1 courgette (200 g) coupée en gros dés  
 1 poivron (200 g), coupé en gros dés  
 1 tubercule de fenouil (75 g), coupé en petits dés  
 Poivre  
 1 bouquet garni  
 200 g de coeurs d'artichaut, en boîte  
 Sel  
 Poivre

## Légumes

Pays-Bas

### Endives gratinées au jambon

Gegratineerde Brussels lof


Temps de cuisson total: env. 19-24 minutes  
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)  
 1 plat ovale à gratin  
 (longueur environ 32 cm)

#### Ingrédients

8 petites endives (800 g)  
 125 ml d'eau  
 125 ml de lait  
 2 CS de liant à sauce, clair (20 g)  
 2 jaunes d'oeuf  
 4 CS de gouda vieux râpé (20 g)  
 Sel  
 poivre  
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat  
 4 tranches de jambon cuit (200 g)  
 2 CS de gouda vieux râpé (10 g)

#### Préparation

1. Creuser avec un couteau pointu un petit cône à l'intérieur du pied des endives pour en éliminer l'amertume. Verser l'eau dans la terrine et faire cuire les endives terrine fermée en les tournant une fois pendant la cuisson.

10-12 mn.  900 W

2. Sortir les endives. Verser le lait dans la terrine et incorporer le liant à sauce. Couvrir la terrine et faire prendre la sauce en tournant de temps en temps et à la fin.

3-4 mn.  630 W

3. Battre le jaune d'oeuf dans une tasse. Délayer peu à peu le jaune d'oeuf avec de la sauce puis verser le mélange obtenu dans la sauce et incorporer le fromage. Mélanger soigneusement et assaisonner.
4. Graisser le plat à gratin et y mettre les endives. Couper les tranches de jambon en deux, les disposer sur les endives et napper le tout de sauce. Saupoudrer de gouda râpé et faire gratiner sur la grille du haut.

6-8 mn.  450 W

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

Allemagne

### Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris

Broccoli-Kartoffelauf mit Champignons


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

#### Ingrédients


400 g de pommes de terre, épluchées, coupées en deux (facultatif)  
 400 g de brocoli en bouquets  
 6 CS d'eau (60 ml)  
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat  
 400 g de champignons de Paris coupés en tranches  
 1 CS de persil haché menu  
 Sel  
 poivre  
 3 oeufs  
 125 ml de crème  
 125 ml de lait  
 Sel  
 poivre  
 Noix de muscade  
 100 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.

9-12 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. Saupoudrer de persil, saler et poivrer.
4. Mélanger les oeufs 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).

Touche d'action instantanée 

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

Recettes

**Légumes**

Italie

**Artichauts à la romaine***Carciofi alla Romana*

2 portions


Temps de cuisson total: env. 17-19 minutes

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

- 2 artichauts (800 g)
- 1 litre d'eau citron pressé
- 2 gousses d'ail broyées
- 1 bouquet de persil (10 g) haché
- 10 feuilles de menthe fraîche hachées
- 2 CS de chapelure
- 5 CS d'huile d'olive (50 ml)
- Sel
- Poivre gris fraîchement moulu
- 100 ml d'huile d'olive
- 400 ml d'eau
- poivre gris fraîchement moulu
- Sel

**Préparation**

1. Couper les feuilles sèches et les pointes des artichauts. Couper les tiges à 3 cm environ du fond de l'artichaut. Mettre les artichauts dans un saladier rempli d'eau froide et de jus de citron pour empêcher l'artichaut de noircir.
2. Mélanger l'ail, le persil, la menthe et la chapelure avec l'huile d'olive puis saler et poivrer.
3. Retirer les artichauts de l'eau et les sécher. Écarter légèrement les feuilles et enlever les poils. Emplir les artichauts avec la farce et refermer les feuilles pour que la farce ne tombe pas.
4. Disposer les artichauts dans le plat. Ajouter l'huile et verser l'eau. Saupoudrer de poivre fraîchement moulu, saler, couvrir et cuire.

17-19 mn.  900 W

Après la cuisson, laisser les artichauts reposer environ 2 minutes.

Allemagne

**Tomates farcies sur lit d'oignons nouveaux***Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln*

Temps de cuisson total: env. 20-27 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)  
1 plat ovale à gratin  
(longueur env. 26 cm)**Ingrédients**

- 1/2 bouquet de thym (5 g)
- 35 g de grains de sarrasin
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 2 gousses d'ail broyées
- 100 ml de bouillon de légumes
- 1 de persil frais non frisé (10 g)
- 100 g de gouda, en morceau
- Sel
- Poivre gris moulu
- 4 tomates charnues (600 g)
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 4-5 oignons nouveaux (150 g)
- 1 bouquet de basilic (10 g)

**Préparation**

1. Equeuter le thym. Laver le sarrasin. Graisser la terrine. Mettre l'oignon haché, l'ail et le thym dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-3 mn.  900 W

2. Verser le bouillon, couvrir et cuire.

8-10 mn.  630 W

3. Equeuter le persil et couper les feuilles en fines lamelles. Couper 4 tranches de gouda, couper le reste en dés. Mélanger le persil et les dés de fromage avec le sarrasin refroidi et épicer.
4. Ouvrir les tomates par le haut et les évider. Remplir les tomates de sarrasin sans tasser. Poser une tranche de fromage sur les tomates puis replacer le chapeau.
5. Couper les oignons nouveaux en rondelles obliques. Equeuter le basilic.
6. Beurrer le plat à gratin. Répartir l'oignon, les feuilles de basilic et la chair des tomates dans le plat.
7. Disposer les tomates sur le lit d'oignons, couvrir et cuire.

10-14 mn.  630 W

Après la cuisson, laisser les tomates farcies reposer env. 2 minutes.

## Pâtes, Riz et Quenelles

Italie

### Tagliatelles à la crème fraîche et au basilic

Tagliatelle alla panna e basilico

2 Portions

Temps de cuisson total: env. 15-21 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.

1-2 mn.  900 W6-9 mn.  270 W

3. Frotter entre temps le moule à soufflé avec la gousse d'ail. Hacher les feuilles de basilic, en mettre un 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. Garnir de basilic et servir chaud.

Allemagne

### Gratin de pâtes aux courgettes

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total: env. 39-43 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)  
1 plat à gratin  
(longueur environ 30 cm)

#### Ingrédients

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

#### Préparation

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

3-5 mn.  900 W


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

9-11 mn.  900 W

Égoutter 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 courgette.
4. Battre les oeufs et la crème aigre, verser le mélange sur le gratin. Saupoudrer avec le fromage râpé. Cuire sur la grille du bas.

(Cette recette donne environ 1,5 kg).

Touche d'action instantanée 

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

Sauce pour pâtes

### Sauce bolonaise

Temps de cuisson total: env. 14-20 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

#### Ingrédients

30 g de lard maigre  
100 g de champignons de Paris coupés en petits dés  
1/2 oignon (25 g) haché menu  
1 carotte (50 g) coupée en petits dés  
50 g de céleri coupé en petits dés  
200 g de viande de boeuf hachée  
100 ml de vin blanc  
1/2 bouquet de persil haché menu  
3 CS de concentré de tomates (45 g)  
1 pincée de sucre  
1 pincée de noix de muscade  
Sel et Poivre

#### Préparation

1. Couper le lard en dés, le mettre avec les légumes dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

4-6 mn.  900 W

2. Réduire les légumes en purée puis ajouter la viande hachée, le vin, le persil et le concentré de tomates. Épicer. Ne pas couvrir entièrement la terrine pour permettre à la vapeur de s'échapper. Porter la sauce à ébullition puis cuire.

4-6 mn.  900 W6-8 mn.  630 W

Recettes

**Pâtes, Riz et Quenelles**

Sauce pour pâtes

**Sauce tomate**

Temps de cuisson total: env. 8-9 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

**Ingrédients**

- 5-7 tomates (500 g)  
 1 CS de beurre ou de margarine  
 1 oignon (50 g) haché menu  
 2 CS de concentré de tomates (30 g)  
 200 ml de bouillon de viande  
 Sel et poivre  
 sucre  
 Origan  
 Basilic  
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)  
 2 CS de farine (20 g)

**Préparation**

1. Peler les tomates et enlever la partie dure, enlever les pépins et couper la chair en dés.
2. Répartir le beurre dans la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn.  900 W

3. Ajouter les tomates coupées en dés, le concentré de tomates et le bouillon de viande, épicer, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 3 mn.  900 W

4. Pétrir le beurre avec la farine et mélanger à la sauce avec un fouet. Couvrir et faire chauffer. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

3-4 mn.  900 W

Sauce pour pâtes

**Sauce au Gorgonzola**

Temps de cuisson total: env. 5 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)

**Ingrédients**

- 200 g de gorgonzola  
 150 ml de crème  
 env. 1 CS de liant pour sauce, clair

**Préparation**

1. Réduire en purée le gorgonzola et la crème au mixer ou avec un batteur.
2. Verser le mélange dans la terrine, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn.  630 W

3. Incorporer le liant pour sauce, couvrir et réchauffer.

env. 3 mn.  630 W

Terminer en remuant.

Conseil:

La sauce suffit pour environ 400 g de pâtes. Elle est idéale pour accompagner les <<farfalle>>, ces pâtes en forme de papillon.

Autriche

**Quenelles de pain blanc**

Semmelknödel pour 5 pièces

Temps de cuisson total: env. 7-10 minutes

Vaisselle: 5 tasses ou ramequins

**Ingrédients**

- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)  
 1 oignon (50 g) haché menu  
 env. 500 ml de lait  
 200 g de pain blanc rassis  
 3 oeufs

**Préparation**

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

1-2 mn.  900 W

2. Couper le petit pain en dés, arroser de lait et laisser reposer 10 minutes. Battre les oeufs.
3. Mélanger les oignons, les oeufs et le pain jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
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.

Suisse

**Risotto du Tessin**

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total: env. 20-24 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  
 800 ml de bouillon de viande  
 70 g de Sbrinz râpé (ou d'emmental râpé)  
 1 pincée de safran  
 Sel et poivre

**Préparation**

1. Couper le lard en dés. Beurrer le fond de la terrine, ajouter l'oignon et le lard, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn.  900 W

2. Ajouter le riz, verser le bouillon de viande, porter à ébullition puis faire cuire lentement.

3-5 mn.  900 W15-17 mn.  270 W

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 3-5 minutes.

3. Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil:

Servez le risotto avec des girolles ou des champignons de Paris étuvés et une salade mélangée.

## Pâtes, Riz et Quenelles

Suisse

### Gnocchis de semoule

Grieglgnocchi pour 12 à 15 gnocchis

Temps de cuisson total: env. 19-24 minutes  
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)  
 1 plat rond à gratin  
 (Ø environ 26 cm)

#### Ingrédients

250 ml de lait  
 1 CC de beurre ou de margarine  
 1 pincée de sel  
 50 g de semoule  
 1 blanc d'oeuf  
 1 jaune d'oeuf  
 50 ml de crème fraîche  
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat  
 1 CS de beurre ou de margarine  
 30 g de sbrinz râpé (ou d'emmental râpé)

#### Préparation

1. Faire chauffer le lait avec le beurre et le sel dans la terrine couverte.

3-4 mn.  900 W

2. Jeter la semoule en pluie, bien mélanger, couvrir et laisser gonfler.

9-11 mn.  270 W

Laisser refroidir

3. Battre le blanc d'oeuf en neige. Incorporer le jaune d'oeuf et la crème à la semoule, puis incorporer le blanc d'oeuf.
4. Graisser le plat. Prélever des boulettes de semoule à l'aide de deux cuillers et les disposer côte à côte sur le plat, parsemer de noisettes de beurre et saupoudrer de fromage râpé. Faire gratiner sur la grille du haut.

7-9 mn.  270 W

Après la cuisson, laisser les gnocchis reposer 2 minutes environ.

Conseil:

Servez les gnocchis comme plat de résistance, accompagnés d'épinards.

Italie

### Lasagne au four

Lasagne al forno

Temps de cuisson total: env. 26-30 minutes  
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)  
 1 plat à gratin carré avec couvercle  
 (env. 20 x 20 x 6 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 boeuf hachée  
 2 CS de concentré de tomates (30 g)  
 Sel  
 Poivre  
 Origan  
 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 boeuf 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, un 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.

16-18 mn.  450 W/230° C

4 mn. 

Après la cuisson, laisser les lasagne reposer de 5 à 10 minutes.

Recettes

**Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons**

Allemagne

 **pudding de semoule à la sauce aux framboises***Grißflammeri mit Himbeersauce*

Temps de cuisson total: env. 15-20 minutes


Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

**Ingrédients**


500 ml de lait  
 40 g de sucre  
 15 g d'amandes pilées  
 50 g de semoule  
 1 jaune d'oeuf  
 1 CS d'eau  
 1 blanc d'oeuf  
 250 g de framboises  
 50 ml d'eau  
 40 g de sucre

**Préparation**

1. Mettre dans la terrine le lait, le sucre et les amandes, couvrir et réchauffer.

3-5 mn.  900 W

2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire.

10-12 mn.  270 W

3. Mélanger le jaune d'oeuf avec l'eau dans une tasse et l'incorporer à la semoule chaude. Battre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer délicatement. Mettre le pudding dans des ramequins.

4. Laver les framboises, les sécher délicatement, les mettre dans une terrine avec de l'eau et du sucre, couvrir et réchauffer.

2-3 mn.  900 W

5. Réduire les framboises en purée et les servir froides ou chaudes avec le pudding.

France

**Poires au chocolat**

Temps de cuisson total: env. 8-14 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)  
1 terrine à couvercle (1 litre)**Ingrédients**

4 poires (600 g)  
 60 g de sucre  
 1 sachet de sucre vanillé (10 g)  
 1 CS de liqueur de poire, 30° vol.  
 150 ml d'eau  
 130 g de chocolat  
 100 g de crème fraîche

**Préparation**

1. Éplucher les poires entières.
2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, mélanger, couvrir et réchauffer.

1-2 mn.  900 W

3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.

6-10 mn.  900 W

Retirer les poires du jus et les mettre au frais.

4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.

1-2 mn.  900 W

5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

Conseil:

Vous pouvez servir les poires avec une boule de glace à la vanille.

Autriche

**Quenelles de Salzburg***Salzburger Nockerln*

3 portions

Temps de cuisson total: env. 5-6 minutes

Vaisselle: 1 plat ovale à gratin  
(longueur environ 30 cm)**Ingrédients**

4 blancs d'oeuf  
 1 pincée de sel  
 50 g de sucre en poudre  
 1 CC de sucre vanillé  
 4 jaunes d'oeuf  
 2 CS de farine (20 g)  
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat  
 1 CS de sucre en poudre

**Préparation**

1. Dans une terrine large, battre les blancs d'oeuf et le sel en neige très ferme. Verser en pluie fine le sucre en poudre et le sucre vanillé et continuer à battre les oeufs.
2. Mélanger un peu de blanc d'oeuf aux jaunes d'oeuf puis incorporer ce mélange aux oeufs en neige. Ajouter la farine en pluie et la mélanger.
3. Graisser le plat à gratin. Partager la pâte en trois parts égales et les disposer côte à côte dans le plat. Faire cuire sans attendre les quenelles au four préchauffé sur la grille du bas.

5-6 mn.  270 W/230° C

Servir quenelles chaudes après les avoir saupoudrées de sucre en poudre.

## Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Danemark

### Gelée de fruits rouges à la sauce à la vanille

*Rødgrød med vanilie sovs*

Temps de cuisson total: env. 8-12 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)  
1 terrine à couvercle (1 litre)

#### Ingrédients

150 g de groseilles  
150 g de fraises  
150 g de framboises  
250 ml de vin blanc  
100 g de sucre  
50 ml de jus de citron  
8 feuilles de gélatine  
300 ml de lait  
Pulpe d'une 1/2 gousse de vanille  
30 g de sucre  
15 g de fécule

#### Préparation

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.

5-7 mn.  900 W

Incorporer le sucre et le jus de citron.

2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la fécule au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

3-5 mn.  900 W

4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. La servir avec la sauce à la vanille.

Conseil:

La gelée de fruits rouges peut aussi être servie avec de la crème glacée ou du yaourt.

Autriche

### Biscuit roulé au fromage blanc

*Topfenstrudel*

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)  
1 plat ovale à gratin  
(longueur environ 30 cm)

#### Ingrédients

125 g de farine  
1 CS d'huile  
1/2 oeuf  
50 ml d'eau  
Pulpe d'4 de gousse de vanille  
50 g de beurre ou de margarine  
2 jaunes d'oeuf  
75 g de sucre  
250 g de fromage blanc à 20 % MG  
50 ml de crème  
2 blancs d'oeuf  
Farine pour saupoudrer  
40 g de beurre ou de margarine  
20 g de chapelure  
30 g de raisins secs  
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat

#### Préparation

1. Faire une pâte en mélangeant au batteur la farine, 1/2 cuiller d'huile et l'oeuf. Pétrir en rajoutant lentement de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte élastique et lisse. Badigeonner la pâte avec le reste de l'huile.
2. Recouvrir la pâte d'un torchon imbibé d'eau chaude et la laisser reposer 30 minutes.
3. Ouvrir la gousse de vanille et gratter la pulpe. Travailler le beurre, les jaunes d'oeuf, le sucre et la pulpe de vanille au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Incorporer le fromage blanc et la crème. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer.
4. Saupoudrer de farine un torchon sec. Y étaler la pâte pour obtenir une pâte très fine.
5. Faire fondre le beurre dans la terrine.

env. 1 mn.  900 W

Badigeonner la pâte de beurre et la saupoudrer de chapelure. Y étaler ensuite la pâte au fromage blanc et la garnir de raisins secs.

6. Rouler soigneusement la pâte en s'aidant du torchon.
7. Graisser le plat. Poser le biscuit avec la partie ouverte vers le bas et sur le trépied bas cuire.

17-19 mn.  450 W/230° C

Conseil:

Le biscuit peut être servi froid ou chaud. Une sauce à la vanille est un accompagnement idéal.



Recettes

**Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons**

Espagne

**Pêches meringuées***Melocotones nevados*

8 portions

Temps de cuisson total: env. 6-7 minutes

Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 24 cm)

**Ingrédients**

470 g	de moitiés de pêches en boîte, égouttées
2	blancs d'oeuf
35 g	de sucre
75 g	de poudre d'amandes
35 g	de sucre
2	jaunes d'oeuf
2 CS	de cognac
1 CC	de beurre ou de margarine pour graisser le moule

**Préparation**

1. Sécher les moitiés de pêches.
2. Battre les blancs d'oeuf en neige. A la fin, verser en pluie un peu de sucre.
3. Mélanger les amandes, le reste du sucre, les jaunes d'oeuf et le cognac.
4. Remplir les moitiés de pêche de ce mélange. Garnir le mélange de blanc d'oeuf en neige à l'aide d'une poche à douille.
5. Graisser le moule. Disposer les pêches dans le moule et faire gratiner sur la grille du bas.

6-7 mn.  450 W

Suède

**Riz aux lait aux pistaches et aux fraises***Pistaschris med zordgrube*

Temps de cuisson total: env. 23-30 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle, profond, (2 litres)

**Ingrédients**

125 g	de riz long
175 ml	de lait
175 ml	d'eau
1	gousse de vanille
1	pincée de sel
50 g	de sucre
250 g	de fraises
40 g	de sucre
40 ml	de Cointreau (liqueur d'orange, 40% vol)
200 ml	de crème
1	blanc d'oeuf
50 g	de pistaches décortiquées

**Préparation**

1. Mettre le riz dans la terrine, y verser l'eau et le lait. Ouvrir la gousse de vanille, la mettre dans la terrine, y ajouter le sucre et le sel, couvrir et cuire.

3-5 mn.  900 W20-25 mn.  270 W

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 5 minutes.

2. Couper les fraises en deux, les mélanger avec le sucre et la liqueur d'oranges.
3. Retirer la gousse de vanille du riz et faire refroidir le riz en plongeant la terrine dans un bain d'eau froide tout en remuant. Battre séparément la crème et le blanc d'oeuf. Incorporer au riz refroidi tout d'abord les pistaches, puis la crème et enfin le blanc d'oeuf.
4. Verser le riz dans une grande terrine, y creuser un puits et y verser les fraises.

Allemagne

**Pudding aux cerises***Kirschenmichel*

Temps de cuisson total: environ 16-18 minutes

Vaisselle : Plat à gratin rond à bords hauts (de 20 cm de diamètre environ)

**Ingrédients**

160 g	de pain rassis
375 ml	de lait
60 g	de beurre ou de margarine
8 CS	de sucre (80 g)
4	jaunes d'oeuf
1 CS	de farine
30 g	d'amandes hachées
1	zeste de citron râpé
4	blancs d'oeuf
1 CC	de beurre ou de margarine pour graisser le plat
350 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'oeuf 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'oeuf 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 au four préchauffé sur la grille du bas.

16-18 mn.  630 W/230° C

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes.

## Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Suisse

### Tarte aux carottes

Rueblitorte

16 parts environ

Temps de cuisson total: env. 24 minutes


Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 28 cm)

#### Ingrédients

- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
- 5 jaunes d'oeuf
- 250 g de sucre
- 250 g de carottes finement râpées
- Jus d'un citron
- 250 g de poudre d'amandes
- 80 g de farine
- 1 CS de levure chimique
- 5 blancs d'oeuf

#### Préparation

1. Graisser le moule.
2. Travailler les jaunes d'oeuf et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter les carottes, le jus de citron et les amandes. Mélanger la farine et la levure, verser dans la préparation et bien mélanger.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer délicatement. Verser la pâte dans le moule et faire cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 1,1 kg).

Touche d'action instantanée 

4. Après cuisson, laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes.

-----  -----

France

### Gâteau aux pommes et au Calvados

pour 12 à 16 morceaux

Temps de cuisson total: env. 26 minutes

Vaisselle: Moule à gâteau (Diam. env. 28 cm)


#### Ingrédients

- 200 g Farine
- 1 CC Levure en poudre
- 100 g Sucre
- 1 sachet Sucre vanillé
- 1 pincée Sel
- 1 Oeuf
- 3-4 gouttes Huile d'amandes amères
- 125 g Beurre
- 1 CC Beurre ou margarine pour graisser le moule
- 50 g Noisettes pilées
- 600 g Pommes (Boskoop, env. 3-4 pièces)
- Cannelle
- 2 Oeufs
- 1 pincée Sel
- 4 CS Sucre
- 1 sachet Sucre vanillé
- 4 CS Calvados (alcool de pomme)
- 1 1/2 CS Féculé alimentaire
- 125 g Crème double
- Sucre glace pour la garniture

#### Préparation

1. Mélanger la farine et la levure en poudre. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, l'oeuf, l'huile d'amandes amères et le beurre et malaxer au fouet pétrisseur d'un batteur, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Couvrir la préparation et mettre au frais env. 30 minutes.

2. Graisser le moule, abaisser la pâte entre deux feuilles et la poser sur le moule. Laisser un bord env. 3 cm.
3. Répartir les noisettes sur le fond.
4. Peler, couper en quartiers et dénoyauter les pommes. Poser les pommes sur les noisettes de manière à ce que les morceaux de pomme se chevauchent. Saupoudrer de cannelle.
5. Séparer les blancs et les jaunes d'oeufs. Battre les blancs en neige ferme en y ajoutant une pincée de sel et une c. à s. de sucre. Mélanger les jaunes d'oeufs, le reste du sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une préparation mousseuse. Ajouter le Calvados, la féculé et la crème. Mélanger bien. Répartir délicatement les blancs d'oeufs en neige sur les pommes. Cuire sur la grille inférieure. (Cette recette donne environ 1,3 kg).

Touche d'action instantanée 

Conseil:

Laisser refroidir le gâteau dans son moule et saupoudrer de sucre glace avant de servir.

-----  -----

Allemagne

### Gâteau au fromage blanc

Käsekuchen

12 à 16 parts

Temps de cuisson total: env. 43-49 minutes

Vaisselle: 1 moule à fond amovible (Ø environ 28 cm)

#### Ingrédients

- 250 g de farine
- 1 CC de levure chimique (3 g)
- 125 g de beurre ou de margarine
- 30 g de sucre
- 1 oeuf
- 1-2 CS d'eau
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
- 750 g de fromage blanc à 20 % MG
- 300 g de sucre
- 3 jaunes d'oeuf
- 1 sachet de flan à la vanille (40 g)
- 125 ml de lait
- 30 g de raisins secs, lavés
- 4 jaunes d'oeuf

#### Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le beurre, le sucre, le jaune d'oeuf et l'eau et travailler au batteur. Couvrir la pâte et la laisser reposer 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Précuire sur la grille du bas.

11-14 mn.  270 W/230° C

3. Mélanger le fromage blanc, le sucre, les jaunes d'oeuf, la poudre de flan, le lait et les raisins secs.
4. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Répartir la masse au fromage blanc sur la pâte, cuire sur la grille du bas.

32-35 mn.  270 W/160° C

5. Laisser refroidir et démouler.

-----  -----

Recettes

**Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons**

France

**Tarte aux poires**

12 à 14 parts



Temps de cuisson total: env. 18-23 minutes  
 Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 28 cm)  
 1 terrine à couvercle (2 litres)  
 1 petite terrine à couvercle

**Ingrédients**

150 g de farine  
 75 g de beurre ou de margarine  
 30 g de sucre en poudre  
 1 pincée de sel  
 1 oeuf  
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule  
 250 ml de lait  
 1 pincée de sel  
 2 jaunes d'oeuf  
 20 g de sucre  
 1/2 sachet de sucre vanillé (5 g)  
 1 CS de fécule  
 540 g de poires en boîte, égouttées  
 120 g de gelée de groseilles à maquereau  
 1 CS de fruits confits  
 1 CS d'amandes émincées

**Préparation**

1. Travailler la farine, le beurre, le sucre en poudre, le sel et l'oeuf au batteur. Couvrir la pâte et laisser reposer 30 minutes.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Faire cuire sur la grille du bas.

9-11 mn.  270 W/230° C  
 5-7 mn.  230° C


3. Démouler la pâte et la laisser refroidir.
4. Faire chauffer le lait et le sel dans la terrine couverte.

env. 2 mn.  900 W

5. Mélanger les jaunes d'oeuf, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une crème de couleur claire. Incorporer la fécule. Mélanger lentement le lait chaud. Verser la préparation dans la terrine, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

1-2 mn.  900 W

6. Garnir la pâte de crème, y disposer les poires. Verser la gelée de groseilles à maquereau dans la petite terrine, couvrir et faire chauffer.

env. 1 mn.  900 W

7. En arroser les poires puis les garnir avec les fruits confits et les amandes émincées.

Conseil:

Ne garnir le fond de la tarte que quelques minutes avant de servir afin d'éviter qu'il ne ramollisse.

Allemagne

**Tarte aux quatre fruits**

12 à 16 parts



Vierfruchttorte  
 Temps de cuisson total: env. 18-25 minutes  
 Vaisselle: 1 moule à tarte (Ø environ 28 cm)  
 2 terrines à couvercle (2 litres)

**Ingrédients**

75 g de beurre ou de margarine  
 75 g de sucre  
 1 CC de vanille liquide  
 2 oeufs  
 150 g de farine  
 1 CC de levure chimique (3 g)  
 4 CS de lait  
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule  
 150 g de massepain  
 1/2 sachet de flan à la vanille (20 g)  
 2 CS de sucre (20 g)  
 250 ml de lait  
 1 banane (100 g) coupée en rondelles  
 50 g de raisins coupés en deux, épépinés  
 150 g de mandarines en boîte, égouttées  
 150 g de pêches en boîte, égouttées, en quartiers  
 1 sachet de glaçage pour tarte (11 g), transparent  
 250 ml de jus de fruit transparent

**Préparation**

1. Travailler le beurre, le sucre, la vanille liquide et les oeufs environ 3 minutes au batteur jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Mélanger la farine à la levure. Mélanger la farine et le lait au mélange beurre-oeufs en les versant en alternance.
2. Graisser le moule et garnir uniformément la pâte. Faire cuire sur la grille du bas.

10-12 mn.  270 W/230° C  
 2-3 mn.  230° C

Démouler le fond de la tarte et laisser refroidir.

3. Étaler le massepain entre deux feuilles de la taille du fond de tarte. Garnir le fond.
4. Dans une terrine, mélanger la poudre de flan, le sucre et le lait. Mélanger en évitant la formation de grumeaux, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

3-4 mn.  900 W

5. Étaler le flan sur le fond de tarte. Garnir de fruits.
6. Dans la terrine, dissoudre le glaçage pour tarte dans le jus de fruit et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

4-6 mn.  450 W

Verser le glaçage sur les fruits et laisser refroidir.

Conseil:

Pour que le goût du massepain ressorte encore mieux, laisser la tarte reposer quelques heures.

## Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Allemagne

### Feuilletés au fromage blanc

Quarkblätterteig-Gebäck 12 parts environ

Temps de cuisson total: env. 14-16 minutes

Vaisselle: 1 tôle (Ø environ 30 cm)

Papier pour cuisson au four

#### Ingrédients

200 g	de farine
1 CC	de levure chimique (3 g)
200 g	de fromage blanc maigre
200 g	de beurre
1	pincée de sel
	Confiture pour la garniture
1	blanc d'oeuf
1	jaune d'oeuf
1 CS	d'eau
	Sucre en poudre

#### Préparation

- Mélanger la farine et la levure. Ajouter le fromage blanc maigre, le beurre et le sel et travailler au batteur. Couvrir la pâte ainsi obtenue et la laisser reposer 30 minutes au frais.
- Sur une surface farinée, étaler la moitié de la pâte (2 cm d'épaisseur). Couper la pâte en 8 carrés de 12 cm de côté environ et garnir chaque carré d'une cuillerée à café de confiture.
- Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et les replier pour former un triangle.
- Garnir la tôle de papier pour cuisson au four. Mélanger le jaune d'oeuf et l'eau, badigeonner les feuilletés et les déposer sur la tôle. Cuire sur la grille du bas.

14-16 mn. 230° C

Laisser les feuilletés refroidir et les saupoudrer de sucre en poudre.

- Préparer les 6 derniers carrés de la pâte feuilletée et cuire.

Conseil:

Vous pouvez aussi essayer d'autres garnitures : noisettes, amandes, massepain ou fromage blanc, fruits entiers, compote ou des garnitures épicées.

Autriche

### Kouglof

Gugelhupf 16 parts environ

Temps de cuisson total: env. 23 minutes

Vaisselle: 1 moule à kouglof

(Ø environ 22 cm)

#### Ingrédients

1 CC	de beurre ou de margarine pour graisser le moule
170 g	de beurre ou de margarine
140 g	de sucre en poudre
4	jaunes d'oeuf
40 g	d'amandes en bâtonnets
40 g	de raisins secs, lavés
	Un peu de zeste de citron râpé
4	blancs d'oeuf
280 g	de farine
1	sachet de levure chimique (15 g)

#### Préparation

- Graisser le moule.
- Travailler le beurre et le sucre en poudre au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse, incorporer lentement les jaunes d'oeuf. Ajouter les amandes, les raisins secs et le zeste de citron râpé, bien mélanger.
- Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Mélanger la farine et la levure chimique, les verser en pluie et mélanger délicatement le tout.
- Verser la pâte dans le moule et faire cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 0,9 kg).

Touche d'action instantanée

Espagne

### Tarte aux amandes

Tarta de almendras

12 parts

Temps de cuisson total: env. 26-30 minutes

Vaisselle: 1 moule à fond amovible

(Ø environ 24cm)

#### Ingrédients

2	plaques de pâte feuilletée surgelée (200 g)
1 CC	de beurre ou de margarine pour graisser le moule
100 g	de beurre ou de margarine
100 g	de sucre
1	zeste de citron râpé
4	oeufs
1/2 CS	de cannelle en poudre
200 g	de poudre d'amandes

#### Préparation

- Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications de l'emballage. Graisser le moule.
- Étaler la pâte feuilletée à la taille du moule et en garnir le moule. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

8-10 mn. 230° C

- Travailler le beurre et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter lentement les oeufs et continuer à battre. Ajouter le zeste de citron râpé et la cannelle. Incorporer peu à peu la poudre d'amandes.
- Garnir le fond de tarte avec la pâte aux amandes et cuire sur la grille du bas.

18-20 mn. 200° C

- Saupoudrer de sucre en poudre avant de servir.

Recettes

**Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons**

Espagne

**Biscuit roulé «Bras du Gitan»***Brazo gitano*

8 à 10 parts

Temps de cuisson total: env. 14-16 minutes

Vaisselle: 1 moule carré (environ 24 x 24 cm)

Papier pour cuisson au four

1 terrine à couvercle (2 litres)

**Ingrédients**

3	oeufs
90 g	de sucre
90 g	de farine
1 CC	de levure chimique (3 g)
250 ml	de lait
1 tiges	de cannelle
	Zeste d'un citron
75 g	de sucre
2 CS	de fécule (20 g)
2	jaunes d'oeuf
2 CS	de sucre en poudre

**Préparation**


- Travailler les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Mélanger la farine et la levure, les verser en pluie sur la crème et les incorporer avec précaution.
- Garnir le moule de papier pour cuisson au four, verser la pâte et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

10-12 mn.  270 W/200° C

- Démouler le biscuit sur un torchon mouillé et saupoudrer de sucre. Retirer délicatement le papier. Rouler le biscuit dans le torchon et laisser refroidir.
- Dans la terrine couverte, faire chauffer 200 ml de lait, la cannelle, le zeste de citron et le sucre.

env. 2 mn.  900 W

- Mélanger le reste du lait, la fécule et les jaunes d'oeuf. Retirer le zeste de citron et la cannelle du lait et incorporer la préparation à la fécule au lait. Couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

env. 2 mn.  900 W

- Dérouler le biscuit, le fourrer de crème et le rouler de nouveau délicatement. Saupoudrer de sucre en poudre.

Autriche

**Petits gâteaux secs de linz***Linzer Bäckerei*

pour env. 70 gâteaux

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes

Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 30 cm)

Papier pour cuisson au four

**Ingrédients**

280 g	de farine
210 g	de beurre
100 g	de sucre
100 g	d'amandes non épluchées et râpées
1	jaune d'oeuf
25 ml	de jus de citron (1/2 citron)
	un peu de cannelle

**Préparation**

- Pétrir tous les ingrédients en une pâte brisée et laisser reposer une heure au réfrigérateur.
- Étaler la pâte (3 mm d'épaisseur) et découper avec un petit moule rond d'environ 5 cm de diamètre. Garnir la tôle de papier pour cuisson au four, y disposer 12 petits gâteaux et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

8-10 mn.  200° C

Après la cuisson, laisser les gâteaux refroidir avant de les retirer du papier.

Conseil:

Vous pouvez napper les gâteaux à moitié avec du chocolat.

Autriche

**Chocolat à la crème***Schokolade mit Sahne*

1 Portion

Temps de cuisson total: env. 1 minute


Vaisselle: 1 grande tasse (200 ml)

**Ingrédients**

150 ml	de lait
30 g	de chocolat à fondre
30 ml	de crème
	Chocolat râpé

**Préparation**

- Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat à fondre, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.

env. 1 mn.  900 W

- Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.

Autriche

**Café au lait viennois***Wiener Milchkaffee*

1 portion

Temps de cuisson total: env. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 minute

Vaisselle: 1 grande tasse (200 ml)

**Ingrédients**

1	jaune d'oeuf
1 CS	de sucre
75 ml	de lait
75 ml	d'eau
2 CC	de café soluble
20 ml	de rhum

**Préparation**

- Verser tous les ingrédients à l'exception du rhum dans la tasse et bien mélanger. Faire chauffer en remuant une fois.

1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 mn.  900 W

- Verser le rhum dans le café au lait chaud.

**Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons**

Pays-Bas

**Vin chaud au rhum***Vuurdrank*

10 Portions

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

**Ingrédients**

500 ml de vin blanc  
 500 ml de vin rouge, sec  
 500 ml de rhum à 54 % vol  
 1 orange non traitée  
 3 tiges de cannelle  
 75 g de sucre  
 10 CC Sucre candi

**Préparation**

1. Verser le vin et le rhum dans la terrine. Éplucher l'orange avec soin pour obtenir une peau fine. Mettre le zeste d'orange, la cannelle et le sucre dans la terrine. Couvrir et réchauffer.

8-10 mn.  900 W

Retirer le zeste d'orange et la cannelle. Mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, y verser le vin chaud et servir.



Grande-Bretagne

**Confiture de framboises***Raspberry Jam*

30 Portions

Temps de cuisson total: env. 11-13 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Bocaux à confitures  
 Papier à confitures

**Ingrédients**

500 g framboises  
 250 g sucre gélifiant (2:1)

**Préparation**

1. Laver les framboises, mélange, couvrir et réchauffer.

4-5 mn.  900 W

2. Remuer, couvrir et cuire.

7-8 mn.  450 W

3. Bien nettoyer les bocaux à confiture, y verser la confiture et les fermer immédiatement avec du papier à confiture.

Conseil:

Vous pouvez aussi utiliser des fruits surgelés.



Suisse

**Condiment aux pommes et aux raisins secs***Apfel-Chutney mit Rosinen*

30 Portions

Temps de cuisson total: env. 22-28 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)


Petits bocaux à conserve ou  
 à confiture, papier à confitures

**Ingrédients**

4 pommes fermes (500 g)  
 épluchées et coupées en dés  
 1 courgette (200 g) coupée en dés  
 3 oignons (150 g) hachés menu  
 50 g de pruneaux secs dénoyautés  
 250 g de raisins secs  
 1 CC de baies de genièvre  
 Sel  
 Poivre gris moulu  
 150 ml de vin blanc  
 100 ml de vinaigre de cidre  
 250 g de sucre

**Préparation**

1. Mettre tous les ingrédients à l'exception du sucre dans une terrine, couvrir et réchauffer. Remuer de temps en temps.

9-11 mn.  900 W

2. Mélanger le sucre aux fruits, couvrir et poursuivre la cuisson.

3-5 mn.  900 W

10-12 mn.  450 W

3. Nettoyer soigneusement les bocaux et les essuyer. Y verser le condiment et les fermer avec du papier à confitures.

Conseil:

Ce condiment est idéal pour les fondues de viande, les grillades et les plats de riz.





## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVORSCHRIFTEN

### BELANGRIJKE VEILIGHEIDSinSTRUCTIE: ZORGVULDIG LEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

#### Voorkomen van brand

**Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.**

Wanneer de oven in een keukenkast moet worden geïnstalleerd, moet het door SHARP gepatenteerde installatieframe EBR-9900 voor R-969 (W)/EBR-9910 voor R-969 (IN)/EBR-99ST voor R-96ST-A worden gebruikt. Dit frame is van uw distributeur verkrijgbaar. Raadpleeg de installatie-instructies voor het frame of vraag uw distributeur naar de juiste installatiemethode. Alleen wanneer dit frame wordt gebruikt, kunnen de veiligheid en de kwaliteit van uw magnetronoven worden gegarandeerd.

Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegankelijk stopcontact zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopcontact kan trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 230 V, 50 Hz wisselstroom met een minimale 16 A zekering of een minimale 16 A circuitonderbreker. Voor dit apparaat moet een afzonderlijk stroomcircuit worden gebruikt dat alleen voor dit apparaat bestemd is. Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.

Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte. Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte. Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.

**Als er rook uitkomt, dient u de oven uit te schakelen of de stekker uit het stopcontact te halen en de deur gesloten te houden zodat eventuele vlammen doven.**

**Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie het kookboek voor bruikbare materialen op blz. NL-34-35. Zorg dat de gebruikte bakjes, schalen etc. geschikt zijn voor gebruik in magnetronovens.**

**Bij het verwarmen van eten in plastic of papieren bakjes dient u regelmatig in de oven te kijken of de bakjes geen vlam vatten.**

**Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte, draaitafel en draaisteun na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.**

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.

Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet.

De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Controleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Om oververhitting en brand te voorkomen dient u goed op te letten wanneer u voedsel met een hoog suiker- of vetgehalte, zoals bijvoorbeeld worstenbroodjes, gebak of kerstpudding, kookt of opwarmt. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

#### Voorkomen van persoonlijk letsel

##### WAARSCHUWING:

Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Controleer alvorens gebruik het volgende:

- Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderszids beschadigd.
- Kontroleer dat de scharnieren en veiligheidsdeurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
- Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
- Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
- Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

Als de deur of de afdichtingen beschadigd zijn, mag de oven niet gebruikt worden voordat hij door een vakman is gerepareerd.

**De oven nooit zelf repareren en geen onderdelen van de oven aanpassen of vervangen. Niemand, behalve een gekwalificeerde technicus, dient onderhouds- of reparatiewerkzaamheden uit te voeren waarbij een afdekking die bescherming biedt tegen blootstelling aan microgolven, wordt verwijderd. Dit kan gevaarlijk zijn.**

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.

Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

**Zorg ervoor dat er geen vet of vuil op de deurafdichtingen en aangrenzende onderdelen ophoopt. Reinig de oven regelmatig en verwijder voedselresten. Volg de voorschriften voor "Onderhoud en reinigen" op pagina NL-31. Als u de oven niet regelmatig reinigt dan kan dit slijtage van ovenbekleding veroorzaken waardoor de levensduur van het apparaat wordt verkort en gevaarlijke situaties kunnen ontstaan.**

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.

## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVORSCHRIFTEN



### Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd. Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddellijk uit, trek de stekker uit het stopcontact en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel indien er iets in deze openingen terecht is gekomen.

Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen. Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken, zoals ook de achterkant van de oven.

Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.

Raadpleeg uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel indien de ovenlamp niet meer funktioneert.

Indien het netsnoer van dit toestel is beschadigd, dient het door een speciaal snoer, te worden vervangen. Laat het vervangen van het snoer aan erkend SHARP onderhoudspersoneel over.

**WAARSCHUWING: Voorkomen van een explosie en spatten van kokend voedsel**  
**Vloeistoffen en andere etenswaren moeten niet in afgesloten bakjes worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen.**  
**Bij het verhitten van dranken in de magnetron kunnen deze soms later nog overlopen als gevolg van het kookproces. Houd hiermee rekening wanneer u de bakjes etc. vastpakt.**

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.

Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

**Kook nooit in flessen met een dunne hals, zoals baby-zuigflessen, daar de vloeistof plotseling uit de fles zou kunnen spuiten met brandwonden mogelijk tot gevolg.**

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

1. Gebruik geen te lange kooktijd (zie blz. NL-42).
2. Roer door de vloeistof alvorens het verwarmen/opwarmen.
3. Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp (geen metaal) in de vloeistof.
4. Laat de vloeistof na het koken ten minste 20 seconden in de oven staan zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

**Kook nooit hele eieren in hun schaal in de magnetron. Ook hardgekookte eieren moeten niet in magnetronovens worden opgewarmd, aangezien ze kunnen**

**ontploffen, zelfs nadat de magnetron-oven is uitgezet. Opwarmen van eieren die niet zijn geslagen of op een andere manier zijn verwerkt, dient u ter voorkomen van het ontploffen van het ei het eigeel en het eiwit door te prikken. Pel eieren en snijd hard gekookte eieren in plakjes alvorens deze in de magnetronoven te verwarmen.**

Prik ter voorkomen van het ontploffen van voedsel de schil of het vel van aardappelen, worstjes, fruit en dergelijke door alvorens deze te koken.

### Voorkomen van brandwonden

**WAARSCHUWING: De inhoud van babyflesjes en potjes babyvoedsel moet geroerd of geschud worden en de temperatuur moet gecontroleerd worden voor gebruik om verbranding te voorkomen.**

Voorkom brandwonden en gebruik ovenhandschoenen of aanzetbare stelen voor pannen indien u het voedsel uit de oven haalt.

Voorkom brandwonden door hete stoom en overkoken en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen.

**Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven.**

De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Controleer altijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.

Blijf altijd op veilige afstand van de ovendeur staan wanneer u hem open doet, om verbranding door ontsnappende stoom of hitte te voorkomen.

Snijd gevulde gebakken etenswaren na het koken even open om de stoom te laten ontsnappen en verbrandingen te vermijden.

Houd kinderen uit de buurt van de oven zodat zij zich niet aan een hete oven kunnen branden.

De toegankelijke onderdelen kunnen warm worden tijdens het gebruik. Buiten het bereik van kleine kinderen houden.

Raak de ovendeur, de behuizing de achterkant, de ovenruimte, de ventilatieopeningen, de accessoires en de schalen tijdens het gebruik van de **GRILL**, **CONVECTIE**, **SNEL BEREIDEN**, **AARDAPPEL** of **SNELSTART functie** niet aan, aangezien deze onderdelen heet worden. Laat ze afkoelen voordat u ze schoonmaakt.

### Let op kleine kinderen

**WAARSCHUWING: Laat kinderen de oven alleen zonder toezicht gebruiken als ze voldoende instructies hebben gekregen, zodat ze weten hoe de oven veilig gebruikt dient te worden en de gevaren begrijpen die gepaard gaan met het oneigenlijk gebruik ervan.**





## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVORSCHRIFTEN

Kinderen dienen alleen de oven onder toezicht van een volwassene te gebruiken.

Let op dat kinderen niet aan de deur of oven gaan hangen. De oven is geen speelgoed.

Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk is. Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden.

Ovenge waarschuwingen

Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt.

Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

### Voorkomen van problemen of beschadiging.

Zet de oven nooit leeg aan, behalve wanneer dit in de gebruiksaanwijzing staat vermeld, zie pagina NL-8. U kunt daardoor de oven beschadigen.

Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel en steun door oververhitting dient u bij gebruik van bruineringschalen of zelf-verwarmende materialen altijd een hittebestendig isolatiemateriaal zoals een porseleinen bord, onder de schaal of het materiaal te plaatsen. Stel nooit een langere tijd in dan de voor het gerecht voorgeschreven kooktijd.

Gebruik geen metalen voorwerpen. Mikrogolven reflecteren hier namelijk op waardoor vonken worden opgewekt. Plaats geen blikjes in de oven.

Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel en draaisteun. Gebruik de magnetron niet zonder het draaitafel.

Plaats tijdens gebruik geen enkel voorwerp op de behuizing van de oven.

Gebruik geen plastic containers in de magnetron als de oven nog heet is na gebruik van de **GRILL**, **CONVECTIE**, **COMBINATIE**, **SNEL BEREIDEN**, **AARDAPPEL** of **SNELSTART**-functie. Het plastic smelt. Gebruik geen plastic containers in bovenstaande kookstanden, tenzij de fabrikant verklaart dat de containers geschikt zijn voor gebruik in de magnetron.

### OPMERKING:

Raadpleeg een erkend electriciën indien u twijfelt aangaande het aansluiten van de oven heeft.

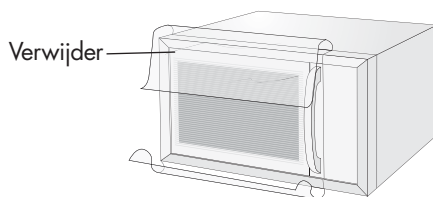
Noch de fabrikant noch de handelaar zijn aansprakelijk voor schade aan de oven of persoonlijk letsel indien de oven niet op de voorgeschreven, juiste manier is aangesloten.

Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defect of het lekken van mikrogolven.



## INSTALLATIE

1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal uit de binnenkant van de oven. Verwijder de verpakkingsfolie, die zich tussen de deur en de ovenruimte bevindt. Verwijder de sticker met alle ovenfuncties van de buitenkant van de deur.

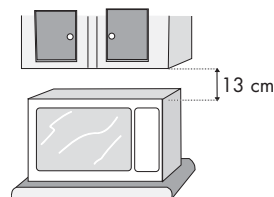


2. Controleer of de oven beschadigd is.
3. Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is om het gewicht van de oven plus zware etenswaren te dragen.

**4. Tijdens het koken kan de oven heet worden. Installeer of monteer de oven op een plaats waar de bodem van de oven zich tenminste 85 cm van het vloeroppervlak bevindt. Houd kinderen op een veilige afstand van de oven, zodat ze zich niet kunnen branden.**

5. Het netsnoer niet in contact laten komen met warme of scherpe oppervlakken zoals de ventilatieopeningen op de achterkant van de oven.

6. Zorg voor een vrije ruimte van tenminste 13 cm boven de oven.



7. Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopcontact.

## VOOR HET GEBRUIK VAN DE MAGNETRON



Uw oven is voorzien van een spaarstand.

1. Sluit de oven aan op het elektriciteitsnet. Er verschijnt niets op het display.
2. Open de deur. Op het ovensdisplay verschijnt "KIES TAAL" in 5 talen.
3. Sluit de deur.
4. Kies een taal (zie hieronder).

**OPMERKING:** Nadat u de taal heeft ingesteld met behulp van de **TAAL**-toets, toont het display "SPAARSTAND STEL KLOK IN OM SPAARSTAND TE VERLATEN" als de stekker in het stopcontact wordt gestoken.

**OPMERKING:** Als u de magnetronoven in het Duits gebruikt, hoeft u de taal niet te selecteren; druk gewoon op de **STOP**-toets. Het display toont ".0" en u gaat verder stap 5.

5. Instellen van de klok (zie pagina NL-5).
6. Verwarm de oven zonder voedsel (zie pagina NL-8).

### KOOKTIPS:

De oven is voorzien van een 'Informatie displaysysteem' dat u stap voor stap instructies geeft over het gebruik van elke functie. U kunt deze informatie krijgen in een door u gewenste taal. De oven heeft een **INFO**-toets voor instructies voor elke toets. Nadat u een toets heeft ingedrukt zullen er indicatielampjes op het display verschijnen met informatie over de volgende stap.

## TAALKEUZE



NEDERLANDS

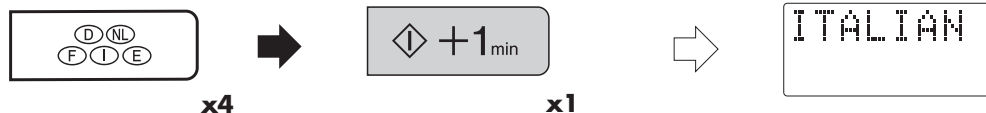
Druk op de <b>TAAL</b> -toets	TAAL
1 keer	DEUTSCH
2 keer	NEDERLANDS
3 keer	FRANCAIS
4 keer	ITALIAN
5 keer	ESPANOL

De oven werd in het Duits geprogrammeerd. U kunt deze taal veranderen door op de **TAAL**-toets te drukken totdat de door u gewenste taal verschijnt. Druk daarna op de **◇ (START)/+1 min**-toets.

**Bijvoorbeeld:** U wilt **Italiaans** kiezen.

1. Kies de gewenste taal door vier keer op de **TAAL**-toets te drukken.
2. Start de instelling door op de **◇ (START)/+1 min**-toets te drukken.

**Controleer het display.**



**OPMERKING:** De geselecteerde taal blijft in het geheugen zelfs als de stroom wordt verbroken.



## GEBRUIK VAN DE STOP-TOETS

**STOP**

Gebruik de **STOP**-toets om:

1. Een fout tijdens het programmeren ongedaan te maken.
2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.
3. Een programma tijdens het koken te annuleren. Hiervoor dient u twee keer op de **STOP**-toets te drukken.



## DE KLOK INSTELLEN

Er zijn twee instelstanden: de 12-uursklok en de 24-uursklok.

### Stap 1



x1

### Stap 2



x2

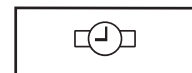
1. Druk 1 keer op de **KLOK INSTELTOETS** zoals in Stap 1 om de 12-uurs klok in te stellen.
2. Druk 2 keer op de **KLOK INSTELTOETS** zoals in Stap 2 om de 24-uurs klok in te stellen.

**Voorbeeld:** De 24-uursklok instellen op 23:35:

1. Kies de 24-uursklok door 2 keer op de **KLOK INSTELTOETS** te drukken.
2. Stel de uren in. Druk op de **TIJD**-toetsen totdat het juiste uur op het display verschijnt (23).
3. Schakel om van uren naar minuten door 1 keer eenmaal op de **KLOK INSTELTOETS** te drukken.



x2



x1

4. Stel de minuten in. Druk op **TIJD**-toetsen totdat het juiste uur in het display verschijnt (35).



5. Druk op de **KLOK INSTELTOETS**. Start de klok.



x1



**Controleer het display.**

### OPMERKING:

1. Druk op de **STOP**-toets als u tijdens het programmeren een fout maakt.
2. Als de oven in de kook- of timerstand staat en u wilt weten hoe laat het is, dan drukt u op de **KLOK INSTELTOETS**. De tijd verschijnt zolang u op de toets drukt.
3. Indien de stroomtoevoer naar de oven wordt onderbroken moet u de stekker opnieuw in het stopcontact steken en, de deur openen en sluiten; het display vertoont "SPAARSTAND STEL KLOK IN OM SPAARSTAND TE VERLATEN". Deze informatie verschijnt als u de taal reeds heeft ingesteld met de **TAAL**-toets. Indien dit gebeurt tijdens het gebruik van de oven dan, gaat de programmering verloren. De tijdstelling verdwijnt ook.
4. Als u de klok opnieuw wilt instellen, volgt u nogmaals het bovenstaande voorbeeld.
5. Als u de klok niet instelt, drukt u 1 keer op de **STOP**-toets. **.0** verschijnt op het display. Wanneer de oven klaar is met koken, zal **.0** opnieuw op het display verschijnen, in plaats van het uur van de dag.
6. De spaarstand werkt niet nadat u de klok heeft ingesteld.

## SPAARSTAND

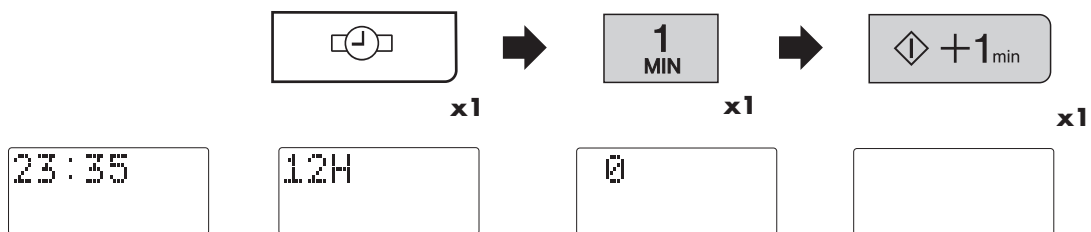


**De oven wordt geleverd met de ingestelde spaarstand.** Als er gedurende 3 minuten na het gebruik geen handelingen worden uitgevoerd, b.v. het sluiten van de deur na het koken, dan wordt de stroom automatisch uitgeschakeld. Open de deur om de stroom weer in te schakelen. Volg de instructies hieronder om de spaarstand te starten:

### Voorbeeld:

Om de spaarstand te starten (de huidige tijd is 23.35):

1. Controleer of de correcte tijd op het display wordt weergegeven.
2. Druk 1 keer op de **KLOK INSTELTOETS**.
3. Druk 1 keer op de **1MIN**-toets en controleer of "0" op het display.
4. Druk op de **◇ (START)/+1 min**-toets. De stroom wordt uitgeschakeld en het display is leeg.



**OPMERKING:** U kunt bij stap 2 2 keer op de **KLOK INSTELTOETS INSTELLINGS**-toets drukken.

## VERMOGENSSTANDEN VAN MAGNETRON



Uw oven heeft 5 vermogensstanden. Kies de kookstand die voor elk recept staat aangegeven. Over het algemeen gelden de volgende regels:

**900 W:** voor het snel bereiden op opwarmen van b.v. soep, ovenschotels, ingeblikt voedsel, warme dranken, groenten, vis, etc.

**630 W:** voor het langer koken van compact voedsel, zoals braadstukken en gehaktbrood, tevens voor gevoelige gerechten, zoals kaassaus en cake van biscuitdeeg. Bij deze verlaagde stand kookt de saus niet over en wordt voedsel gelijkmatig gaar, zonder aan de zijanten overgaar te worden.

**450 W:** voor compact voedsel dat een lange bereidingstijd nodig heeft wanneer het op de normale manier wordt bereid, b.v. rundvleeschotels; deze vermogensstand wordt gekozen om het vlees mals te houden.

**270 W (Ontdooistand)** om te ontdooien: kies deze vermogensstand om het voedsel gelijkmatig te ontdooien. Deze instelling is ook ideaal voor het sudderen van rijst, pasta, knoedels en voor de bereiding van custardpudding.

**90 W:** voor zachtjes ontdooien, b.v. slagroomtaart of -gebak.

**W = WATT**

Instellen van vermogensstand:

1. Voer de gewenste kooktijd in door op de **TIJD**-toetsen te drukken.
2. Druk op de **MAGNETRON VERMOGENSSTAND** toets totdat de gewenste vermogensstand op het display verschijnt. (Als de **MAGNETRON VERMOGENSSTAND** toets 1 keer wordt ingedrukt, verschijnt **900 W** op het display.) Als u de gewenste niveau mist, blijf dan de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets indrukken totdat het niveau opnieuw wordt weergegeven.
3. Druk op de **◇ (START)/+1 min**-toets.

**OPMERKING:** 900 W wordt automatisch ingesteld als er geen bepaald vermogen wordt gekozen.



## KOKEN MET DE MAGNETRON

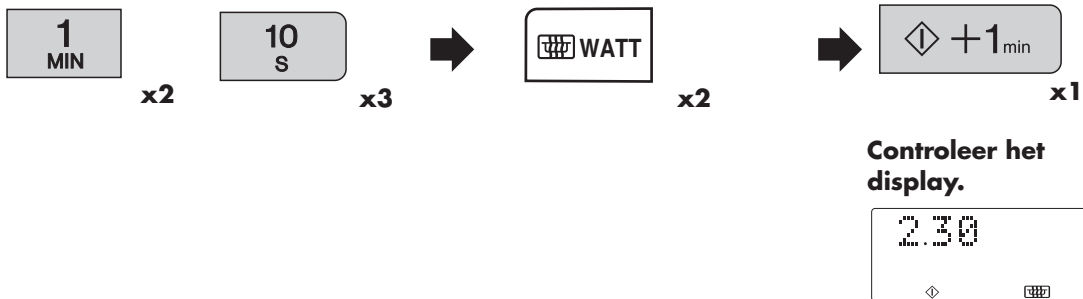
Uw oven kan voor maximaal 99 minuten en 90 seconden (99.90) worden geprogrammeerd.

**Voorbeeld: 1.** Stel dat u soep wilt opwarmen gedurende 2 minuten en 30 seconden op 630 W.

**2.** Stel de gewenste kooktijd in door op de **TIJD**-toetsen te drukken.

**3.** Stel het vermogen in door op de **MAGNETRON VERMOGENSSTAND**-toets te drukken.

**4.** Druk op de **◇ (START)/ +1 min**-toets om het koken te starten.



### OPMERKINGEN:

1. Als de deur tijdens het kookproces wordt geopend, dan stopt de kooktijd op het digitale display automatisch. De kooktijd begint weer af te tellen zodra de deur gesloten en de **◇ (START)/ +1 min**-toets ingedrukt wordt.
2. Als u wilt weten wat de kookstand is, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENSSTAND**-toets. De kookstand blijft op het display zolang u de **MAGNETRON VERMOGENSSTAND**-toets ingedrukt houdt.
3. De tijd verschijnt opnieuw op het display zodra de oven niet langer wordt gebruikt.

**WAARSCHUWING:** Gebruik het vierkante rooster en de vierkante bakplaat nooit voor het koken met de magnetron en de combinatiefunctie aangezien hierdoor vonken kunnen ontstaan.

## KOKEN MET DE GRILL



Het grillelement aan de bovenkant in de ovenruimte heeft slechts één instelling.

### Voorbeeld :

1. Stel dat u een broodje gesmolten kaas wilt maken met de GRILL. Leg het brood op het hoge rooster.
2. Voer de gewenste kooktijd in door 5 keer op de **1MIN**-toets te drukken.
3. Selecteer de GRILL door 1 keer op de **GRILL**-toets te drukken.
4. Druk op de **◇ (START)/ +1 min**-toets om het koken te starten.



x5



x1



x1

Controleer het display.



1. Wij raden u aan de hoge of lage roosters tijdens het grillen te gebruiken. Het is afgeraden het vierkante rooster en de vierkante bakplaat voor grillen te gebruiken.
2. Het kan zijn dat u, als u de grill voor het eerst gebruikt, rook of een brandlucht ruikt. Dit is normaal en betekent niet dat uw oven defect is. Zie 'Leeg opwarmen' hieronder.
3. Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer "KOELENT AF".

**WAARSCHUWING:** De ovenruimte, de deur, de behuizing, de toebehoren en de schotels worden zeer heet. Gebruik daarom dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of het draaipleateau uit de oven haalt om brandwonden te voorkomen.

## DE OVEN LEEG OPWARMEN



Als u de grill - of de convectiefunctie voor het eerst gebruikt, kan het zijn dat u rook of een brandgeur waarneemt,-. Dit is normaal en betekent niet dat de oven defect is.

Laat de oven 20 minuten lang leeg aan staan in de grillstand en hierna in de, de convectiestand (250° C) voordat u de oven voor het eerst gebruikt.

**BELANGRIJK:** Om de rook en geur te verdrijven tijdens de werking van de oven moet u een raam openen of de keukenventilatie inschakelen. Controleer of er geen voedsel in de oven staat.

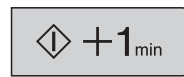
1. Voer de gewenste opwarmtijd in door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.
2. Druk op de **GRILL**- of de **CONVECTIE**-toets.
3. Druk op de **◇ (START)/ +1 min**-toets om het opwarmen te starten.



x2



x1



x1



De oventijd begint af te tellen. Open na afloop de deur om de ovenruimte te laten afkoelen.

**WAARSCHUWING:** De deur, de toebehoren, de buitenkant en de binnenkant van de oven zullen heel warm worden. Pas op dat u zich niet brandt tijdens het afkoelen van de oven.



## KOKEN MET CONVECTIE

Uw magnetronoven kan gebruikt worden als een conventionele oven door gebruik van de convectiestand en 10 vooraf ingestelde oventemperaturen.

Voor betere resultaten wordt voorverwarming aangeraden (met name wanneer het vierkante rooster of de vierkante bakplaat wordt gebruikt).

Druk op de <b>CONVECTIE</b> -toets	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oventemperatuur (°C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

### Voorbeeld 1: Koken met voorverwarming

Stel dat u de oven tot 200° C wilt voorverwarmen en 20 minuten op 200° C wilt koken.

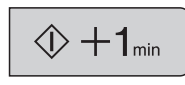
**1.** Voer de gewenste voorverwarmings temperatuur in door 5 keer op de **CONVECTIE**-toets te drukken. Op het display verschijnt 200° C.

**2.** Druk op de  (**START**)/ **+1 min**-toets om met voorverwarmen te beginnen.

Wanneer de ingestelde voorverwarmingstemperatuur is bereikt, zult u een geluidssignaal horen. Het display geeft 200° C weer. Open de deur en plaats het voedsel in de oven. Sluit de deur.



x4



x1



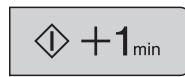
**3.** Voer de gewenste opwarmtijd in door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.

**4.** Druk op de  (**START**)/ **+1 min**-toets.

**Controleer het display.**



x2



x1



### OPMERKINGEN:

- Het draaiplateau moet tijdens het voorverwarmen in de oven blijven.
- Als u na het voorverwarmen op een andere temperatuur wilt koken, druk dan op de **CONVECTIE**-toets totdat de gewenste instelling op het display wordt weergegeven. Druk op de **CONVECTIE**-toets na het instellen van de kooktijd om de temperatuur te veranderen.
- Wanneer de ingestelde voorverwarmingstemperatuur is bereikt, zal deze temperatuur 30 minuten lang worden aangehouden. Na 30 minuten schakelt het display naar de tijd over. Het gekozen **CONVECTIE**-programma wordt geannuleerd.
- Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer "KOELT AF".
- Volg de voorschriften voor "conventionele ovens" voor optimale resultaten tijdens het koken in de convectiestand.
- Als u het rooster met de vierkante bakplaat in de lage stand gebruikt, moet u halverwege de kooktijd de bakplaat 180° draaien.

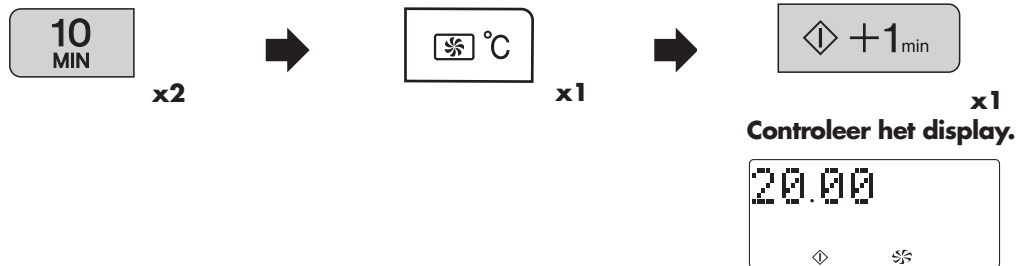
## KOKEN MET CONVECTIE



### Voorbeeld 2: Koken zonder voorverwarmen

Stel dat u 20 minuten lang op 250° C wilt koken.

1. Voer de gewenste opwarmtijd in door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.
2. Kies de gewenste kooktemperatuur (250° C).
3. Druk op de **START/+1 min**-toets.



### OPMERKINGEN:

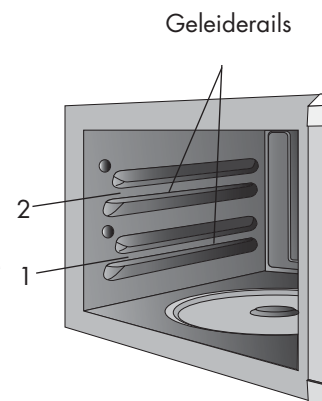
1. Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer "KOELT AF".
2. Het kan zijn dat u, tijdens het eerste gebruik van de convectiefunctie, rook of een brandlucht ruikt. Dit is normaal en betekent niet dat uw oven defect is. Zie 'Leeg opwarmen' zie onder.
3. Druk op de **CONVECTIE**-toets totdat de gewenste temperatuur op het display verschijnt als u de convectietemperatuur wilt veranderen.

**WAARSCHUWING:** De ovenruimte, de deur, de behuizing, de toebehoren en de schotels worden zeer heet. Gebruik daarom dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of het draaiplateau uit de oven haalt om brandwonden te voorkomen.

### SPECIALE AANWIJZINGEN VOOR VIERKANT ROOSTER EN VIERKANTE BAKPLAAT:

Plaats het vierkante rooster of de vierkante bakplaat op inschuifhoogte. 1. Plaats de vierkante bakplaat op inschuifhoogte 1 en het vierkante rooster op inschuifhoogte 2 als u beide gebruikt, zoals getoond op de afbeelding.

2. Haal het draaiplateau niet uit de oven wanneer het vierkante rooster en/of de vierkante bakplaat worden gebruikt.
3. Roteer de vierkante bakplaat of de container op het vierkante rooster halverwege de kooktijd 180° voor betere resultaten als u het vierkante rooster of de vierkante bakplaat gebruikt.
4. Volg onderstaande aanwijzingen bij gebruik van het vierkante rooster om te voorkomen dat het rooster uit de oven glipt:
  - Plaats maximaal 5 kg (container en inhoud) op het vierkante rooster.
  - Het vierkante rooster moet in de juiste stand staan en mag niet rammelen.
  - Trek bij het verwijderen van het gerecht aan het vierkante rooster totdat dit vastklikt en verwijder dan het gerecht.
5. De gebruiksaanwijzing bevat enkele recepten voor het gebruik van het vierkante rooster en de vierkante bakplaat. Zie pagina's NL-29-30.
6. Volg de aanwijzingen voor "conventionele ovens" voor optimale resultaten in de convectiestand.







## COMBINATIEKOKEN

Uw oven is voorzien van 2 **COMBINATIE** KOOKSTANDEN voor het combineren van de convectie of grill met de magnetron. Om de **COMBINATIE**-functie te kiezen, moet u op de **COMBINATIE**-toets drukken totdat de gewenste instelling op het display verschijnt. Over het algemeen wordt de kooktijd verkort in de combinatiestand.

Druk op de <b>COMBINATIE</b> -toets.	Kookmethode	Vermogensstand magnetron	Symbol
<b>COMBINATIE 1</b> 1. 2.   x1	MAGNETRON 270 W CONV 250° C	90 W - 630 W	
<b>COMBINATIE 2</b> 1. 2.   x2	MAGNETRON 270 W GRILL	90 W - 900 W	

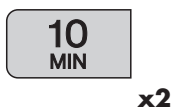
### OPMERKINGEN:

- Drukt op de **VERMOGENSSTAND**-toets van de **MAGNETRON** om het vermogensniveau te veranderen.
- Druk op de **CONVECTIE**-toets totdat de gewenste temperatuur op het display verschijnt als u de convectietemperatuur wilt veranderen.
- Voor **COMBINATIE 1** kan de oventemperatuur in tien stappen van 40° C naar 250° C worden verhoogd.

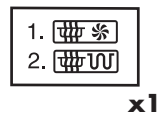
### Voorbeeld 1:

Stel dat u 20 minuten lang met de COMBINATIEFUNCTIE 1 wilt koken (90 W magnetronvermogen en 200° C CONVECTIEWARMTE).

1. Voer de gewenste kooktijd in (20 min.) door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.



2. Druk 1 keer op de **COMBINATIE**-toets.



3. Druk 1 keer op de **VERMOGENSSTAND**-toets van de magnetron (90 W).



x1

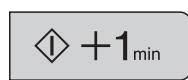
4. Druk 3 keer op de **CONVECTIE**-toets (200° C).



x3



5. Druk op de **(START)/+1 min**-toets.



x1



Controleer het display.



## COMBINATIEKOKEN



### Voorbeeld 2:

Stel dat u 20 minuten lang met COMBINATIEFUNCTIE 2 wilt koken (90 W magnetovermogen en de GRILL).

1. Voer de gewenste kooktijd in door 2 keer op de **10 MIN**-toets te drukken.

10  
MIN

x2



2. Druk 2 keer op de **COMBINATIE**-toets.

1.   
2.

x2



3. Druk 1 keer op de **VERMOGENSSTAND**-toets van de magnetron (90 W).

WATT

x1



4. Druk op de (**START**)/**+1 min**-toets.

+1 min

x1



Controleer het display.

20.00

**OPMERKING:** Na het koken koelt de oven automatisch af en geeft het display het volgende weer "KOELT AF".

### WAARSCHUWING:

1. De ovenruimte, de deur, de behuizing, de toebehoren en de schotels worden zeer heet. **Gebruik daarom dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of het draaiplateau uit de oven haalt om brandwonden te voorkomen.**
2. Gebruik het vierkante rooster en de vierkante bakplaat nooit voor koken met de magnetron en met de combinatiefunctie aangezien hierdoor vonken kunnen ontstaan.



## ANDERE HANDIGE FUNCTIES

### 1. MEERFASE KOKEN

Maximaal 4 fasen kunnen worden ingevoerd, bestaande uit kooktijden en standen die met de hand worden ingesteld.

#### Voorbeeld:

Koken : 5 minuten in de 900 W stand (fase 1)  
16 minuten in de 270 W stand (fase 2)

#### FASE 1

1. Voer de gewenste kooktijd (5 minuten) in door 5 keer op de **1 MIN**-toets te drukken.



x5



x1



2. Kies de 900 W vermogensstand door 1 keer op de **VERMOGENSSTAND**-toets van de magnetron te drukken.

#### FASE 2

3. Voer de gewenste kooktijd (16 minuten) in door 1 keer op de **10 MIN**-toets te drukken en 6 keer op de **1 MIN**-toets.



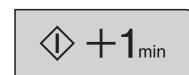
x1



x6



x4



x1

4. Kies 270 W lage vermogensstand door 3 keer op de **VERMOGENSSTAND**-toets van de magnetron te drukken.

5. Druk 1 keer op de **(START)/+1 min**-toets om met koken te beginnen.

#### Controleer het display.



(De oven zal 5 minuten lang op 900 W beginnen te koken en daarna 16 minuten lang op 270 W).

## ANDERE HANDIGE FUNCTIES



### 2. MINDER (▼)/MEER (▲)-toets.

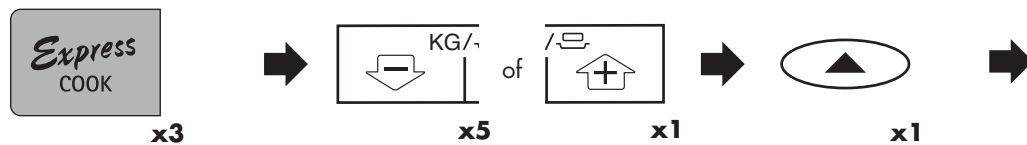
Met de **MINDER (▼)** en **MEER (▲)**-toetsen kunnen de geprogrammeerde tijden gemakkelijk worden verlengd of verkort (als het vlees meer of minder gaar moet zijn).

#### a) 1. De ingestelde tijd veranderen voor **SNEL BEREIDEN & SNEL ONTDOOIEN**:

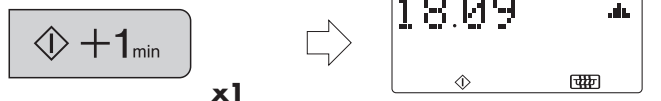
Druk op de **MINDER (▼)** en **MEER (▲)**-toetsen nadat het gewicht is ingevoerd en voordat u op de **(START)/+1 min**-toets drukt.

**Voorbeeld:** Kook een 0,2 kg gegratineerd diepvriesgerecht met behulp van de **SNEL BEREIDEN**-toets en de **MEER (▲)**-toets.

1. Kies **SNEL BEREIDEN** voor gegratineerde diepvriesgerechten door 3 keer op de **SNEL BEREIDEN**-toets te drukken.
2. Druk op de **GEWICHT**-toetsen totdat het juiste gewicht op het display verschijnt.
3. Kies het gewenste resultaat (goed gaar) door 1 keer op de **MEER (▲)**-toets te drukken.



4. Druk op de **(START)/+1 min**-toets.



Controleer het display.

NEDERLANDS

#### b) 2. De ingestelde tijd veranderen voor de **SENSOR, AARDAPPEL-en SNELSTART**-functie:

Druk op de **MINDER (▼)** en **MEER (▲)**-toetsen na het selecteren van het programma (binnen twee seconden).

**Voorbeeld:** Kook 0,2 kg dunne patates frites met behulp van de **AARDAPPEL**-toets en de **MINDER (▼)**-toets.

1. Kies het **AARDAPPEL**-programma voor patates frites door 1 keer op de **AARDAPPEL**-toets te drukken.
2. Kies het gewenste resultaat door 1 keer op de **MINDER**-toets te drukken.
3. De oven begint automatisch te koken.



#### OPMERKINGEN:

Druk opnieuw op dezelfde toets om de stand van de **MEER** of **MINDER**-toets te annuleren.;

Druk op de **MINDER (▼)**-toets om van **MEER** naar **MINDER** om te schakelen.

Druk op de **MEER (▲)**-toets om van **MINDER** naar **MEER** om te schakelen.

#### c) De kooktijd tijdens het koken veranderen.


De kooktijd kan 1 minuut langer of korter worden ingesteld door op de **MINDER (▼)** of **MEER (▲)**-toets te drukken.

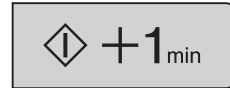
**OPMERKING:** U kunt deze functie uitsluitend bij het handmatig instellen gebruiken.




## ANDERE HANDIGE FUNCTIES

### 3. +1 min FUNCTIE


Met de  **(START)/+1 min**-toets kunt u de twee volgende functies gebruiken:



#### a) Direct koken

U kunt meteen 1 minuut lang met de magnetronoven op stand 900 W koken door op de  **(START)/+1 min**-toets te drukken.

#### OPMERKING:

Om ervoor te zorgen dat kinderen niet per ongeluk de oven aanzetten, kan de  **(START)/+1 min**-toets pas 3 minuten na het koken, sluiten van de deur of drukken op de **STOP**-toets worden gebruikt.

#### b) Kooktijd verlengen

U kunt de kooktijd telkens 1 minuut verlengen als u op de knop drukt terwijl de oven werkt.

**OPMERKING:** U kunt deze functie uitsluitend bij het handmatig instellen gebruiken.

## 4. INSTELLINGEN CONTROLEREN TIJDENS HET GEBRUIK VAN DE OVEN

U kunt de vermogensstand, de tijd en de oventemperaturen (tijdens het voorverwarmen) controleren.

#### VERMOGENSSTAND CONTROLEREN:

Druk op de **VERMOGENSSTAND**-toets van de magnetron als u de vermogensstand tijdens het koken wilt controleren. De oven blijft aftellen, zelfs als de vermogensstand op het display blijft staan.

De kookstand blijft op het scherm staan zolang u de toets ingedrukt houdt.



#### CONVECTIETEMPERATUUR CONTROLEREN:

Druk op de **CONVECTIE**-toets als u de convectietemperatuur tijdens het koken wilt controleren. U kunt de huidige oventemperatuur tijdens het voorverwarmen van de oven controleren.

De convectietemperatuur verschijnt in °C op het scherm zolang u de toets ingedrukt houdt.



## ANDERE HANDIGE FUNCTIES



### 5. INFO-toets

Elke toets verschaft bruikbare informatie. Wilt u deze informatie lezen, druk dan op de **INFO**-toets voordat u op de gewenste toets drukt.

#### Voorbeeld:

Stel dat u informatie wenst over SNELSTART, gebraden kip:

#### OPMERKING:

1. De informatie wordt 2 keer herhaald-, en hierna geeft het display aan hoe laat het is.
2. Druk op de **STOP**-toets als u de informatie wilt annuleren.



x1



x1



Controleer het display.

GEBRAD.  
KIP

09 KG-  
20 KG

PLAATS  
OP LAGE

ROOSTER

i

i

i

i

i

i

NEDERLANDS

### 6. TIMER-FUNCTIE

U kunt de timer ook als kookwekker gebruiken wanneer u de magnetron niet gebruikt; bijvoorbeeld voor het koken van eieren op uw fornuis.

**Voorbeeld:** De timer instellen op 5 minuten instellen.

1. Druk 1 keer op de **TIMER**-toets.

2. Druk 5 keer op de **1 MIN**-toets.

3. Druk 1 keer op de **(START)/+1 min**-toets om de timer te starten.

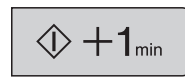
Controleer het display.



x1



x5



x1





## SNEL BEREIDEN EN ONTDOOIEN

Met de **SNEL KOKEN**-en **SNEL BEREIDEN**-functies worden de juiste kookfunctie en de kooktijd automatisch ingesteld. U heeft de keus uit 3 **SNEL-BEREIDEN** programma's en 7 **SNEL-ONTDOOIEN** programma's.

### Waarschuwing:

#### Voor SNEL-BEREIDEN

**De ovenruimte, de behuizing, de deur, de roosters en de schotels worden zeer heet. Gebruik dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of het draaiplateau uit de oven haalt om brandwonden te voorkomen.**

De volgende aanwijzingen zijn belangrijk voor het gebruik van de SNEL BEREIDEN-en SNEL ONTDOOIEN-functies:

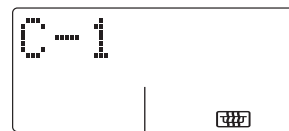
1. Druk op de **SNEL BEREIDEN**- of **SNEL ONTDOOIEN**-toets voor toegang tot de programma's totdat het gewenste programma op het display verschijnt.
2. Druk op de **GEWICHT**-toetsen totdat het gewenste gewicht/hoeveelheid verschijnt om het gewicht of de hoeveelheid van het voedsel in te voeren.
  - Voer uitsluitend het gewicht van het voedsel in. Het gewicht van de schaal hier niet bij optellen.
  - Voor voedsel dat meer of minder weegt dan de gewichten/hoeveelheden in de kooktabel, dient u de oven met de hand in te stellen.
3. De automatische kooktijden zijn gemiddelde tijden. Gebruik de **MINDER** (▼) of **MEER** (▲)-toetsen als u de voorgeprogrammeerde kooktijden van de automatische kookprogramma's wilt veranderen. Zie pagina NL-14 voor meer informatie. Voor de beste resultaten volgt u de aanwijzingen in de kooktabel.
4. Zet de oven aan door op de **(START)/+1 min**-toets te drukken.

Indien er actie moet worden ondernomen (zoals het omkeren van het voedsel), dan stopt de oven en laat een geluidssignaal horen, het display geeft aan wat u moet doen. Druk op de **(START)/+1 min**-toets om met koken door te gaan.

De eindtemperatuur hangt af van de begintemperatuur. Controleer of het eten dampend heet is na het koken. Zo nodig kunt u de kooktijd verlengen en de vermogensstand veranderen.

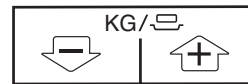


1.



Menunummer

2.



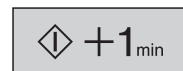
**GEWICHT**-toetsen

3.



**MINDER/MEER**-toetsen

4.



**(START)/+1 min**-toets

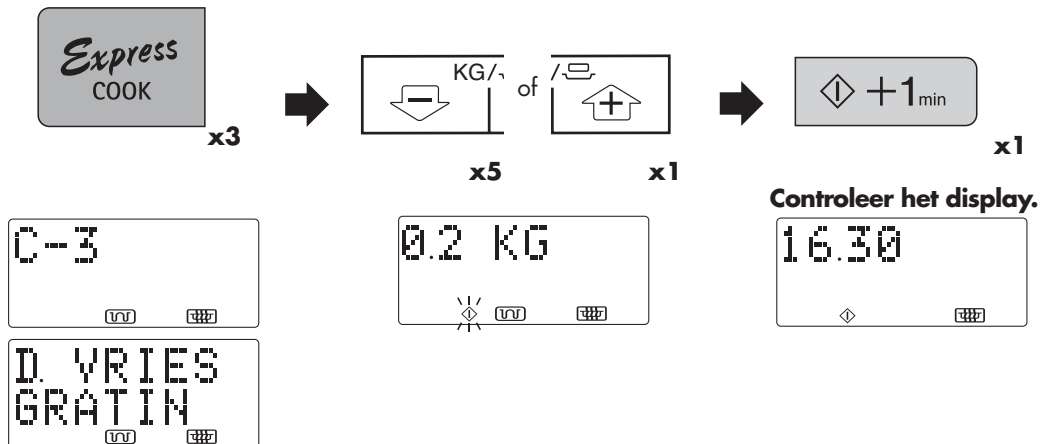
**OPMERKING:** Zie het programma voor de lijst met **SNEL BEREIDEN** en **SNEL ONTDOOIEN** programma's en de verschillende gewichten.

## SNEL BEREIDEN EN ONTDOOIEN



**Voorbeeld:** Stel dat u een gegratineerd dipvriegerecht van 0,2 kg wilt koken met **SNEL BEREIDEN**.

1. Druk 3 keer op de **SNEL BEREIDEN**-toets.
2. Druk op de **GEWICHT**-toetsen totdat het juiste gewicht op het display verschijnt.
3. Druk 1 keer op de **(START)/ +1 min**-toets om met koken te beginnen.



## TABEL VOOR SNEL BEREIDEN



PROGRAMMA	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
<b>C-1 Bereiden</b> Diepvries kant-en-klaar-maaltijden (Begintemperatuur -18° C). Roerbakken (b.v. pasta Bolognese, Chinese menu's).	0,3 - 1,0 kg* (100 g) Schaal met deksel * Als de fabrikant aanbeveelt om water toe te voegen, moet u de totale hoeveelheid voor het programma berekenen, met het extra water.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plaats het gerecht in een speciale magnetronschotel.</li> <li>• Voeg een beetje water toe, indien door de fabrikant aanbevolen.</li> <li>• Dek af met een deksel.</li> <li>• Roer het eten even om als u het geluidssignaal hoort, en doe het deksel opnieuw op de schaal.</li> <li>• Roer het eten na het koken, even om en laat het ca. 1-2 minuten lang staan.</li> </ul>
<b>C-2 Bereiden</b> Diepvriesgroente (Begintemperatuur -18° C) e.g. Spruitjes, groene bonen, erwten, gemengde groenten, broccoli	0,1 - 0,8 kg (100 g) Schaal met deksel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voeg 1 eetlepel water per 100 g toe. (Voor champignons is er geen extra water nodig).</li> <li>• Plaats het deksel op de schaal.</li> <li>• Roer de groenten even om zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt, en doe het deksel weer op de schaal.</li> <li>• Laat de groenten na het koken 1-2 minuten lang staan.</li> </ul> <p><b>OPMERKING:</b> Als de diepvriesgroenten in een blok aan elkaar vastzitten, dan moet u de handbedieningsfunctie gebruiken.</p>
<b>C-3 Koken</b> Gegratineerd diepvriesgerecht (Begintemperatuur -18° C) z.B. Diepvries-lasagne, Aardappel-gratin	0,2 - 0,6 kg (100 g) Gratineerschaal, Laag rooster	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haal het gegratineerde gerecht uit de originele verpakking en plaats dit in een geschikte schaal.</li> <li>• Voeg 3-4 eetlepels water toe.</li> <li>• Niet afdekken.</li> <li>• Plaats op het lage rooster.</li> <li>• Na het koken afgedekt met aluminiumfolie ca. 5 minuten laten staan.</li> </ul>





## TABEL VOOR SNEL ONTDOOIIEN

PROGRAMMA	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
<b>D-1 Ontdooien</b> * Steak, karbonades (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Bord (Zie opmerking op p.NL-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leg het voedsel op een bord op het midden van het draaiplateau.</li> <li>Draai het voedsel om, leg het anders neer en haal het uit elkaar zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminiumfolie.</li> <li>Wikkel het voedsel na het ontdooien in aluminiumfolie en laat het 10-15 minuten staan, totdat het helemaal ontdooid is.</li> </ul>
<b>D-2 Ontdooien</b> * Braadstukken (Begintemperatuur -18° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Bord (Zie de opmerking p.NL-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plaats een bord ondersteboven op het draaiplateau en leg het vlees hierop.</li> <li>Draai het vlees om zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt. Afdekken met aluminiumfolie.</li> <li>Keer het voedsel om zodra u het geluidssignaal hoort, en dek dit opnieuw met aluminiumfolie af (voor 1,1 kg - 2,0 kg).</li> <li>Dek het vlees na het ontdooien af met aluminiumfolie en laat het 15-30 minuten lang staan, totdat het helemaal ontdooid is.</li> </ul>
<b>D-3 Ontdooien</b> * Gehakt (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Huishoudfolie (Zie opmerking op p.NL-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dek het draaiplateau met huishoudfolie af.</li> <li>Leg het gehakt op het draaiplateau.</li> <li>Keer het gehakt om zodra de oven stopt en u het geluidssignaal hoort. Verwijder wanneer mogelijk de reeds ontdooidde delen.</li> <li>Na het ontdooien gedurende 5-10 laten staan om volledig te laten ontdooien.</li> </ul>
<b>D-4 Ontdooien</b> * Kippenpootjes (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) Bord (Zie opmerking op p.NL-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leg het voedsel op een bord in het midden van het draaiplateau.</li> <li>Keer het voedsel om, leg het anders neer en haal het uit elkaar zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminiumfolie.</li> <li>Wikkel het voedsel na het ontdooien in aluminiumfolie en laat het 10-15 minuten lang staan, totdat het helemaal ontdooid is.</li> </ul>
<b>D-5 Ontdooien</b> * Gevogelte (Begintemperatuur -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Bord (Zie opmerking op p.NL-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plaats een bord ondersteboven op het draaiplateau en leg het gevogelte met de borstkant naar beneden bovenop het bord.</li> <li>Keer het gevogelte om zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminiumfolie.</li> <li>Dek het vlees na het ontdooien af met aluminiumfolie en laat 15-30 minuten lang staan, totdat het helemaal ontdooid is.</li> </ul>
<b>D-6 Ontdooien</b> * Cake (Begintemperatuur -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Board	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verwijder alle verpakking van de cake.</li> <li>Plaats de cake op een bord in het midden van het draaiplateau.</li> <li>Snij de cake na het ontdooien in gelijke stukken snijden; wat ruimte tussen de stukken laten en 15-30 minuten laten staan om volledig te laten ontdooien.</li> </ul>

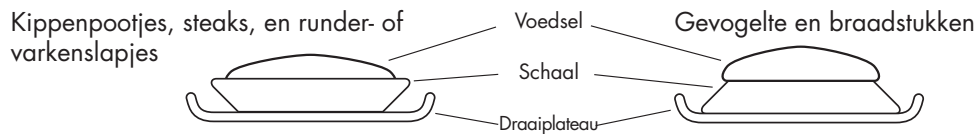
## TABEL VOOR SNEL ONTDOOIEN



PROGRAMMA	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
<b>D-7 Ontdooien</b> * Brood (Begintemperatuur -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Bord	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plaats op een bord midden op het draaiplateau. Alleen gesneden brood is geschikt voor dit programma.</li> <li>• Opnieuw schikken en ontdooide boterhammen verwijderen als u het geluidssignaal hoort.</li> <li>• Na het ontdooien alle boterhammen van elkaar scheiden en op een grote plaat leggen.</li> <li>• Afdekken met aluminiumfolie en 5 - 10 minuten laten liggen, totdat het brood volledig is ontdooid.</li> </ul>

### OPMERKINGEN:

- 1 De steaks, runder- of varkenslapjes en kippenpootjes moeten in één laag bevroren zijn.
- 2 Gehakt moet in dunne plakjes ingevroren worden.
- 3 Dek het ontdooide gedeelte met kleine, platte stukjes aluminiumfolie af na het keren van het vlees.
- 4 Het gevogelte en het gehakt moeten meteen na het ontdooien worden bereid.
- 5 Plaats het voedsel voor D-1, D-2, D-4 en D-5 zoals afgebeeld in de oven:





## SENSORKOKEN

De oven is voorzien van een vochtsensor. Deze sensor detecteert de stoom die het voedsel afgeeft en berekent op basis hiervan de juiste vermogensstand en de juiste kooktijd.

Met de **SENSOR**-toets kunt u gemakkelijk de volgende 6 gerechten bereiden. U hoeft de hoeveelheid voedsel niet zelf in te voeren.

Druk op de **SENSOR**-toets om een van de gerechten voor het koken met de sensor-functie te kiezen. Het nummer van het gewenste gerecht verschijnt op het display.

U kunt de **SENSOR**-toets pas 3 minuten na het koken, sluiten van de deur of drukken op de **STOP**-toets gebruiken.

Raadpleeg altijd de **SENSOR-KOKEN** tabel op pagina NL-22 voordat u deze functie gebruikt.

### OPMERKINGEN:

1. Wacht twee minuten nadat u de stekker van de magnetronoven in het stopcontact heeft gestoken voordat u de **SENSORKOKEN**-functie gebruikt.
2. Als het **SENSORKOKEN** programma eenmaal is gestart, mag de deur niet worden geopend of op de **STOP**-toets worden gedrukt totdat de resterende kooktijd op het display verschijnt, tenzij er instructies om te roeren of te keren worden opgevolgd. Gedurende deze tijd detecteert de sensor het vocht uit het voedsel terwijl het warm wordt en bepaalt de kooktijd. Het openen van de deur of het stoppen van de magnetronoven verandert de vochtigheidsgraad en beïnvloed het kookresultaat.
3. Controleer of het gerecht goed warm is voordat het wordt opgediend. Als het gerecht verder moet worden opgewarmd, moet dit handmatig gedaan worden.
4. Verwijder het vocht van de buitenkant van de schalen en de binnenkant van de magnetronoven met een droge doek of keukenpapier voordat er met **SENSORKOKEN** wordt gekookt.
5. Druk na het kiezen van het programma op de **MINDER** ( ▼ ) of **MEER** ( ▲ ) toetsen als u de kookresultaten wilt veranderen. Gebruik de aanwijzingen in de kooktabel voor de beste resultaten.
6. Als het gerecht moet worden omgekeerd of geroerd, open dan de deur, volg de instructies op, sluit de deur en druk op de **(START)/+1 min**-toets.
7. Gerechten die meer of minder wegen dan de gewichten/hoeveelheden in de kooktabellen kunnen alleen met de hand worden ingesteld.

**Voorbeeld:** Stel dat u 300 g verse groenten wilt koken.

1. Druk 2 keer op de **SENSOR**-toets voor verse groenten.

SENSOR COOK









De oven start na 2 seconden. De resterende kooktijd verschijnt op het display nadat de sensor de hoeveelheid stoom van het voedsel heeft waargenomen.



**OPMERKING:** Zie het programmalabel voor de lijst met **SENSOR KOKEN** en de verschillende gewichten.

## TABEL VOOR SENSOR KOKEN



PROGRAMMA	GEWICHT/ KEUKENGEREI	METHODE								
<b>Nr. 1</b> Stoofschotels (Begintemperatuur 5 - 20° C) 	200 - 1000 ml Kom of schaal (voor meer dan 200 ml) en magnetronfolie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plaats de schaal in het midden van het draaiplateau.</li> <li>Bedek met magnetronfolie.</li> <li>Roer om na het koken, en laat ca. 1-2 minuten lang staan.</li> </ul> <b>OPMERKINGEN:</b> Indien u magnetronfolie zonder gaten gebruikt, moet u met een vork 5 keer (bij een schaal) of 2 keer (bij een kom) gaten in het plastic prikken.								
<b>Nr. 2</b> Verse groenten (Begintemp 20° C) b.v. bloemkool, wortelen, broccoli, venkel, prei, paprika's en courgettes 	0,1 - 0,8 kg Schaal met deksel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Snij in kleine stukjes, bijv. reepjes, dobbelsteentjes of plakjes.</li> <li>Voeg de benodigde hoeveelheid water toe (1 EL per 100 g).</li> <li>Bedek met een deksel.</li> <li>Roer om na het koken, en laat ca. 2 minuten lang staan.</li> </ul>								
<b>Nr. 3</b> Rijst (voorgekookt) (Begintemperatuur 20° C) 	0,1 - 0,3 kg Grote kom met deksel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doe de rijst in een grote kom en voeg kokend water toe.</li> <li>Bedek met een deksel.</li> <li>Roer om zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt.</li> <li>Roer opnieuw om zodra de oven stopt en u het geluidssignaal hoort.</li> <li>Na het koken gedurende ongeveer 10 minuten afgedekt laten staan.</li> </ul>								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Rijst</th> <th>Kokend water</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 g</td> <td>250 ml</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>450 ml</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>650 ml</td> </tr> </tbody> </table>	Rijst	Kokend water	100 g	250 ml	200 g	450 ml	300 g	650 ml	
Rijst	Kokend water									
100 g	250 ml									
200 g	450 ml									
300 g	650 ml									
<b>Nr. 4</b> Pasta (Begintemperatuur 20° C) 	0,1 - 0,3 kg Grote kom en deksel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doe de pasta in een grote kom en voeg kokend water toe.</li> <li>Afdekken met een deksel.</li> <li>Roer om zodra de oven stopt en u het geluidssignaal hoort.</li> <li>Roer opnieuw om als de oven stopt en u het geluidssignaal hoort.</li> <li>Na het koken ongeveer 2-3 minuten afgedekt laten staan.</li> </ul>								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Pasta</th> <th>Kokend water</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 g</td> <td>250 ml</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>550 ml</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>800 ml</td> </tr> </tbody> </table>	Pasta	Kokend water	100 g	250 ml	200 g	550 ml	300 g	800 ml	
Pasta	Kokend water									
100 g	250 ml									
200 g	550 ml									
300 g	800 ml									
<b>Nr. 5</b> Visfilet met saus ( Begintemperatuur: Vis 5° C, Saus 20° C) 	0,4 - 1,6 kg* (Vis: 0,2 - 0,8 kg) (Saus: 0,2 - 0,8 kg) Schaal en magnetronfolie * Totaalgewicht van vis en saus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leg de visfilets in een quicheschaal met het dunne eind naar het midden toe.</li> <li>Giet de saus over de visfilets.</li> <li>Bedek de schaal met magnetronfolie.</li> <li>Laat het voedsel na het koken ongeveer 2 minuten lang staan.</li> </ul> <b>OPMERKING:</b> Gebruik een grote schaal zodat de saus niet "overkookt".								
<b>Nr. 6</b> Jam (Begintemperatuur 20° C) 	0,5 - 1,5 kg* (Stoofpan, 3,5 liter) * Totaalgewicht van fruit en gelatinesuiker	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gebruik de hoeveelheden zoals in de recepten aangegeven, zie pagina NL-24.</li> <li>Ontdooi diepvriesvruchten voor het koken.</li> <li>Niet afdekken.</li> <li>Doorroeren wanneer de oven stopt en u het geluidssignaal hoort.</li> <li>Stamp fijn wanneer de oven opnieuw stopt en u een geluidssignaal hoort.</li> <li>Na het koken in schone glazen potten gieten en afdekken met een schroefdeksel of folie.</li> </ul>								



## RECEPTEN VOOR SENSOR-KOKEN NR. 5 "VISFILLETS MET SAUS"

### Visfilet met saus – Kabeljauwfilet met provençaalse saus

#### Ingrediënten

20 gr	boter
100 gr	plakjes champignons
1 teentje	knoflook (geperst)
50 g	lente-uitjes
825 gr	tomaten uit blik, zonder sap, uitgelekt
1 theel	citroensap
2 eetl	tomatenketchup
1/2 - 1 theel	gedroogde basilicum, zout en peper
800 gr	kabeljauwfilets

#### Bereiding

1. Meng de boter, champignons, uitjes en knoflook in een schaal en kook 3-4 minuten lang op 900 W.
2. Vermeng de tomaten, citroensap, ketchup, basilicum, zout en peper.
3. Leg de visfilet op de groenten en bedek met de saus en nog meer groenten.
4. Kook op **SENSORKOKEN Nr. 5** 'Visfilets met saus'.

### Visfilets met prei- en kaassaus

#### Ingrediënten

50 gr	boter
175 gr	lente-uitjes
1/2 theel	gedroogde marjolein
40 gr	bloem
500 ml	melk
100 gr	geraspte Gruyère kaas, zout en peper
1 eetl	fijngehakte peterselie
800 gr	visfilet (bijv. koolvis)

#### Bereiding

1. Leg de boter, uitjes en de marjolein in een braadpan en kook 3-4 minuten lang op 900 W.
2. Roer er de bloem in en voeg er de melk aan toe. Roer het geheel tot een gladde saus.
3. Kook 3-4 minuten lang onbedekt op 900 W.
4. Roer er de kaas in, en voeg zout en peper naar smaak toe.
5. Let de visfilet in een platte schaal met rand en giet er de saus over.
6. Kook op **SENSOR Nr. 5** 'Visfilets met saus'.
7. De vis na het koken uit de pan halen en de saus goed roeren.

### OPMERKINGEN:

1. Deze instructies zijn voor 1,6 kg. Als u minder dan 1,6 kg wilt koken, moet u de hoeveelheid ingrediënten en de kooktijd voor de bereiding van de saus verminderen. Ook dient u de hoeveelheid vis te verminderen.
2. Als u de provençaalse saus of de pikante saus dikker wilt maken, moet u na het koken de vis verwijderen en er een bindmiddel doorroeren (volg de aanwijzingen op de verpakking).

### Visfilet met pikante saus

#### Ingrediënten

825 gr	tomaten uit blik, uitgelekt
280 gr	maïs
2-3 theel	chilisaus
40 gr	ui, fijngehakt
3 theel	rode wijnazijn
1/4 theel	mosterd
	tijm, cayennepeper
800 gr	visfilet (bijv. zeebaars)

#### Bereiding

1. Vermeng de ingrediënten voor de saus.
2. Plaats de visfilets (bijv. zeebaarsfilet) in een quicheschaal en giet de saus over de visfilets. Afdekken met magnetronfolie.
3. Kook op **SENSORKOKEN Nr. 5** 'Visfilets met saus'.

### Visfilet met kerriesaus

#### Ingrediënten

40 gr	boter
30 gr	fijngehakte amandelen
1-2 eetl	kerriepoeder
30 gr	bloem (volkoren)
40 gr	rozijnen
200 gr	ananas (kleine stukjes)
125 ml	bouillon
125 ml	ananasap
150 gr	zure room
100 gr	erwten (diepvries), zout, peper
800 gr	visfilet (koolvis)

#### Bereiding

1. Verwarm de boter, amandelen en kerrie voor 1-2 minuten lang bedekt op 900 W.
2. Voeg er de bloem aan toe, en roer goed om.
3. Voeg er onder voortdurend roeren de rozijnen, ananas, ananasap, bouillon en room aan toe.
4. Kook 2-3 minuten lang afgedekt op 900 W, en roer na het koken om.
5. Voeg er de erwten aan toe, en roer om.
6. Voeg naar smaak zout en peper toe.
7. Plaats de vis in een quicheschaal en giet de saus erover.
8. Kook op **SENSORKOKEN Nr. 5** 'Visfilets met saus'.

## RECEPTEN VOOR SENSOR-KOKEN NR. 6 "JAM"



### Kiwi-bananenjam

#### Ingrediënten

525 g	Kiwi
225 g	Bananen
250 g	Gelatinesuiker (Inmaaksuiker met pectine, 1 deel suiker: 3 delen fruit)

#### Vorbereiding

1. Schil de kiwis en pel de bananen. Snijd in kleine stukjes.
2. Meng het fruit met de inmaaksuiker met pectine en gooi in een ovale 3,5 liter glazen vorm (vuurvaste vorm).
3. Kook op **SENSORKOKEN Nr. 6** "Jam".
4. Na het koken in schone glazen potten gieten en afdekken met een schroefdeksel of folie.

### Frambozenjam

#### Ingrediënten

750 g	Frambozen
250 g	Gelatinesuiker (Inmaaksuiker met pectine, 1 deel suiker: 3 delen fruit)

#### Vorbereiding

1. Meng het fruit met de inmaaksuiker met pectine en giet in een ovale 3,5 liter glazen vorm (vuurvaste vorm).
2. Kook op **SENSORKOKEN Nr. 6** "Jam".
3. Na het koken in schone glazen potten gieten en afdekken met een schroefdeksel of folie.

### Nectarinejam

#### Ingrediënten

667 g	Nectarines
3 eetlepels	Citroensap
333 g	Gelatinesuiker (Inmaaksuiker met pectine, 1 deel suiker: 2 delen fruit)
4 eetlepels	Oranjelikeur (bijvoorbeeld Cointreau)

#### Vorbereiding

1. Snijd de nectarines in kleine stukjes.
2. Leg in een ovale 3,5 liter glazen vorm (vuurvaste vorm).
3. Meng het fruit met het citroensap en de inmaaksuiker met pectine.
4. Kook op **SENSOR Nu. 6** "Jam".
5. Na het koken de oranjelikeur toevoegen en in een schone glazen pot gieten en afdekken met ("schroef") deksel of conserveerafdekmiddel.

### Gemengde bessenjam

#### Ingrediënten

667 g	Gemengde bessen (zwarte bessen, bosbessen, frambozen, aalbessen, aardbeien)
333 g	Gelatinesuiker (Inmaaksuiker met pectine, 1 deel suiker: 2 delen fruit)

#### Vorbereiding

1. Meng het fruit met de inmaaksuiker met pectine en gooi in een ovale 3,5 liter glazen vorm (vuurvaste vorm).
2. Kook op **SENSOR Nu. 6** "Jam".
3. Na het koken in een schone glazen pot gieten en afdekken met ("schroef") deksel of conserveerafdekmiddel.

#### OPMERKINGEN:

1. Volg de aanwijzingen in de automatische kookfuncties tabellen op blz. NL-22.
2. Deze instructies gelden voor een gewicht van 1,0 kg. Bij bereiding van andere gewichten moeten de ingrediënten overeenkomstig aangepast worden.



## AARDAPPEL/SNELSTART

De **AARDAPPEL**-en **SNELSTART**-functies berekenen automatisch de juiste kookfunctie en de juiste kooktijd voor de onderstaande etenswaren.

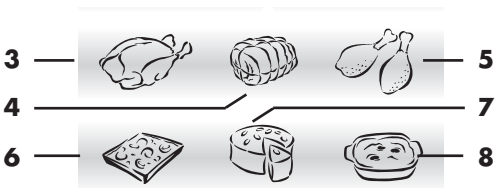
### AARDAPPEL-toetsen



### AARDAPPEL-toetsen

- 1 Gekookte aardappelen/  
Aardappelen in de schil
- 2 Patates frites

### DIRECTE ACTIE-toetsen



### SNELSTART-toetsen

- 3 Gebraden kip
- 4 Gebraden varkensvlees
- 5 Kippenpootjes
- 6 Pikante koekjes
- 7 Cake
- 8 Gratin

De volgende punten zijn belangrijk voor het gebruik van deze **AARDAPPEL/SNELSTART** functie:

1. Druk voor het menu op de gewenste **AARDAPPEL/SNELSTART**-toets. De **AARDAPPEL/SNELSTART**-toets kan pas 3 minuten na het koken, sluiten van de deur of drukken op de **STOP**-toets worden gebruikt.
2. Om het gewicht te vergroten drukt u op de **AARDAPPEL/SNELSTART**-toets totdat het gewenste gewicht staat weergegeven. Voer alleen het gewicht van het voedsel in. Het gewicht van de schotel hier niet bij optellen te worden. Voor etenswaren die meer of minder wegen dan de gewichten/hoeveelheden in de kooktabellen, moet u de oven met de hand in te stellen.
3. De voorgeprogrammeerde kooktijden zijn gemiddelde tijden. Druk op de **MINDER** (▼) of **MEER** (▲)-toetsen als u de kooktijden die in **AARDAPPEL/SNELSTART** zijn voorgeprogrammeerd wilt veranderen (zie pagina NL-14 voor meer details).
4. De oven start onmiddellijk na het invoeren van het gewicht.

**WAARSCHUWING:** De ovenruimte, de deur, de behuizing, de toebehoren en de schotels worden zeer heet. Gebruik daarom dikke ovenhandschoenen wanneer u het eten of het draaiplateau uit de oven haalt om brandwonden te voorkomen.

### OPMERKINGEN:

Als het voedsel omgekeerd moet worden, dan stopt de oven en hoort u een geluidssignaal. Het display geeft aan wat u moet doen. Druk op **◇(START)/+1 min**-toets om met koken door te gaan.

De eindtemperatuur hangt af van de begintemperatuur. Controleer of het eten dampend heet is na het koken. Zo nodig kunt u de kooktijd verlengen. Raadpleeg altijd de kooktabellen in het kookboek.

**Voorbeeld:** Stel dat u 200 g patates frites wilt bakken (dikke frites).

1. Kies het programma en voer de hoeveelheid in door 5 keer op de **PATATES FRITES**-toets te drukken.

De oven start onmiddellijk.





x1



**OPMERKING:** Zie het programmalabel voor de lijst met **AARDAPPEL/SNELSTART** programma's en de verschillende gewichten.




## AARDAPPEL TABEL



PROGRAMMA	GEWICHT (Eenheid) / KEUKENGEREI	METHODE
Gekookte aardappelen,  Aardappelen in de schil (Begintemperatuur 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Schaal met deksel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schil de aardappelen en snij ze in stukjes van gelijke grootte.</li> <li>Plaats de aardappelen in een schaal</li> <li>Voeg de benodigde hoeveelheid water toe (per 100 g) ca. 2 eetl en een mespuntje zout.</li> <li>Plaats het deksel op de schaal.</li> <li>Keer de aardappelen om en doe het deksel opnieuw op de schaal zodra u het geluidssignaal hoort en de oven stopt.</li> <li>Laat de aardappelen na het koken 1-2 minuten lang staan.</li> </ul>
Patates frites  (aanbevolen voor conventionele ovens) (Begintemperatuur -18° C)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Gratineerschaal of quicheschaal, Hoog rooster.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plaats de patates frites in een schaal op het hoge rooster.</li> <li>Keer de patates frites om zodra u het geluidssignaal hoort.</li> <li>Haal de quicheschaal na het koken, uit de oven en leg de frites op een bord klaar om te serveren.</li> <li>Voeg naar smaak zout toe.</li> </ul> <p><b>OPMERKING:</b> Druk bij het bakken van dunne patat op de <b>MEER</b> (▲)-toets.</p>

## TABEL VOOR SNELSTART






PROGRAMMA.	GEWICHT (Eenheid) / KEUKENGEREI	METHODE
Gebraden kip  (Begintemperatuur 5° C)  Ingrediënten voor 1,2 kg geroosterde kip: Zout en peper, 1 theelepel paprikapoeder, 2 eetlepels olie	0,9 - 1,8 kg (100 g) Laag rooster	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vermeng de ingrediënten en smeer het mengsel over de kip.</li> <li>Prik het vel van de kip op meerdere plaatsen door.</li> <li>Plaats de kip met de borstkant naar beneden direct op het lage rooster.</li> <li>Keer de kip om zodra u het geluidssignaal hoort.</li> <li>Laat de kip na het koken de kip ca. 3 minuten lang staan</li> </ul>
Gebraden varkensvlees  (Begintemperatuur 5° C)  Ingrediënten voor 1 kg gerold mager varkensvlees: 1 teentje knoflook, uitgeperst, 2 eetlepels olie, 1 theelepel paprikapoeder, een mespuntje komijnpoeder, 1 theelepel zout	0,6 - 2,0 kg (100 g) Laag rooster	<ul style="list-style-type: none"> <li>U wordt aangeraden om een mager varkensgebraad te gebruiken.</li> <li>Vermeng alle ingrediënten en smeer het mengsel over het vlees.</li> <li>Leg het vlees op het lage rooster.</li> <li>Keer het vlees om zodra u het geluidssignaal hoort.</li> <li>Wikkel het vlees na het koken in aluminiumfolie en laat het ongeveer 10 minuten staan.</li> </ul>
Kippenpootjes  (Begintemperatuur 5° C)  Ingrediënten voor 1,0 kg (5 stuks) kippenpootjes: 1-2 eetlepel olie, 1/2 theelepel zout, 1 theelepel paprikapoeder, 1 theelepel rozemarijn	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) Hoog rooster	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vermeng de ingrediënten en smeer het mengsel over de kippenpootjes.</li> <li>Prik door het vel van de kippenpootjes op meerdere plaatsen.</li> <li>Leg de kippenpootjes op het hoog rek, met het vel naar beneden, met het dunne eind naar het midden toe.</li> <li>Zodra u het belsignaal hoort, draait u het vlees om.</li> <li>Na het koken laat het ca. 3 minuten lang rusten.</li> </ul>





## TABEL VOOR SNELSTART

PROGRAMMA	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
Pikante taarten  (Begintemperatuur 20° C)	1,0 - 1,7 kg (100 g) Vierkant bakblik e.g. Verse Pizza 1,0 - 1,2 kg Preitaart 1,3 kg Uientaart 1,7 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bereid de pikante taarten voor aan de hand van pagina's NL-27-28.</li> <li>De voorverwarming voor dit menu is geprogrammeerd. Haal het draaiplateau niet uit de oven tijdens het voorverwarmen en koken.</li> <li>Plaats de vierkante bakplaat op de onderste geleiderail in de oven.</li> <li>Verwijder de vierkante bakplaat en draai deze 180° als u het geluidssignaal hoort en schuif de bakplaat opnieuw in de onderste geleiderail.</li> <li>Verwijder de vierkante bakplaat na het koken en serveer het gerecht op een bord.</li> </ul>
Cake  (Begintemperatuur 20° C) b.v. Worteltaart, Gugelhupf, Appeltaart met Calvados	0,5 - 1,5 kg (100 g) Bakvorm, bord, laag rooster	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bereid de cake zoals beschreven op pagina NL-66 of 68.</li> <li>Leg een bord omgekeerd op het lage rooster en plaats er de bakvorm op.</li> <li>Na het bakken, -ca. 10 minuten laten staan.</li> <li>Haal de cake uit de vorm.</li> </ul>
Gratin  (Begintemperatuur 20° C)	0,5 - 2,0 kg (100 g) Ondiepe, ovale gratineerschotel, laag rooster	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bereid de gratin zoals beschreven op pagina NL-58 of 60.</li> <li>Na het koken, ca. 5-10 minuten lang bedekt met aluminiumfolie laten staan.</li> </ul>



## RECEPTEN VOOR SNELSTART "PIKANTE TAARTEN"

### UIENTAART

Benodigdheden: kom met deksel (inhoud: 3l)  
vierkante bakplaat  
vetvrij papier

#### Ingrediënten - voor het deeg

375 g meel  
30 g gist  
1 ei  
125 ml melk  
1/2 theel. zout  
75 g boter

#### Ingrediënten - voor de toplaag

650-700 g uien  
100 g ontbijtspek  
30 g boter  
cheyenne-peper  
3 eieren  
200 g zure room  
1/2 theel. zout

### Vorbereiding

Dit recept is voldoende voor circa. 1,7 kg.

- Meng de genoemde ingrediënten tot een gistdeeg. Dek het deeg af met een hittebestendige folie of een vochtige theedoek en laat het deeg rijzen. Plaats het mengsel 20 minuten op CONVECTIE 40 °C.
- Pel de uien en snijd deze en het spek in blokjes. Doe de boter, de uien en het spek in een kom. Plaats het deksel op de kom en smoor het mengsel 8-12 minuten (900 W). Laat het mengsel afkoelen en voeg de eieren, de zure room en het zout toe.
- Voorverwarming is geprogrammeerd voor **SNELSTART** "Pikante taarten" . Verwarm de oven voor. Leg vetvrij papier in de vierkante bakplaat. Rol het deeg uit en plaats het in de bakplaat.
- Verdeel het mengsel gelijkmatig over het deeg. Laat het deeg opnieuw rijzen.
- Schuif de vierkante bakplaat op de onderste geleiderail en druk op 'Start' wanneer de oven is voorverwarmd.
- Draai de vierkante bakplaat 180° wanneer de oven stopt en u het geluidssignaal hoort.

NL-27

## RECEPTEN VOOR SNELSTART "PIKANTE TAARTEN"



### PREITAART

Benodigdheden: kom met deksel (inhoud: 3 l)  
vierkante bakplaat  
vetvrij papier

#### Ingrediënten - voor het deeg

150 g volkoren meel  
120 g roggenmeel (type 1150)  
(u kunt ook normaal meel, type 405  
gebruiken)  
4 theel. bakpoeder (12 g)  
1 ei  
125 g magere yoghurt  
1 1/2 eetl. plantaardige olie  
1/2 theel. zout

#### Ingrediënten - voor de toplaag

450 g prei, in ringen gesneden  
3 eetl. water  
zout  
1 pinch kerriepoeder  
150 g zure room  
3 eieren  
2 eetl. volkoren meel  
kruidenzout  
peper  
snuifje nootmuskaat  
1 theel. peterselie, fijngehakt  
1 theel. bieslook, in kleine ringen gehakt  
1 theel. dille, fijngehakt  
100 g geraspte Emmenthal-kaas

### PIZZA

Benodigdheden: vierkante bakplaat  
vetvrij papier

#### Ingrediënten - voor het deeg

230 g meel  
20 g gist  
1 theel. suiker  
zout  
4 theel. olie  
135 ml lauw water

#### Ingrediënten - voor de toplaag

250 g tomaten uit blik, gehakte  
basilicum, oregano, tijm, zout,  
peper  
250 g gewenste toplaag, bijv. paprika,  
salami, champignons, etc.  
100 g geraspte kaas

### Vorbereiding

Dit recept is voldoende voor circa 1,3 kg.

1. Doe de prei en het water in een kom. Leg het deksel erop en kook de prei 5-8 minuten op 900W. Laat de prei uitlekken, voeg zout en kerriepoeder naar smaak toe. De voorverwarming is geprogrammeerd voor **SNELSTART** "Pikante taarten" . Verwarm de oven voor.
2. Meng het meel en het bakpoeder. Voeg het ei, de yoghurt, de olie en het zout toe. Meng alles met een kneedhaak op een handmixer.
3. Leg vetvrij papier in de vierkante bakplaat. Rol het deeg uit en plaats het in de bakplaat. Zet de rand circa 1 cm omhoog.
4. Meng de zure room, de eieren en het meel door elkaar. Breng het mengsel op smaak met kruidenzout, peper, nootmuskaat en kruiden. Meng de geraspte kaas door het mengsel.
5. Voeg het mengsel en de prei samen en verdeel het gelijkmatig over het deeg.
6. Schuif de vierkante bakplaat in de onderste geleiderail en druk op 'Start' wanneer de oven is voorverwarmd.
7. Draai de vierkante bakplaat 180° wanneer de oven stopt en u het geluidssignaal hoort.

### Vorbereiding

Dit recept is voldoende voor 1,0 kg.

1. Los de gist op in lauw water.
2. Schud het meel in een kom en maak een kuiltje in het midden. Voeg de gist aan het meel toe en vermeng dit al roerend. Voeg zout en olie toe. Goed kneden.
3. Dek het deeg af met een hittebestendige folie of een vochtige theedoek en laat het deeg rijzen. Plaats het mengsel 20 minuten op CONVECTIE 40 °C.
4. De voorverwarming is geprogrammeerd voor **SNELKOKEN** "Pikante taarten" . Verwarm de oven voor. Leg vetvrij papier in de vierkante bakplaat. Rol het deeg uit en plaats het in de bakplaat.
5. Verdeel de tomaten over het deeg. Voeg zout en peper naar smaak toe en leg de gewenste toplaag op de pizza. Verdeel als laatste de geraspte kaas over het geheel.
6. Schuif de vierkante bakplaat in de onderste geleiderail en druk op 'Start' wanneer de oven is voorverwarmd.
7. Draai de vierkante bakplaat 180° wanneer de oven stopt en u het geluidssignaal hoort.



## RECEPTEN VOOR VIERKANTE BAKPLAAT/ROOSTER

### KALKOENBORST IN ROMIGE UIENSAUS

Totale kooktijd: 26-28 minuten  
Benodigdheden: vierkante bakplaat

#### Ingrediënten

1000 g kalkoenborst (9 stuks)  
1 zakje uiensoepmengsel (gedroogd, 1 zakje voor 750 ml)  
500 ml room  
200 g champignons, in plakjes  
9 plakjes kaas

### LASAGNE AL FORNO

Totale kooktijd: 44-49 minuten  
Benodigdheden: kom met deksel (inhoud: 3 l)  
rechthoekige gratineerschotel  
(35x29 cm) vierkante rooster.

#### Ingrediënten

600 g tomaten uit blik  
100 g ui, fijnggehakt  
100 g ham, in kleine blokjes  
1 teentje knoflook, geperst  
500 g gehakt (runder)  
4 theel. aardappelpuree  
zout, peper  
oregano, thijm, basilicum  
450 g room (crème fraîche)  
300 ml melk  
100 g geraspte Parmezaanse kaas  
3 theel. gemengde, gehakte kruiden  
2 theel. olijfolie  
zout, peper, nootmuskaat  
1 theel. plantaardige olie om schotel in te vetten  
250 g groene lasagne  
2 eetl. geraspte Parmezaanse kaas  
1 eetl. boter

### ROQUEFORTTOAST

Totale bereidingstijd: 18-20 minuten  
Benodigdheden: vierkante bakplaat

#### Ingrediënten

9 sneedjes brood om te toasten  
boter  
9 plakjes gekookte ham  
9 halve peren (uit blik)  
9 theel. veenbessenjam  
200 g Roquefort-kaas

#### Vorbereiding

1. Verwarm de oven voor op 200° C.
2. Snij de kalkoenborst in stukjes van gelijke grootte (9) en leg deze op de vierkante bakplaat.
3. Meng de gedroogde uiensoep met de room (voeg geen water toe). Voeg de plakjes champignons toe. Giet het mengsel over het vlees en leg er tenslotte de plakjes kaas over.
4. Schuif de vierkante bakplaat 26-28 minuten in de onderste geleiderail op CONVECTIE 200 °C.
5. Draai de vierkante bakplaat 180° halverwege de kooktijd.

#### Vorbereiding

1. Snijd de tomaten in plakjes en vermeng deze met de ham, de uiblokjes, de knoflook, het gehakt en de tomatenpuree. Voeg zout en peper naar smaak toe en kook onder een deksel 12-14 minuten op MAGNETRON 900 W. Roer door halverwege de kooktijd.
2. Meng de room met de melk, Parmezaanse kaas, kruiden, olie en specerijen.
3. Verwarm de oven voor op 230° C.
4. Vet de schaal in en leg op de bodem ervan ongeveer 1/3 van de pasta. Leg de helft van het gehaktmengsel op de pasta en giet er wat saus over. Leg nog 1/3 van de pasta op het mengsel gevolgd door een volgende laag van gehaktmengsel en saus. Leg de rest van de pasta bovenop het mengsel. Giet tenslotte veel saus over de pasta en verdeel de Parmezaanse kaas erover. Leg stukjes boter op het gerecht en zet de schaal op het vierkante rooster in de onderste geleiderail gedurende 32-35 minuten op CONVECTIE 230 °C.

Laat de lasagne na het koken circa 5-10 minuten staan.

#### Vorbereiding

1. Verwarm de oven voor op 220° C.
2. Toast het brood en smeer er boter op.
3. Leg op iedere snee brood een plak ham.
4. Snij de peren in plakjes en leg de plakjes overlappend op de ham. Giet 1 theelepeltje veenbessenjam op iedere snee.
5. Snij de Roquefort in stukjes en verdeel de kaas over het brood.
6. Leg het brood op de vierkante bakplaat en schuif de bakplaat 18-20 minuten in de bovenste geleiderail op CONVECTIE 220 °C. Draai de vierkante bakplaat 180° halverwege de kooktijd.

## RECEPTEN VOOR VIERKANTE BAKPLAAT/ROOSTER



### OPGEROLDE ZIGEUNERCAKE

Totale baktijd: 22-24 minuten

Benodigdheden: vierkante bakplaat  
vetvrij papier

#### Ingrediënten - voor het deeg

4 eieren  
125 g suiker  
125 g meel  
1 theel. bakpoeder (3 g)

#### Ingrediënten - voor de toplaag

250 ml melk  
1 kaneelstokje  
de schil van een citroen  
75 g sugar  
2 eetl. zetmeel (20 g)  
2 eigeel  
2 eetl. poedersuiker (20 g)

### Vorbereiding

1. Klop de eieren en de suiker met de handmixer tot er luchtbelletjes in het mengsel te zien zijn. Meng het meel en de bakpoeder en zeef dit uit over het ei-suikermengsel. Schep het meel voorzichtig door het mengsel. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Leg vetvrij papier in de vierkante bakplaat. Giet het cakemengsel in de bakplaat en bak het mengsel 18-20 minuten op de onderste geleiderail op CONVECTIE 180 °C. Draai de vierkante bakplaat 180° halverwege de kooktijd.
3. Keer de cake om op een vochtige theedoek waarover u suiker hebt gestrooid. Verwijder voorzichtig het vetvrije papier en rol de cake met behulp van de theedoek onmiddellijk op.
4. Giet 200 ml melk in de kom en voeg het kaneelstokje, de citroenschil en de suiker toe. Dek het mengsel af en verwarm het circa 2 minuten op MAGNETRON 900 W.
5. Meng de rest van de melk met het zetmeel en het eigeel. Neem de citroen en het kaneel uit de 200 ml melk en roer het zetmeelmengsel erdoor. Dek het mengsel af en zet het circa 2 minuten op MAGNETRON 900 W. Roer halverwege en aan het einde door het mengsel.
6. Rol de cake uit, breng het romige mengsel met een kwastje aan en rol de cake voorzichtig weer op. Strooi er poedersuiker overheen.

### LINZER BISCUITS

Totale baktijd: 10-11 minuten

Benodigdheden: vierkante bakplaat  
vierkante rooster  
bodem van een ronde  
bakplaat (28 cm)  
vetvrij papier

### Vorbereiding

1. Bereid de biscuitjes voor zoals beschreven op pagina NL-69.
2. Verwarm de oven voor op 200° C.
3. Leg vetvrij papier in de vierkante bakplaat en over de bodem van de bakplaat. Leg 20 biscuitjes op de vierkante bakplaat en 12 stuks op de ronde bakplaat. Schuif de vierkante bakplaat in de onderste geleiderail en het vierkante rooster met de ronde bakplaat in de bovenste geleiderail en bak de biscuitjes 10-11 minuten op CONVECTIE 200 °C.

Bereid het resterende deeg op dezelfde manier voor.



## ONDERHOUD EN REINIGING

**LET OP: GEBRUIK VOOR HET REINIGEN VAN UW MAGNETRONOVEN GEEN OVEN-REINIGERS, STOOMREINIGERS, SCHUUR-MIDDELEN, BIJTENDE REINIGINGSMIDDELEN, REINIGINGSMIDDELEN MET NATRIUM-HYDROXIDE OF SCHUURSPONSJES.**

**Controleer voor het schoonmaken of de binnenkant van de oven, de deur, de behuizing en de toebehoren volledig afgekoeld zijn.**

**REINIG DE OVEN REGELMATIG EN VERWIJDER EVENTUELE ETENSRESTEN - Houd de oven schoon om slijtage van het oppervlak te voorkomen. Dit om een lange levensduur te verkrijgen en een gevaarlijke situatie te voorkomen.**

### Buitenkant van de oven:

De buitenkant van de oven kan eenvoudig gereinigd worden met een milde oplossing van zeep en water. Veeg zeepresten met een vochtig doekje weg en droog vervolgens met een zachte doek.

### Bedieningspaneel:

Open de deur voordat u begint schoon te maken, om het bedieningspaneel uit te schakelen. Het bedieningspaneel dient voorzichtig schoongemaakt te worden. Gebruik een enkel met water bevochtigde doek om het bedieningspaneel voorzichtig af te nemen totdat het schoon is. Gebruik niet te veel water. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

### Binnenkant van de oven

1. Verwijder na elk gebruik van de oven eventuele spatten of gemorste vloeistoffen met een zachte vochtige doek of een spons, terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, een milde zeepoplossing gebruiken totdat alle vlekken verdwenen zijn. Aangekoekt vuil kan oververhit raken, gaan roken of branden en vonken veroorzaken. Verwijder de afdekplaat van de microgolvenverdeler niet.
2. Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de ventilatie-openingen in de wanden

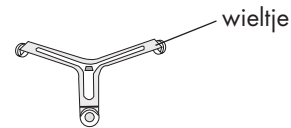
- dringen daar dit de oven kan beschadigen.
3. Gebruik voor de binnenkant van de oven geen sproei- of sputbusreinigers.
  4. Warm uw oven regelmatig met grill en convectiewarmte op en raadpleeg het hoofdstuk 'De oven leeg opwarmen' op pagina NL-8. Als er etensresten of vetspatten aan de binnenkant van de oven achterblijven, dan kunnen deze rook of een vieze geur veroorzaken.

### Toebehoren

Reinig het toebehoren met een zacht afwasmiddel en water en droog ze grondig. De accessoires kunnen tevens in een vaatwasmachine worden gereinigd.

### SPECIALE OPMERKING voor de houder van het DRAAIPLATEAU

Maak na het koken altijd de houder van het draaiplateau schoon, in het bijzonder rond de wielletjes. Deze moeten vrij zijn van aangekoekt vuil en vet. Aangekoekt vuil of vet kan oververhitten en beginnen vonken, roken of branden.



### Deur:

Om alle sporen van vuil te verwijderen, maakt u regelmatig beide zijden van de deur, de deurverzegelingen en aanliggende onderdelen schoon met een zachte, vochtige doek. Gebruik geen agressieve schuurproducten of scherpe metalen schrapers om de glazen oven deur schoon te maken. Deze kunnen krassen veroorzaken op het oppervlak waardoor het glas kan breken.

**OPMERKING:** Houd de microgolvenverdeler en de accessoires altijd schoon. Als u vet in de ovenruimte of op de accessoires laat zitten, kan dit oververhit raken en vonken veroorzaken, gaan roken of zelfs vlam vatten wanneer de magnetronoven de volgende keer wordt gebruikt.

## VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT



### CONTROLEER HET VOLGENDE ALVORENS EEN REPARATEUR TE BELLEN:

#### 1. Voeding:

Controleer of de stekker stevig in het stopcontact zit.

Controleer of de zekering/stroomonderbreker naar behoren werkt.

2. Gaat het ovenlichtje aan wanneer de deur wordt geopend? JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

3. Plaats een kom met water (ca. 150 ml) in de oven en doe de deur goed dicht.

Stel de kookfunctie in op de magnetronstand.

Stel de oven in op 1 minuut op (900 W) en zet de oven aan.

Gaat het ovenlichtje aan? JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

Draait het draaiplateau? JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

**OPMERKING:** Het draaiplateau draait in beide richtingen.

Werkt de ventilator? JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

(Leg uw hand over de ventilatieopeningen en controleer of u een luchtstroom voelt)

Hooft u na 1 minuut het geluidssignaal? JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

Gaat het statuslampje van de oven uit? JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

Is de kom met water na 1 minuut warm? JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

4. Haal de kom uit de oven en sluit de deur.

Stel de **GRILL**-stand  in op 3 minuten voor zowel de grill.

Zijn de grill-verwarmingselementen na 3 minuten roodgloeiend geworden? JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

5. Stel de **CONVECTIE**-stand  in op 3 minuten (250° C).




Is de binnenkant van de oven heet na 3 minuten. JA \_\_\_\_\_ NEE \_\_\_\_\_

Bel uw distributeur of een door SHARP erkende onderhoudsmonteur en geef het resultaat van uw controles door, als u een van bovenstaande vragen met "NEE" heeft moeten beantwoorden. Zie de binnenkant van de achteromslag voor de adressen.

**BELANGRIJK:** Indien het display geen informatie vertoont totdat de stekker wordt aangesloten, dient de spaarstand te zijn ingeschakeld. Open en sluit de deur om de spaarstand te annuleren. Zie pagina NL-6.

#### OPMERKING:

1. Wanneer u het eten gedurende de standaardtijd in dezelfde kookstand kookt, dan zal de oven automatisch zachter koken om oververhitting te voorkomen. (Het vermogensniveau van de oven wordt verminderd en de grill verwarmingselementen zullen aan-en uitgaan.)

Kookstand	Standaardtijd
Magnetronstand op 900 W	20 min.
Grill-stand	15 min.
Combinatie 1  (630 W magnetron vermogen)	Magnetron - 40 min.
Combinatie 2  (900 W magnetron vermogen)	Magnetron - 15 min. Grill - 15 min.
Combinatie 2  (630 W magnetron vermogen)	Magnetron - 40 min. Grill - 15 min

2. Na het gebruik van de **GRILL**-, **COMBINATIE**-, **CONVECTIE**-, **SNEL BEREIDEN**-, **AARDAPPEL**- en **SNELSTART**-functie, gaat de koelventilator werken en verschijnt 'KOELT AF' op het scherm. Als u tijdens het koken op de **STOP**-toets drukt en de deur opent, dan gaat de koelventilator ook werken: u zult daardoor voelen dat er lucht uit de ventilatieopeningen wordt geblazen.



## 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, pizza, brood en taart) en
- magnetron + grill (ideaal voor kort gebraden vlees, braadvlees, gevogelte, kippepootjes, grillsaslieds, 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.

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 bovenen 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. Bijzonder geschikt zijn steaks, karbonades en gerechten om te gratineren.

## GESCHIKTE SCHALEN



### DE GESCHIKTE SCHALEN VOOR MAGNETRONTOEPPASSING

#### 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

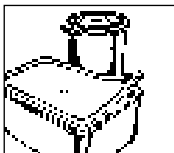
is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglazuurd zijn, omdat er bij ongeglaazuurde keramiek vocht in het serviesgoed kan dringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. Indien u twijfelt, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u een serviesgeschiktheidstest uit. Zie Blz. NL~35.

#### 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 vetspettters opgevangen.



#### MAGNETRONFOLIE

of hittebestendige folie is zeer geschikt voor het bedekken of omwikkelen. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

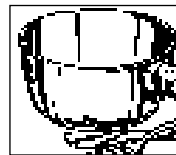
#### BRAADZAKKEN



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 2/3 tot 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,

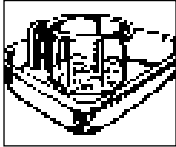
metalen onderdelen of ingesloten metaal, zoals bijv. met schroeven, banden of grepen gebruiken.





## GESCHIKTE SCHALEN

### 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 900 W 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 gebruid 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 verhitting met de combinatiefunctie.

### DE JUISTE SCHOTELS VOOR DE CONVECTIEWARMTE PLUS GRILL

Voor verhitting 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 u samengevat: 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.

### UITGANGSTEMPERatuur

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 toebereiden. 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 blikken verwarmen. Door de ontstane druk zouden de reservoirs kunnen barsten (uitzondering: inmaken).

## TIPS EN ADVIES



### 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.

### 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.

### 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 voedseltemperatuur vaststellen. In de temperatuurtabel zijn de belangrijkste temperaturen vermeld.

### 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

### TOEVOEGING VAN WATER

Groenten en andere gerechten die veel water bevatten, kunnen in het eigen sap of met toevoeging van een weinig water wordengekookd. Daardoor blijven vele vitamines en mineralstoffen 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.



## TIPS EN ADVIES

### 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 afdruipe. De geblancheerde groenten luchtdicht verpakken en invriezen.

### 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 ontdooien, 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

### DIEPE 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

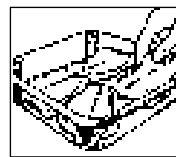
Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een

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 GROORTE



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.



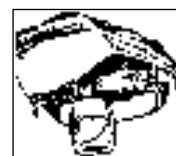
### RANGSCHIKKING

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 microgolfregels. 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.

## ONTDOOIE



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

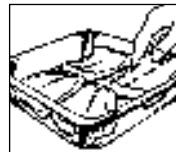


Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine aluminium stroken bedekken. Ontdooide of warme gedeelten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium stroken bedekken.

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 dooirresultaat. 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 dooitabel 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 ontdooid 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 gekookd. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie blz. NL-34. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" 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.
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookd. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookd.
- 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



### 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 vermogensstand koken de gerechten niet over en het vlees wordt gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkant te worden gaar.

#### **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 mals.

#### **30 % vermogen = 270 Watt**

Voor het ontdooien een lage vermogensstand 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.

### Symbolen



#### **Grillfunctie**

Heeft vele toepassingen voor alles wat van boven gebakken moet worden en voor het grillen van vlees, gevogelte en vis.



#### **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 werkwijze worden de microgolven gecombineerd met een gewenste heteluchttemperatuur (40° C-250° C).



#### **Combinatie: van magnetronoven en grill**

Bij deze stand worden verschillende magnetronovenstanden gecombineerd met de bovenste grill of met de onderverwarming.

### W = WATT

### 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 = diepvriesprodukt  
min = minuten  
sec = seconden  
MG = microgolven  
MWG = magnetron  
dm = diameter



## TABEL

### TABEL: ONTDOOIEN

Levensmiddel	Hoevlh. -g-	Vermogen -watt-	Ontdooi -Min-	Werkwijze	Wacht -Min-
Worstjes	300	270 W	3-5	Naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd omkeren	5-10
Broodbeleg	200	270 W	2-4	na telkens 1 min. de buitenste plakjes wegnemen	
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
Visfillet	400	270 W	5-7	Halverwege de ontdooiingstijd keren	5-10
Heel brood	1000	270 W	8-10	Halverwege de ontdooiingstijd keren	15
Slagroom	200	270 W	2+2	het deksel verwijderen; na de halve dooiitijd in een schaal gieten en verder laten ontdooien	5-10
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	Hoevlh. -g-	In- stelling	Vermogen -watt-	Duur -min-	Water toevoegen	Werkwijze	Wacht -Min-
Visfilet	400		900 W	11-14	-	Uit de verpakking halen, op een ronde schaal plaatsen en met magnetronfolie afdekken	1-2
Forel, 1 stuk	250-350		900 W	5-7	-	Afdekken	1-2
Schotel	400		900 W	10-12	-	Afdekken, na 5 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

### TABEL: BEREIDEN VAN VERSE GROENTE

Levensmiddel	Hoeevlh. -g-	Vermogen	Duur -Min-	Werkwijze	Hoef. water -EL-
Groente	300	900 W	5-7	Normaal voorbereiden, afdekken,	5
(bv. bloemkool, prei, venkel, broccoli, paprika, courgette)	500	900 W	8-10	tussendoor omroeren	5

## 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 <sup>1</sup>	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 <sup>1</sup>	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

<sup>1</sup> vanaf koelkasttemperatuur

## TABEL : HET GAREN VAN VLEES EN GEVOGELTE

Fleisch und Geflügel	Hoevlh. -g-	Ins- stelling	Vermogen -watt-	Tijd -Min-	Werkwijze	Wachtijd -Min-
Suddervlees (Varken, Kalf, Lam)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	naar smaak kruiden, op de lage roosterstand leggen, na (*) draaien	5
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)	10	
			630 W/130° C	13-15		
1500		630 W/130° C	28-32 (*)	10		
		630 W/130° C	23-27			
Rosbief, medium	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	naar smaak kruiden, met de vette kant op de lage roosterstand leggen, na (*) draaien	10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	25-27 (*)	10	
Gehakt	1000		270 W/200° C	13-15	gehaktdeeg bereiden (half-om-half), in een ondiepe soufflévorm leggen en op de lage roosterstand garen	10
			630 W/230° C	21-23		
Hele kip	1200		270 W/220° C	17-20 (*)	naar smaak kruiden, met de borstzijde naar beneden op de lage roosterstand leggen, na (*) draaien	3
			270 W/220° C	17-20		
Kippepootjes	600		90 W/230° C	11-13 (*)	naar smaak kruiden, op de lage roosterstand leggen, na (*) draaien	3
			90 W/230° C	7-9		





## TABEL

### TABEL : GRILLEN EN GRATINEREN

Gerecht	Hoevlh. -g-	Ins- stelling	Vermogen -watt-	Gaartijd -Min-	Werkwijze	Wachtijd -Min-
Biefstuk 2 stuks	400			7-9 (*) 4-6	op de hoge roosterstand leggen, na (*) draaien, na het grillen kruiden	2
Lamskoteletten 2 stuks	300			9-12 (*) 6-8	op de hoge roosterstand leggen, na (*) draaien, na het grillen kruiden	2
Grillworstjes 5 stuks	400			7-9 (*) 5-6	op de hoge roosterstand leggen, na (*) draaien	2
Gratineren				10-14	soufflévorm op de lage roosterstand leggen	10
Kaastosties 4 stuks			450 W	1/2 5-7	toastbrood roosteren, boter erop smeren, telkens één schijfje gekookte ham, ananas en een plakje smeltkaas erop, in het midden van de hoge roosterstand plaatsen en grillen	

### TABEL : HET VERHITTEN EN GAREN VAN BEVROREN SNACKS

Dievries- Snacks	Hoevlh. -g-	Ins- stelling	Vermogen -watt-	Gaartijd -Min-	Werkwijze
Patat friet (normaal)	250		630 W	4-5	op de hoge roosterstand leggen de hoge roosterstand plaatsen; na (*) draaien
				2-4	
				3-4	
(dun)	250		630 W	3-4	
				3-5	
				3-4	
Steinofenpizza, dun	300-400		270 W/220° C	9-11	op 220° C voorwarmer, op de hoge roosterstand leggen
Amerikanische Pizza	400-500		270 W/220° C	10-12	op 220° C voorwarmer, op de hoge roosterstand leggen
Quiche Lorraine, Uientaat, 2 Stück	360		270 W/180° C	19-22	op 180° C voorwarmer, op de hoge roosterstand leggen
Stokbrood	250		270 W/230° C	8-10	op de hoge roosterstand leggen

## RECEPTEN



### VARIATIES OP CONVENTIONELE RECEPTEN

#### ● Voor magnetrontoepassing

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, stamppotten 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.

#### ● Voor gecombineerde toepassing

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.
- Als in de Recepten de gebruikes de hoge of lage roosterstand, behagen gebruik de rond roosterstand enig.
- 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).

Recepten

**Voorgerechten en Snacks**

Duitsland

**Champignontosti***champignontoast*

Totale gaartijd: ca. 3-4 minuten

Servies: hoog rooster

**Ingrediënten**

- 2 TL *boter of margarine*
- 2 *teenjes knoflook, fijngesneden of geperst, sout naar smaak toevoegen*
- 4 *sneetjes witbrood*
- 75 g *verse champignons*
- zout*
- peper*
- 75 g *geraspte kaas*
- 4 TL *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 op de tosti. 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.  270 W

Zwitserland

**Zwitserse Käsewähe***Schweizer Käsewähe*

Totale gaartijd: ca. 32-36 minuten

Servies: ronde bak- of quichevorm (diameter ca. 30-32 cm)

**Ingrediënten**

- 250 g *meel*
- 120 g *boter of margarine*
- 80 ml *water*
- 1 TL *zout*
- 1 TL *boter of margarine voor het invetten van de vorm*
- 1 *ui (50 g, fijn gehakt)*
- 170 g *geraspte emmentaler*
- 170 g *geraspte gruyère*
- 4 EL *meel (40 g)*
- 3 *eieren*
- 270 ml *melk*
- 120 g *yoghurt, mager*
- 1 TL *zout*
- nootmuskaat*

**Toebereding**

1. Meel, boter, water en zout kneden. Het deeg op het met meel bestrooide werkblad uitrollen. De vorm invetten, het erin leggen en er meerdere keren inprikken met de vork.
2. De vorm op de lage roosterstand plaatsen en het deeg voorbakken.

12-14 min.  450 W/230° C

3. De ui met de kaas en het meel mengen. De eieren en de melk, de yoghurt en de kruiden door elkaar kloppen. Het kaasmengsel toevoegen.
4. De vulling op het deeg verdelen. De vorm op de lage roosterstand plaatsen en bakken.

20-22 min.  270 W/230° C

Italië

**Pizza Artisjokken***Pizza ai carciofi*

Totale gaartijd: ca. 20-24 minuten

Servies: pizzavorm (diameter ca. 32 cm)

**Ingrediënten**

- 15 g *gist, vers, alternatief een half pakje droge*
- 1/2 Pck. *gist (4 g)*
- 1 *snuffe suiker*
- 120 ml *lauw water*
- 200 g *meel*
- 1/2 TL *zout*
- 1 EL *olijfolie*
- 300 g *tomaten uit blik, uitgelekt*
- 50 g *salami, in plakjes*
- 70 g *gekookte ham, in plakjes*
- 120 g *artisjokken-harten uit blik*
- 1 TL *olijfolie voor het invetten van de vorm*
- basilicum*
- oregano*
- tijm*
- zout en peper*
- 10 *olijven*
- 100 g *geraspte emmentaler*

**Toebereding**

1. Gist en suiker in lauwwarm water oplossen.
2. Meel in een schaal doen en in het midden een kuiltje drukken. Gistmengsel aan het meel toevoegen en er gelijdelijk doorroeren. Zout en olie toevoegen. Deeg goed kneden.
3. Het gistdeeg met hittebestendige folie op een vochtige theedoek afdekken en laten rijzen.

20 min.  40° C

4. De tomaten in plakjes snijden. De salami- en hamplakjes en de artisjokken-harten in vieren delen.
5. De pizzavorm met de olie invetten. Het gistdeeg uitrollen, in de pizzavorm leggen en de tomaten erop leggen. Naar smaak kruiden en de resterende ingrediënten erop leggen. Vervolgens de olijven op de pizza leggen en hierop kaas strooien.
6. De pizza op het lage rooster bakken.

10-12 min.  450 W/230° C10-12 min.  230° C

## Voorgerechten en Snacks

Oostenrijk

### Worstjes in deegmantel

voor 8 stuks

Totale gaartijd: ca. 25-27 minuten  
 Servies: bakplaat (diameter ca. 32 cm)  
 bakpapier

#### Ingrediënten

8 kleine worstjes (à 50 g)  
 300 g bladerdeeg, bevroren  
 1 eigeel  
 een beetje water  
 zout  
 karwij

#### Toebereiding

1. Het vel van de worstjes meerdere keren voorzichtig inprikken.
2. Het bladerdeeg volgens de aanwijzing op de verpakking ontdooien en dun uitrollen. Het deeg in 8 vierkanten 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.

25-27 min. 230° C

Spanje

### Champignons met rozemarijn

Champiñones rellenos al romero

Totale kooktijd: ca. 12-18 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)

#### Toebereiding

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 min. 900 W

5. De champignons met het hammengsel vullen, in de saus plaatsen en op het hoge rooster bruinen.

7-9 min. 270 W

De champignons na het koken ca. 2 minuten laten staan.

Frankrijk

### Quiche met shrimps

Quiche aux crevettes

Totale gaartijd: ca. 26-32 minuten  
 Servies: ronde bak- of quichevorm  
 (diameter ca. 26 cm)  
 schaal met deksel (inhoud 2 l)

#### Ingrediënten

100 g meel  
 60 g boter of margarine  
 2 EL koud water  
 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm  
 2 uien (100 g, fijn gehakt)  
 100 g hampek (2 schijven, in fijne dobbelsteentjes)  
 100 g shrimps zonder schaal  
 2 EL boter of margarine (20 g)  
 2 eieren  
 100 ml zure room  
 zout  
 peper  
 nootmuskaat  
 1 EL peterselie, gehakt

#### Toebereiding

1. Meel, boter en water door elkaar kneden en 30 minuten op een koude plaats zetten.
2. De vorm invetten. Het deeg uitrollen en in de vorm leggen en hierin meerdere keren met een vork prikken en voorbakken.

4-5 min. 900 W

3. De boter in de schaal verdelen. De uien, het hampek en de shrimps in de schaal doen. Garen met deksel erop. Tussendoor een keer doorroeren.

3-5 min. 900 W

De vloeistof na het afkoelen afgieten.

4. De eieren door de zure room en de kruiden kloppen.
5. De ingrediënten voor het beleg mengen en op het quichedeeg verdelen. Op de lage roosterstand garen.

16-18 min. 270 W/230° C

3-4 min.

6. De quiche voor het serveren met peterselie bestrooien.

Recepten

**Soepen**

Zweden

**Kreeftsoep***Kréftsoppa*

Totale gaartijd: ca. 11-15 minuten  
 Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

- 1 ui (50 g), fijn gehakt
- 50 g worteltjes in plakjes
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 500 ml vleesbouillon
- 100 ml witte wijn
- 100 ml madeira
- 200 g kreeftvlees uit blik
- 1/2 laurierblad
- 3 witte peperkorrels  
tijn
- 3 EL bloem (30 g)
- 100 ml slagroom
- 1 EL boter of margarine

**Toebereding**

1. De groenten met het vet in de schaal doen en met deksel verhitten.  

2-3 min.		900 W
----------	--	-------
2. De vleesbouillon, de wijn, de madeira, alsmede het kreeftvlees en de kruiden aan de groenten toevoegen. Deksel erop en garen.  

7-9 min.		450 W
----------	--	-------
3. Het laurierblad en de peperkorrels uit de soep nemen. Het bloem met een beetje koud water aanroeren en aan de soep toevoegen. De slagroom toevoegen, doorroeren en nogmaals verhitten.  

2-3 min.		900 W
----------	--	-------
4. De soep omroeren en kort voor het serveren de boter toevoegen.

Zwitserland

**Bündner gerstesoepp***Bündner Gerstensuppe*

Totale gaartijd: ca. 30-35 minuten  
 Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 1 ui (50g), fijn gehakt
- 1-2 worteltjes (130 g), in schijfjes
- 15 g selderie, in dobbelsteentjes
- 1 prei (130 g), in ringen
- 3 witte kool-bladen (100 g), in strookjes
- 200 g kalfsschenkel
- 50 g doorregen hampek, in strookjes
- 50 g gerstekorrels
- 700 ml vleesbouillon
- peper
- 4 Weense worstjes (300 g)

**Toebereding**

1. De boter en de ui-dobbelsteentjes in de schaal doen en met deksel stoven.  

1-2 min.		900 W
----------	--	-------
2. De groenten in de schaal doen. De schenkel, hampekstrookjes en gerst toevoegen en met vleesbouillon opvullen. Met peper kruiden en met deksel garen.  

9-11 min.		900 W
20-22 min.		450 W
3. De worstjes in kleine stukjes snijden en de laatste 5 minuten in de schaal verhitten.
4. De soep na het garen ca. 5 minuten laten staan. De schenkel voor het serveren uit de soep nemen.

Nederland

**Champignonsoep**

Totale gaartijd: ca. 11-14 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

- 200 g champignons, in schijfjes
- 1 ui (50 g), fijn gehakt
- 300 ml vleesbouillon
- 300 ml slagroom
- 2 1/2 EL boter of margarine (25 g)
- 2 1/2 EL bloem (25 g)
- zout
- peper
- 1 eigeel
- 150 g room (crème fraîche)

**Toebereding**

1. De groenten met de vleesbouillon in de schaal doen en bedekt garen.  

7-9 min.		900 W
----------	--	-------
2. Met een mixer alle ingrediënten pureren.
3. Het bloem en de boter tot een deeg kneden en in de champignonsoep glad roeren. Met zout en peper kruiden, bedekken en garen. Na de gaartijd omroeren.  

3-4 min.		900 W
----------	--	-------
4. Het eigeel door de room roeren, beetje bij beetje in de soep roeren. Het geheel nogmaals kort verhitten, echter niet meer aan de kook laten komen!  

ca. 1 min.		900 W
------------	--	-------
5. De soep na het garen ca. 5 minuten laten staan.

**Soepen**

Spanje

**Aardappelcrèmesoep***Crema de Patata*


Totale gaartijd: ca. 17-22 minuten  
 Servies: 2 schalen met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

300 ml vleesbouillon  
 300 g aardappelen, in dobbelsteentjes  
 1 ui (50 g) fijn gehakt  
 1 laurierblad  
 500 ml melk  
 2-3 EL boter of margarine (20-30 g)  
 2-3 EL meel (20-30g)  
 zout en peper  
 nootmuskaat, geraspt  
 3 EL room (crème fraîche)

**Toebereiding**

1. De bouillon samen met de aardappelen, de ui en het laurierblad in de schaal doen. Garen met deksel erop.

8-10 min.  900 W

2. Het laurierblad verwijderen en met de pureerstaaf van een handmixer fijnpureren.
3. De melk verhitten.

3-5 min.  900 W

4. Boter door het meel kneden en door de melk roeren.
5. De aardappelmassa, de kruiden en de room toevoegen. Met deksel erop garen. Tussendoor roeren.

6-7 min.  900 W

Frankrijk

**Uiensoep***Soupe à l'oignon et au fromage*

Totale gaartijd: ca. 15-19 Minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
 4 soepkoppen (à 200 ml)

**Ingrediënten**


1 EL boter of margarine  
 2 uien (150 g, in plakjes)  
 800 ml vleesbouillon  
 zout en peper  
 2 plakjes toastbrood  
 4 EL geraspte kaas (40 g)

**Toebereiding**

1. De boter in de schaal verdelen. De plakjes ui, de vleesbouillon en de kruiden toevoegen en met deksel erop garen.

9-11 min.  900 W

2. De plakjes toastbrood roosteren, in dobbelsteentjes snijden en over de soepkoppen verdelen. De soep erover gieten en kaas eroverheen strooien.
3. De koppen op het hoge rooster plaatsen en de soep gaat gratineren.

6-9 min. 

**Vlees, Vis en Gevogelte**

Duitsland

**Bonte sjaslieks***Bunte Fleischspieße*


Totale gaartijd: 17-20 minuten  
 Servies: hoog rooster  
 4 houten sjasliekpenen (ca. 25 cm lang)

**Ingrediënten**

400 g hamlappen  
 100 g hamspek  
 2 uien (100 g, in vieren gedeeld)  
 4 tomaten (250 g, in vieren gedeeld)  
 1/2 een half groene paprika (100 g, in acht stukken)  
 3 EL olie  
 4 TL paprika, edelzoet  
 zout  
 1 TL cayennepeper  
 1 TL worcester saus

**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 sjasliekpenen steken.
3. De olie door de kruiden roeren en de sjasliekpen hiermee instrijken. De sjasliekpenen op het hoge rooster leggen en grillen. Na 2/3 van de tijd moeten de sjasliekpenen worden omgedraaid.

17-20 min.  450 W

4. De sjasliekpenen na het garen ca. 2 min. laten staan.

Italië

**Lamskoteletten met kruidenboter***Costolette di agnello al burro verde*

Totale gaartijd: ca. 22-27 minuten  
 Servies: hoog rooster

**Ingrediënten**

1-2 El peterselie, fijn gehakt,  
 1 knoflookteentje, uitgeperst  
 50 g zachte boter  
 2 EL droge witte wijn  
 peper, vers gemalen  
 8 lamskoteletten (à 100 g)  
 zout

**Toebereiding**

1. De peterselie en het knoflookteentje met de boter doorroeren. De wijn er geleidelijk doorroeren en met de peper kruiden.
2. De koteletten wassen en droogbetten, op de dikste plekken met een spits mes insnijden. In de openingen kruidenboter strijken. Met de resterende boter de koteletten rondom instrijken.
3. De koteletten op het hoge rooster leggen en grillen.

14-16 min.  draaien

8-11 min. 

4. Na het grillen inzouten en ca. 2 min. laten staan.

Recepten

**Vlees, Vis en Gevogelte**

Spanje

**Gevulde ham***Jamón relleno*

Totale gaartijd: ca. 14-18 minuten  
 Servies: schaal met deksel (in houd 2l)  
 vlakke, ovale vuurvaste vorm  
 (ca. 32 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 EL bloem (20 g)  
 2 EL boter of margarine (20 g)  
 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm

**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 pen de hamplak vastprikken.
3. Een béchamelsaus maken. Hiervoor de vloeistof in de schaal doen, deksel erop en verhitten.

2-3 min.  900 W

4. De boter met de bloem kneden, aan de vloeistof toevoegen en met de garde gladroeren, totdat ze opgelost is. Deksel erop, aan de kook laten komen en laten binden.

ca. 1 min.  900 W

Roeren en op smaak brengen.

5. De saus in de ingevette vuurvaste vorm gieten, de rolletjes erin leggen op het lage rooster garen.

11-14 min.  630 W

De hamrolletjes na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Tip:

U kunt ook kant en klare béchamelsaus uit de handel gebruiken.

Griekenland

**Aubergines met gehaktvulling***Melitsánes jemistés mé kimá*


Totale gaartijd: ca. 18-20 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)  
 Vlakke, ovale vuurvaste  
 vorm met deksel (ca. 30 cm lang)

**Ingrediënten**

2 aubergines, zonder steel (elk ca. 250 g)  
 zout  
 3 tomaten (ca. 200 g)  
 1 TL olijfolie voor het invetten van de vorm  
 2 uien (100 g), gehakt  
 4 milde groene peperoni  
 200 g gehakt (runder of lam)  
 2 teentjes knoflook, uitgeperst  
 2 EL gladde peterselie, gehakt  
 zout  
 peper  
 rozenpaprika  
 60 g griekse schapekaas, in dobbelsteentjes  
 1 TL olijfolie voor het invetten van de vorm

**Toebereiding**

1. De aubergines overlangs halveren. Het vruchtvlees er met een theelepel zo uitnemen, dat er een ongeveer 1 cm brede rand achterblijft. De aubergines zouten. Het vruchtvlees in dobbelsteentjes snijden.
2. Twee tomaten pellen, het beginstuk van de stengels eruit snijden en in dobbelsteentjes snijden.
3. De bodem van de schaal met de olijfolie invetten, de uien toevoegen, deksel erop en voorstoven.

ca. 2 min.  900 W

4. De peperoni van steel ontdoen, pitten verwijderen en in ringen snijden. Éénderde voor de garnering bewaren. Het gehakt met de aubergine- en tomatenstukjes, de peperoniringen, de uitgeperste knoflookteentjes en de peterselie mengen en kruiden.
5. De auberginehelften droogbetten. De helft van de gehaktmassa erin doen, de schapekaas erover uitspreiden vervolgens daarop de resterende vulling verdelen.
6. De auberginehelften met de tomatenschijfjes en peperoniringen garneren. In de vuurvaste vorm plaatsenen op het lage rooster zetten en garen.

16-18 min.  630 W

De aubergines na het garen ca. 2 min. laten staan.

Tip:

U kunt de aubergine door kleine pompoenen vervangen.

## Vlees, Vis en Gevogelte

China

### Varkensvlees met cashewpitten

Guangzhou

Totale gaartijd: ca. 17-22 minuten


Servies: Quichevorm  
schaal met deksel (inhoud 2 l)

#### Ingrediënten

- 2 gedroogde zwarte paddestoelen
- 1 EL rijstwijf (sake)
- 1 EL olie
- 1 TL zout
- 1 EL suiker (15 g)
- 1 EL olie voor het invetten van de quichevorm
- 300 g varkensfilet, in dobbelsteentjes
- 100 g cashewpitten
- 1 sjalot (20 g, fijn gehakt)
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 50 g rode paprika, in dobbelsteentjes
- 50 g groene paprika, in dobbelsteentjes
- 1 EL maizetmeel
- 200 ml water
- 1 TL sojasaus
- zout, suiker en witte peper

#### Toebereiding

1. Over de paddestoelen volgens de aanwijzing op de verpakking kokend water gieten en vervolgens tenminste 30 min. laten weken.
2. De rijstwijf met het zout, olie, en de suiker roeren. De vleesdobbelsteentjes hierin 20 min. laten trekken.
3. De quichevorm met de olie invetten. Het vlees in de vorm leggen. Op de hoge roosterstand zonder deksel grillen. Nach ca. 7 Minuten twee derde van de kooktijd draaien en cashewnoten toevoegen.

9-11 min.  900 W

4. Het vlees en de cashewpitten in een schaal doen, de voorbereide groente toevoegen en met deksel erop garen.

6-8 min.  900 W

5. Het maizetmeel met het water, de sojasaus en de kruiden roeren en door het vlees-groentemengsel roeren. Met deksel erop verder garen. Tussendoor en aan het eind doorroeren.

2-3 min.  900 W

Zwitserland

### Zürcher Geschnetzeltes

Zürcher Geschnetzeltes

Totale gaartijd: ca. 9-14 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

#### Ingrediënten

- 600 g kalfsfilet
- 1 EL boter of margarine
- 1 ui (50 g), fijn gehakt
- 100 ml witte wijf
- saus-bindmiddel, donker, voor ca. 1/2 l saus
- 300 ml slagroom
- 1 EL peterselie, gehakt

#### Toebereiding

1. Het filet in vingerdikke strookjes snijden.
2. De boter gelijkmatig in de schaal uitstrijken. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt garen. Tussendoor een keer omroeren.

6-9 min.  900 W

3. De witte wijf, het saus-bindmiddel en de slagroom toevoegen, omroeren en bedekt laten doorstoven. Tussendoor een keer omroeren.

3-5 min.  900 W

4. Proef het vlees, nogmaals doorroeren en ca. 5 minuten laten staan. Garneer met peterselie en serveer.

Frankrijk

### Konijn met tijm

Lapereau au thym

Totale gaartijd: ca. 42-46 minuten


Servies: soufflévorm met deksel (inhoud 2 l)

#### Ingrediënten

- 1 konijn (1 kg)
- 2 EL boter
- 1 EL boter of margarine (10 g) voor het invetten van de vorm
- 100 g buikspek, dobbelsteentjes
- 15 kleine uien (300 g, geschild, heel)
- zout
- peper
- 100 ml water
- 1 EL verse tijm, fijn gehakt
- 150 ml room (crème fraîche)
- 1 eigeel
- zout en peper

#### Toebereiding

1. De oven of 230° C voorverwarmen. Het konijn wassen, droogbetten en in 8 stukken verdelen. Met boter bestrijken en op het hoge rooster leggen en even laten braden.

21-23 min.  230° C

2. De soufflévorm invetten. Het buikspek en de uien erin verdelen. De vleesstukken eraan toevoegen, kruiden en het water erbij gieten. Het geheel met deksel erop garen.

18-20 min.  900 W

3. De stukken konijn eruit nemen en warm houden. De voorbereide tijm in de soufflévorm doen en de room erdoor roeren.
4. Het eigeel in een kopje kloppen. De saus geleidelijk, lepel voor lepel erdoor roeren. Nu het eigeel in de saus doen en doorroeren. Alles met deksel erop garen.

ca. 3 min.  630 W

5. De saus kruiden, doorroeren en over het vlees gieten.



Recepten

**Vlees, Vis en Gevogelte**

Italië

**Kalfsschnitzel met mozzarella***Scaloppe alla pizzaiola*

Totale gaartijd: ca. 18-22 minuten

Servies: vlakke vierkante vorm met deksel  
(ca. 25 cm lang)**Ingrediënten**

- 2 mozarella-kaasjes (à 150 g)
- 400 g geschilde tomaten, uit blik
- 4 kalfsschnitzels (600 g)
- 20 ml olijfolie
- 2 teentjes knoflook, in schijfjes
- peper, vers gemalen
- 2 EL kappertjes (20 g)
- oregano
- zout

**Toebereiding**

1. De mozzarella in plakjes snijden. De tomaten met de pureerstaaf van een handmixer pureren.
2. De schnitzels wassen, droogbetten en plat kloppen. De olie en de knoflookschijfjes in de soufflévorm verdelen. De schnitzels erin leggen en de tomaten-puree hierop verdelen. Met peper, kappertjes en oregano bestrooien en op het lage rooster garen met deksel erop.

9-11 min.  630 W

De schnitzels draaien.

3. Op elk plakje vlees enkele schijfjes mozzarella leggen, inzouten en zonder deksel op het hoge rooster grillen.

9-11 min.  630 W

De kalfsschnitzel na het garen ca. 5 min. laten staan.

Tip:

Hiertoe kunt u spaghetti en verse salade serveren.

**Toebereiding**

1. De tomaten pellen, het beginstuk van de stengel eruit snijden en in de mixer pureren.
2. Het lamsvlees in grote dobbelstenen snijden. De schaal met boter invetten. Het vlees, de ui-dobbelsteentjes en de uitgeperste knoflookteen toevoegen, kruiden en met deksel erop garen.

8-10 min.  900 W

3. De bonen en de gepureerde tomaten aan het vlees toevoegen en met deksel erop verder garen.

10-12 min.  630 W

Na het garen ca. 5 min. laten staan.

Tip:

Als u verse bonen gebruikt, moeten deze worden doorgegaard.

Nederland

**Gehaktschotel**

Totale gaartijd: ca. 23-25 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

- 500 g gehakt (half-om-half)
- 3 uien (150 g), fijn gehakt
- 1 ei
- 50 g brood kruimels
- zout
- peper
- 350 ml vleesbouillon
- 70 g tomatenpuree
- 2 aardappelen (200 g), in dobbelsteentjes
- 2 worteltjes (200 g), in dobbelsteentjes
- 2 EL peterselie, gehakt

**Toebereiding**

1. Het gehaktvlees samen met de ui-dobbelsteentjes, het ei en het paneermeel tot een smeug 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 gieteng mengen en met deksel garen. Tussendoor omroeren.

23-25 min.  900 W

De gehaktschotel nogmaals roeren, ca. 5 min. laten staan en met de peterselie bestrooid serveren.

Griekenland

**Gestoofd vlees met tuinbonen***Kréas mé fasólia*

Totale gaartijd: ca. 18-22 Minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

- 1-2 tomaten (100 g)
- 400 g lamsvlees, zonder been
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
- 1 uit (50 g), fijn gehakt
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- zout
- peper
- suiker
- 250 g tuinbonen uit blik

## Vlees, Vis en Gevogelte

Duitsland

### Runderfilet in bladerdeeg

Runderfilet in Blätterteig

Totale gaartijd: ca. 36-42 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
 soufflévorm (ca. 26 cm lang)

#### Ingrediënten

300 g bladerdeeg, bevroren  
 1 EL 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 EL plantaardige olie  
 1 EL peterselie fijn gehakt  
 1 teentje knoflook, uitgeperst  
 1 ei  
 zout  
 peper  
 1-2 EL melk

#### Toebereding

1. 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.

4-6 min.  900 W

De vloeistof afgieten.

2. Het filet afwassen, met keukenpapier droogbetten en met de olie instrijken. Op de hoge roosterstand leggen en aanbraden. Tussendoor een keer draaien.

15-17 min.  270 W

3. De peterselie en het knoflookteentje door de geblancheerde groenten mengen en met zout en peper op smaak brengen.
4. Het bladerdeeg uitrollen tot een vierkant (35 x 35 cm). Een beetje deeg voor het garneren achter de hand houden.
5. Het ei scheiden. De deegranden met het eiwit instrijken en de helft van de groentemassa in het midden van het deeg verdelen.
6. 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.
7. De soufflévorm koud uitspoelen en het bladerdeeg met de naad naar onderen leggen.
8. Voor het garneren uit het resterende deeg vormen steken en decoreren.
9. Het eigeel met de melk mengen, het deeg hiermee instrijken en op de lage roosterstand bakken.

17-19 min.  450 W/230° C

Het filet in bladerdeeg na het garen 10 min. laten rusten.

China

### Garnalen met chili

voor 2 porties


Totale gaartijd: ca. 6-8 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)  
 schaal met deksel (inhoud 2 l)

#### Ingrediënten

6 garnalen (240 g zonder schaal)  
 45 ml witte wijn  
 2 kleine preien (200 g)  
 1-2 chili's, scherp  
 20 g gember  
 1 EL maïzena  
 2 EL plantaardige olie (20 g)  
 1 1/2 EL sojasaus (20 ml)  
 1 EL suiker  
 1 EL azijn

#### Toebereding

1. De garnalen wassen en de schaal en de staart verwijderen. De rug insnijden en de darm verwijderen. De garnalen steeds in 2-3 stukken verdelen. Een gleuf in elk stuk snijden, zodat ze bij het garen niet samentrekken. De garnalen in een schaal leggen, met witte wijn besprenkelen, deksel erop en marinieren.
2. De prei en de chili's wassen en droogbetten. De prei in 5 cm lange stukken snijden, de chili's halveren en de pitten verwijderen. De gember schillen en in schijfjes snijden.
3. De garnalen uit de wijn nemen en met maïzena bestrooien.
4. De olie, de prei, de chili's en de gemberschijfjes in de schaal doen en met deksel erop verhitten.

ca. 2 min.  900 W

5. De garnalen toevoegen, met sojasaus, suiker en azijn kruiden, doorroeren en met deksel erop garen.

4-6 min.  900 W

De garnalen na het garen ca. 1-2 minuten laten staan. Heet serveren.

Recepten

**Vlees, Vis en Gevogelte**

Frankrijk

**Zeetongfilets***Filets de sole*

voor 2 porties

Totale gaartijd: ca. 12-14 minuten


Servies: vlakke, ovale vuurvaste schaal met deksel (ca. 26 cm lang)

**Ingrediënten**

- 400 g zeetongfilets  
 1 citroen, onbehandeld  
 2 tomaten (150 g)  
 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm  
 1 EL plantaardige olie  
 1 EL peterselie, gehakt  
 zout  
 peper  
 4 EL witte wijn (30 ml)  
 2 EL boter of margarine (20 g)

**Toebereiding**

- De zeetongfilets wassen en droogbetten. Aanwezige graten verwijderen.
- De citroen en de tomaten in dunne schijfjes snijden.
- De vuurvaste vorm met de boter invetten, de visfilets erin leggen en met de plantaardige olie besprenkelen.
- De vis met de peterselie bestrooien, hierop de tomatenschijfjes leggen en kruiden. Op de tomaten de citroenschijven leggen en hierover de witte wijn gieten.
- Op de citroenen botervlokjes leggen, bedekken en garen.

12-14 min.  630 W

De visfilets na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Tip:

Voor dit gerecht kunt u ook roodbaars, heilbot, harder, schol of kabeljauw gebruiken.

Noorwegen

**Vissoufflé "sandefjord"***Fiskegratin "Sandefjord"*

Totale gaartijd: ca. 21-23 minuten

Servies: vlakke, ovale soufflévorm (ca. 30 cm lang)

**Ingrediënten**

- 800 g visfilet van de leng of kabeljauw  
 sap van een citroen  
 zout  
 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm  
 4 tomaten (300 g, geschild, in schijfjes)  
 100 g garnalen, geschild  
 3 eieren  
 125 ml room  
 2 TL groene peper-korrels  
 zout  
 1 EL gladde peterselie, fijn gehakt

**Toebereiding**

- De visfilets wassen en droogbetten. Met citroensap besprenkelen. Ongeveer 15 min. laten staan, nogmaals droogbetten en inzouten.
- De vorm invetten en de tomatenschijfjes er laagsgewijs opleggen, de garnalen en het visfilet erin leggen.
- De eieren met de room, de kruiden en de peterselie kloppen. De saus over het soufflé gieten. Op het lage rooster zonder deksel garen.

21-23 min.  630 W/200° C

- De soufflé na het garen ca. 5-10 min. met deksel erop laten staan.

Zwitserland

**Visfilet met kaassaus***Fischfilet mit Käsesauce*

Totale gaartijd: ca. 17-20 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 1 l)  
vlakke, ovale vuurvaste vorm (ca. 26-30 cm lang)**Ingrediënten**


- 4 visfilets (ca. 800 g) (bijv. "Egli", bot, of kabeljauw)  
 2 EL citroensap  
 zout  
 1 EL boter of margarine  
 1 ui (50 g), fijn gehakt  
 2 EL bloem (20 g)  
 100 ml witte wijn  
 1 TL plantaardige olie voor het invetten van de vorm  
 100 g geraspte Emmentaler kaas  
 2 EL gehakte peterselie

**Toebereiding**

- De filets wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. Ongeveer 15 minuten lang laten staan, nogmaals droogbetten en zouten.
- De boter op de bodem van de schaal verdelen. De uidobbelsteentjes toevoegen en met deksel erop voorstoven.

ca. 2 min.  900 W

- De bloem over de uien strooien en doorroeren. De witte wijn er bijgieten en mengen.
- De vuurvaste vorm invetten en de filets erin leggen. De saus over de filets gieten, met kaas bestrooien en garen.

15-18 min.  630 W

De visfilets na het garen ca. 2 min. laten staan en met gehakte peterselie gearneerd serveren.

## Vlees, Vis en Gevogelte

Duitsland

### Pikante kalkoenschotel

Pikante Putenpfanne voor 2 porties

Totale gaartijd: ca. 21-26 minuten  
 Servies: vlakke, ovale vuurvaste vorm met deksel (ca. 26 cm lang)

#### Ingrediënten

- 1 kopje langkorrelige rijst, parboiled (120 g)
- 1 briefje saffraandraadjes
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
- 1 ui (50 g), in schijfjes
- 1 rode paprika (100 g), in strookjes
- 1 kleine prei (100 g), in strookjes
- 300 g kalkoenborst, in stukjes gesneden peper paprikapoeder
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 2 kopjes vleesbouillon (300 ml)

#### Toebereiding

1. De rijst met de saffraandraadjes mengen en in de ingevette vuurvaste vorm leggen. De uienschijfjes, de paprika- en preistrookjes en de stukjes kalkoenborst mengen en kruiden. Op de rijst deponeren. Hierop de boter in vlokjes verdelen.
2. De vleesbouillon eroverheen gieten, deksel erop en garen.

5-7 min.  900 W

16-19 min.  270 W

De kalkoenschotel na het garen ca. 5 minuten laten staan.

Tip:  
 U kunt in plaats van de kalkoenborst ook kippeborst gebruiken.

#### Toebereiding

1. De kip wassen, droogbetten en in 8 porties verdelen.
2. De schaal met de boter invetten. De kipstukken erin leggen, de groenteblokjes toevoegen en met zout en peper kruiden. Met de curry en bloem bestuiven en goed doorroeren. Het water en de geschilde, gepureerde tomaten toevoegen. Het deksel erop leggen en garen. Na de helft van de gaartijd roeren en zonder deksel verder garen.

28-32 min.  630 W/220° C

De kip na het garen ca. 3 minuten laten staan.

Tip:  
 Serveer u rijst, een beetje geraspte cocosnoot, mango chutney en bananenschijfjes erbij, om de scherpe smaak van de curry wat milder te maken.

Oostenrijk

### Gevulde gebraden kip

Gefülltes Brathendl voor 2 porties

Totale gaartijd: ca. 31-35 minuten

#### Ingrediënten

- 1 hele kip (1000 g)
- zout
- rozemarijn, gekerfd
- marjolijn, gekerfd
- 1 oud broodje (hard broodje, 40 g)
- zout
- 1 bosje peterselie, fijn gehakt (10 g)
- nootmuskaat
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 1 eigeel
- 3 EL boter of margarine (30 g)
- 1 EL 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 en eigeel mengen en de kip hiermee vullen. De opening met een touwtje of slagerstouw dichtnaaien.
3. De boter verhitten.

ca. 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.

30-34 min.  450 W/200° C

De kip na het garen ea. 5 min. laten staan in het oven.

Frankrijk

### Kip met curry

Poulet au curry

Totale gaartijd: ca. 28-32 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 3 l)

#### Ingrediënten

- 1 hele kip (1000 g)
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
- 2 worteltjes (200 g), in kleine dobbelsteentjes
- 1 strook bleekselderie (150 g), in kleine dobbelsteentjes
- 1 teentje knoflook
- 1 appel, geschild (125 g), in fijne dobbelsteentjes
- 1 ui (50 g), fijn gehakt
- zout en peper
- 1-2 EL curry
- 1 EL bloem
- 150 ml water (1 kopje)
- 3 tomaten (200 g), geschild

Recepten

**Vlees, Vis en Gevogelte**

Frankrijk

**Eend in sinaasappelsaus***Canard à l'orange*

Totale gaartijd: ca. 65-73 minuten  
 Servies: bakvorm (diameter ca. 32 cm)  
 soepbord  
 2 schalen met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

- 1 jonge eend (1800 - 2000 g) zonder ingewanden
- zout
- peper
- 1 twijgje marjolein
- 200 ml water
- 1 eendelever (50 g)
- 6 onbehandelde sinaasappels (1.200 g)
- 1 EL suiker (10 g)
- 1 EL water
- 1 EL azijn
- 250 ml vleesbouillon
- 150 ml portwijn
- 1 EL aardappelmeel (10 g)

**Toebereding**

- De eend van binnen en buiten wassen, droogbetten en met zout en peper kruiden. Het twijgje marjolein binnen in de eend leggen.
- Het water in de bakvorm gieten en hierin een omgekeerd soepbord plaatsen. De eend erop leggen en op de lage roosterstand branden.  
Na de helft van de gaartijd omdraaien.

58-62 min.  270 W/230° C

De eend op een voorverwarmde serveerplaat leggen.

- Het drijvende vet voorzichtig met een lepel van de fond afscheppen en in een schaal doen.  
De eendelever erbij doen en met deksel erop garen.

2-4 min.  900 W

- Twee sinaasappels dun schillen en de schillen in zeer fijne strookjes snijden. Met de suiker en het water in de tweede schaal doen en met deksel erop verhitten.

2-3 min.  900 W

- De sinaasappelschillen, de azijn, de visbouillon en de portwijn aan de lever toevoegen.
- Een sinaasappel uitpersen. Het aardappelmeel door het sinaasappelsap roeren en door de saus roeren. De schaal afdekken en de saus laten binden.  
Tussendoor en aan het eind doorroeren.

3-4 min.  900 W

- De resterende sinaasappels schillen, fileren (de spleten van vel ontdoen) en eveneens op het serveerblad garneren. De saus eventueel ontvetten, de eendelever verwijderen en naar smaak kruiden.
- Een beetje saus over de sinaasappelpartjes gieten.  
De saus in een sauciere doen en bij de eend serveren.

Italië

**Kwartels in kaas-kruidensaus***Quaglie in salsa vellutata*

Totale gaartijd: ca. 18-22 minuten  
 Servies: vlakke vierkante vuurvaste vorm (20x20x6 cm)  
 schotel met deksel (inhoud 1 l)

**Ingrediënten**

- 4 kwartels (600 - 800 g)
- zout
- peper
- 200 g doorregen spek, dunne schijfjes
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
- 1 EL peterselie
- salie
- rozemarijn
- basilicum, vers gehakt
- 150 ml portwijn
- 250 ml vleesbouillon
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 2 EL 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 op de lage rooster verder garen.

6-8 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.

**Vlees, Vis en Gevogelte**

Japan

**Japans éénpansgerecht**

Nikujaga



Totale gaartijd: ca. 32-36 Minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 3 l)

**Ingrediënten**

200 g mager rundvlees  
 500 g aardappelen, in vieren of in acht stukken  
 400 g uien, in vieren gedeeld of in achten gedeeld  
 400 ml water  
 3 EL suiker (30 g)  
 3 EL rijstwijn  
 3 EL mirin (zoete rijstwijn)  
 70 ml sojasaus

**Toeberiding**

1. Het vlees in zeer dunne langwerpige strookjes snijden (3-4 cm) en in de schaal leggen.
2. De voorbereide groente op het vlees leggen. De resterende ingrediënten door elkaar roeren en eraan toevoegen. Alles garen met deksel erop. Tussendoor twee keer roeren.

11-13 min.  900 W  
 21-23 min.  450 W

3. Het éénpansgerecht na het garen ca. 10 min. laten staan.

Tip:

U kunt het rundvlees vervangen door varkens- of kalfsvlees.

**Groenten**

Duitsland

**Preitaart**

Porveetorte

Totale gaartijd: ca. 29-37 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
 springvorm (diameter ca. 26 cm)

**Ingrediënten**

450 g prei, in dunne ringen  
 3 EL water  
 zout  
 1 snufje curry  
 100 g volkoren tarwemeel  
 80 g rogge-meel, type 1150  
 3 TL bakpoeder  
 1 ei  
 75 g magere yoghurt  
 1 EL plantaardige olie  
 1/2 TL zout  
 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm  
 150 g zure room  
 3 eieren  
 2 EL volkoren tarwemeel (20 g)  
 kruidenzout  
 peper  
 1 snufje nootmuskaat  
 1 TL peterselie, fijn gehakt  
 1 TL bieslook, in fijn rolletjes  
 1 TL dille, fijn gehakt  
 100 g geraspte emmentaler

**Toeberiding**

1. De prei en het water in de schaal doen. Met deksel erop voorgaren.

5-8 min.  900 W


De vloeistof afgieten.

Met zout en curry op smaak brengen.

2. Het meel door het bakpoeder mengen. Het ei, de yoghurt, de olie en het zout toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer kneden.
3. De springvorm invetten. Het deeg ter grootte van de bakvorm uitrollen en in de vorm leggen. De rand ongeveer 1 cm breed omhoogdrukken.
4. De zure room met de eieren en het meel mengen. Met kruidenzout, peper, nootmuskaat en de kruiden op smaak brengen. Vervolgens mengen met de geraspte kaas.
5. Het mengsel door de prei roeren. De massa gelijkmatig op de deegbodem verdelen. De preitaart op de lage roosterstand garen.

11-13 min.  270 W/230° C

11-13 min.  230° C

2-3 min. 

Na het garen ca. 2 min. laten staan.

Spanje

**Kiprolletje met rozijnen**

Rolitos de pollo y pasas

Totale gaartijd: ca. 18-20 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

4 dunne kippeborstfilets (600 g)  
 zout  
 peper  
 4 plakjes gekookte ham (200 g)  
 50 g quesitos (Spaanse kaas)  
 1 blik preisoep (400 g)  
 50 g rozijnen, gewassen

**Toeberiding**

1. De filets wassen, droogbetten en platkloppen, met zout en peper kruiden. Telkens een plakje ham en een stuk kaas op elk filet leggen.
2. De filets oprollen. Met een houten tandenstoker vastprikken en in de schaal leggen.
3. De soep over de rolletjes gieten en de rozijnen toevoegen. Met deksel erop garen.

18-20 min.  900 W

Voor het serveren 10 min. laten staan.

Recepten

**Groenten**

Oostenrijk

**Bloemkool met kaassaus***Karfiol mit Käsesauce*

Totale gaartijd: 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 smelkkaas  
2-3 EL 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.

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

**Groenteschotel***Ratatouille spécial*

Totale gaartijd: ca. 17-19 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

5 EL olijfolie (50 ml)  
1 teentje knoflook, uitgeperst  
1 ui (50 g), in schijfjes  
1 kleine aubergine (250 g), in grote stukken gesneden  
1 kleine pompoen (200 g), in grote stukken gesneden  
1 paprika (200 g), in grote stukken gesneden  
1 kleine venkelknol (75 g), fijn gesneden  
peper  
1 bouquet garni  
200 g blik artisjokkenharten  
zout  
peper

**Toebereiding**

- De olijfolie en de knoflookteen in de schaal doen. De voorbereide groente met uitzondering van de artisjokkenharten toevoegen en met peper kruiden. Het bouquet garni toevoegen en met deksel erop garen. Tussendoor omroeren.

17-19 min.  900 W

Gedurende de laatste 5 minuten de artisjokkenharten toevoegen en verhitten.

- De ratatouille met zout en peper op smaak brengen. Het bouquet garni voor het serveren verwijderen. De ratatouille na het garen ca. 2 min. laten staan.

Tip:

De hete groenteschotel bij vleesgerechten serveren.

Koud smaakt hij voortreffelijk als voorgerecht.

Een bouquet garni bestaat uit:

- een peterseliewortel
- een bosje soepgroente
- een twijgje lavas
- een twijgje tijm
- enkele laurierbladeren

Frankrijk

**Dauphin aardappelen***Gratin dauphinois*

Totale gaartijd: ca. 23-25 minuten

Servies: vlakke, ovale soufflévorm  
(ca. 26 cm lang)**Ingrediënten**

1 EL 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.

23-25 min.  630 W/200° C

Na het garen ca. 10 min. laten staan.

**Groenten**

Nederland

**Gegratineerd Brussels lof**

Totale gaartijd: ca. 19-24 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
 vlakke ovale soufflévorm (ca. 32 cm lang)

**Ingrediënten**

8 kleine witlofstronken (800 g)  
 125 ml water  
 125 ml melk  
 2 EL sausbindmiddel, licht (200 g)  
 2 eigelen  
 4 EL geraspte oude Goudse kaas (20 g)  
 zout  
 peper  
 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm  
 4 plakjes gekookte ham (200g)  
 2 EL geraspte oude Goudse kaas (10 g)

**Toebereiding**


1. Met een spits mes het bittere hart uit het witlof snijden. Water in de schaal doen en de witlof hierin met deksel erop garen. Tussendoor de witlofstronken één keer draaien.

10-12 min.  900 W

2. De witlof eruit nemen. De melk in de schaal gieten en het sausbindmiddel erdoor roeren. De schaal afdekken en de saus laten binden. Tussendoor en aan het einde doorroeren.

3-4 min.  630 W

3. Het eigeel in een kopje roeren. Geleidelijk telkens een eetlepel zout door het eigeel roeren. De eimassa door de saus roeren en de kaas erbij doen. Het geheel zorgvuldig doorroeren en naar smaak kruiden.
4. De soufflévorm invetten en het witlof erin leggen. De hamplakjes halveren, op de witlofstronken leggen en de saus eroverheen gieten. De Goudse kaas over de soufflé strooien en op de hoge roosterstand gratineren.

6-8 min.  450 W

Na het garen ca. 5 min. laten staan.

Duitsland

**Broccoli-aardappelsoufflé met champignons**

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Totale gaartijd: ca. 36-39 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
 tulbandvorm (ca. 26 cm diameter)

**Ingrediënten**


400 g aardappelen, geschild en eventueel gehalveerd  
 400 g broccoli, in roosjes  
 6 EL water (60 ml)  
 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm  
 400 g champignons, in schijfjes  
 1 EL peterselie, fijn gehakt  
 zout  
 peper  
 eieren  
 3  
 125 ml room  
 125 ml melk  
 zout  
 peper  
 nootmuskaat  
 100 g geraspte Goudse kaas

**Toebereiding**

1. De aardappelen en de broccoli in de schaal doen. Het water toevoegen en met deksel erop garen. Tussendoor een keer doorroeren.

9-12 min.  900 W

2. Aardappelen in plakjes snijden.
3. De soufflévorm invetten. De broccolo, de champig'nons en de aardappelen er afwisselend laagsgewijs inleggen. Met peterselie bestrooien en met zout en peper kruiden.
4. De eieren met de vloeistof en de kruiden mengen en over de groente gieten. De soufflé met de kaas bestrooien en garen. (Met dit recept maakt u een soufflé van 1,1 kg).

Onmiddellijke aktietoets 

De soufflé na het garen ca. 10 min. laten staan.



Recepten

**Groenten**

Italië

**Romeinse artisjokken***Carciofi alla Romana*

voor 2 porties

Totale gaartijd: ca. 17-19 minuten


Servies: vlakke, ovale vuurvaste vorm met deksel (ca. 26 cm lang)

**Ingrediënten**

- 2 artisjokken (800 g)
- 1 l water
- sap van een citroen
- 2 knoflookteentjes, uitgeperst
- 1 bosje peterselie (10 g), gehakt
- 10 blaadjes mint, gehakt
- 2 EL paneermeel (20 g)
- 5 EL olijfolie (50 ml)
- zout
- zwarte peper, vers gemalen
- 100 ml olijfolie
- 400 ml water
- zwarte peper, vers gemalen
- zout

**Toebereiding**

1. De buitenste droge blaadjes en de stekelige punten van de artisjokken afsnijden. De stelen tot een ca. 3 cm lange stomp afsnijden. De artisjokken in een schaal met koud water en citroensap leggen, zodat de snijvlakken niet verkleuren.
2. De knoflook, de peterselie, de mint en het paneermeel door de olijfolie roeren en met zout en peper op smaak brengen.
3. De artisjokken uit het water nemen en droog betten. De blaadjes licht uiteen drukken, zodat ertussen een kuiltje ontstaat. Het stro eruit verwijderen. Een beetje van de vulling in het kuiltje leggen en aandrukken. De blaadjes weer samenvoegen, zodat de vulling er niet uitvalt.
4. De artisjokken met de stelen naar boven in de vuurvaste vorm leggen. De olie toevoegen en er water opgieten. Met vers gemalen peper en zout bestrooien en met het deksel erop garen.

17-19 min.  900 W

De artisjokken na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Duitsland



**Gevulde tomaten op sjalotten***Gefüllte Tomaten auf Frühlingzwiebeln*

Totale gaartijd: ca. 20-27 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud ca. 1 l)  
vlakke, ovale vuurvaste vorm met deksel (ca. 26 cm lang)**Ingrediënten**

- 1/2 bosje tijm (5 g)
- 35 g boekweïtkorrels
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 1 ui (50 g), fijn gehakt
- 2 knoflookteentjes, uitgeperst
- 100 ml groentebouillon
- 1 verse peterselie, glad (10 g)
- 100 g goudse kaas, aan één stuk
- zout
- zwarte peper, gemalen
- 4 vleestomaten (600 g)
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm
- 4-5 sjalotten (150 g)
- 1 bosje basilicum (10 g)

**Toebereiding**

1. De tijm van de steel ontdoen. De boekweit wassen. De schaal invetten. De uistukjes en de knoflook met het boekweit en de tijm in de schaal leggen en met deksel erop verhitten.  
2-3 min.  900 W
2. Het geheel met bouillon opvullen en met deksel erop garen.  
8-10 min.  630 W
3. De peterselie van de stelen ontdoen en in fijne strookjes snijden. Van de goudse kaas 4 plakken afsnijden, de rest in stukjes snijden. Peterselie en kaasstukjes door de afgekoelde boekweit mengen en kruiden.
4. De toppen van de tomaten afsnijden en het vlees er uitnemen. De boekweit losjes in de tomaten vullen. Op elke tomaat een kaasplakje leggen en de hoedjes erop zetten.
5. De sjalotten in schuine schijfjes snijden. Het basilicum van de steel ontdoen.
6. De vuurvaste vorm met de boter invetten. De uien, de balilicumblaadjes en het tomatenvlees in de vorm verdelen.
7. De tomaten op de uien plaatsen, deksel erop en garen.

10-14 min.  630 W

De gevulde tomaten na het garen ca. 2 minuten laten staan.

**Macaroni, Rijst en Knoedeln**

Italië

**Tagliatelle met slagroom en basilicum***Tagliatelle alla panna e basilico* voor twee porties

Totale gaartijd: ca. 15-21 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
 Soufflévorm (ca. 20 cm diameter)

**Ingrediënten**

1 l water  
 1 TL zout  
 200 g tagliatelle (brede spaghetti)  
 1 knoflookteentje  
 15-20 basilicumblaadjes  
 200 g room (Crème fraîche)  
 30 g geraspte parmeaanse kaas  
 zout  
 peper

**Toebereding**

1. Zout water in de schaal doen, deksel erop en aan de kook brengen.

8-10 min.  900 W

2. De noedels toevoegen, nogmaals aan de kook brengen en laten gaartrekken.

1-2 min.  900 W

6-9 min.  270 W

3. In de tussentijd de soufflévorm met de knoflookteen inwrijven. De basilicumblaadjes kleinsnijden. Een beetje achter de hand houden voor het garneren.
4. De noedels goed laten afdruipten. De room er doorroeren en de noedels met de basilicum bestrooien.
5. De parmeaanse kaas, zout en peper toevoegen, in de soufflévorm vullen en doorroeren. Het gerecht met basilicum garneren en heet serveren.

Duitsland

**Courgettes-macaroni-soufflé**

Totale gaartijd: ca. 39-43 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
 soufflévorm (ca. 30 cm lang)

**Ingrediënten**

500 ml water  
 1/2 TL olie  
 zout  
 80 g macaroni  
 400 g tomaten uit blik, klein gesneden  
 3 uien (150 g, fijn gehakt)  
 basilicum  
 tijm  
 zout  
 peper  
 1 EL olie voor het invetten van de vorm  
 450 g courgettes, in schijfjes  
 150 g zure room  
 2 eieren  
 100 g geraspte cheddar

**Toebereding**

1. Het water, de olie en het zout in de schaal doen en met deksel erop aan de kook brengen.

3-5 min.  900 W


2. De macaroni in stukjes breken, eraan toevoegen, doorroeren en laten weken.

9-11 Min.  270 W

De macaroni laten afdruipten en afkoelen.

3. De tomaten met de uien mengen en goed kruiden. De soufflévorm invetten. De macaroni erin doen en de tomatensaus eroverheen gieten. De courgette-schijfjes hierop verdelen.

4. De zure room met de eieren kloppen en over de soufflé gieten. De geraspte kaas eroverheen strooien. Op de lage roosterstand garen. (Met dit recept maakt u een soufflé van 1,5 kg).

Onmiddellijke aktietoets 

De soufflé na het garen ca. 5-10 min. laten staan.

Saus bij spaghetti

**Sauce Bolognese**

Totale gaartijd: ca. 14-20 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

30 g doorregen spek  
 100 g champignons, in kleine dobbelsteentjes  
 ui (25 g), fijn gehakt  
 1/2 wortel (50 g), in kleine dobbelsteentjes  
 50 g selderie, in kleine dobbelsteentjes  
 200 g rundergehakt  
 100 ml witte wijn  
 1/2 bosje peterselie (5 g), fijn gehakt  
 3 EL tomatenpuree (45 g)  
 1 snufje suiker  
 1 snufje nootmuskaat  
 zout  
 peper

**Toebereding**

1. Het spek in kleine dobbelsteentjes snijden, met de groenten in de schaal deponeren, deksel erop en stoven.

4-6 min.  900 W

2. De groenten pureren. De rundergehakt, de wijn, de peterselie en de tomatenpuree toevoegen. Met de kruiden op smaak brengen. Het deksel zo op de schaal plaatsen, dat de stoom kan ontwijken. De saus aan de kook brengen en garen.

4-6 min.  900 W

6-8 min.  630 W

Recepten

**Macaroni, Rijst en Knoedeln**

Saus bij macaroni

**Tomatensaus**

Totale gaartijd: ca. 8-9 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**


- 5-7 tomaten (500 g)  
 1 EL boter of margarine  
 1 ui (50 g, fijn gehakt)  
 2 EL tomatenpuree (30 g)  
 200 ml vleesbouillon  
 zout  
 peper  
 suiker  
 oregano  
 basilicum  
 2 EL boter of margarine (20 g)  
 2 EL meel (20 g)

**Toeberiding**

- De tomaten pellen en de stengelbasis eruit snijden, ontpitten en het tomatenvlees in dobbelsteentjes snijden.
- De boter in de schaal verdelen. De uindobbelsteentjes erin leggen, deksel erop en blancheren.

ca. 2 min.  900 W

- De tomatendobbelsteentjes, de tomatenpuree en de vleesbouillon eraan toevoegen, kruiden, deksel erop en blancheren.

ca. 3 min.  900 W

- De boter door het meel kneden en met een garde door de saus roeren. Nogmaals met deksel erop verhitten. Tussendoor en tenslotte nogmaals roeren.

3-4 min.  900 W

Saus bij spaghetti

**Gorgonzola saus**

Totale gaartijd: ca. 5 minuten


Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)

**Ingrediënten**

- 200 g gorgonzola  
 150 ml slagroom  
 ca. 1 EL saus-bindmiddel, licht

**Toeberiding**

- De gorgonzola samen met de slagroom met de mixer of de pureerstaaf pureren.
- Het mengsel in de schaal vullen, deksel erop en verhitten.

ca. 2 min.  630 W

- Het saus-bindmiddel er doorroeren, deksel erop en verhitten.

ca. 3 min.  630 W

Tenslotte nogmaals doorroeren.

Tip:

Er is voldoende saus voor ca. 400 g spaghetti. Zeer goed geschikt zijn farfalle (vlindervormige noedels).

Oostenrijk

**Semmelknödel**

voor 5 stuks

Totale gaartijd: ca. 7-10 minuten

Servies: 5 kopjes of puddingvormpjes

**Ingrediënten**

- 2 EL boter of margarine (20 g)  
 1 ui (50 g), fijn gehakt  
 400 ml melk  
 200 g gedroogde broodstukjes  
 (van ca. 5 semmel = broodjes)  
 3 eieren

**Toeberiding**

- Het vet op de bodem van de schaal verdelen, de uistukjes toevoegen, deksel erop en stoven.

1-2 min.  900 W

- De broodjes in kleine dobbelsteentjes snijden, de melk erover gieten en 10 minuten laten staan. De eieren opkloppen.
- Uien, eieren en de dobbelsteentjes brood goed roeren tot er een soepel deeg ontstaat.
- De deegmassa gelijkmatig in vijf kopjes of puddingvormpjes verdelen, met magnetronfolie bedekken, langs de rand van de draaitafel plaatsen en garen.

6-8 min.  900 W

De noedels na het garen ca. 2 minuten laten staan. Voor het serveren de noedels op een bord kantelen.

Zwitserland

**Tessiner risotto**

Tessiner Risotto

Totale gaartijd: ca. 20-24 minuten


Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

- 50 g doorregen spek  
 2 EL boter of margarine (20 g)  
 1 ui (50 g), fijn gehakt  
 200 g rondkorrelige rijst (arboris)  
 400 ml vleesbouillon  
 70 g Sbrinz, geraspt (alternatief geraspte Emmentaler kaas)  
 1 snufje saffraan  
 zout en peper

**Toeberiding**

- Het spek in dobbelsteentjes snijden. De boter op de bodem van de schaal uitstrijken, de ui- en spekstukjes erin leggen en met deksel erop voorstoven.

ca. 2 min.  900 W

- De rijst toevoegen, met de vleesbouillon opvullen, aan de kook brengen en laten gaartrekken.

3-5 min.  900 W15-17 min.  270 W

De rijst na het garen ca. 3-5 minuten laten staan.

- De kaas en de saffraan er doormengen en op smaak brengen.

Tip:

Hierbij passen gesmoorde cantharellen of champignons en gemengde salade.

**Macaroni, Rijst en Knoedeln**

Zwitserland

**Grießgnocchi**

voor ca. 12-15 stuks

Totale gaartijd: ca. 19-24 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
 ronde vlakke soufflévorm  
 (diameter ca. 26 cm)

**Ingrediënten**

250 ml melk  
 1 TL boter of margarine  
 1 snufje zout  
 50 g griesmeel  
 1 eiwit  
 1 eigeel  
 50 ml room (crème fraîche)  
 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm  
 1 El boter of margarine  
 30 g geraspte sprinz  
 (alternatief geraspte emmentaler)

**Toebereding**

1. De melk met de boter en het zout in de schaal doen en met deksel erop verhitten.

3-4 min.  900 W

2. Het griesmeel eraan toevoegen, goed doorroeren en met deksel erop laten weken.

9-11 min.  270 W

Laten afkoelen.

3. Het eiwit stijfkloppen. Het eigeel met de room door het griesmeel kloppen en het eischuim erdoor mengen.
4. De soufflévorm invetten. Met twee soeplepels "nocken" afsteken en naast elkaar in de vorm leggen. Botervlokjes erop leggen en de kaas erover strooien. Op de hoge roosterstand gratineren.

7-9 min.  270 W

De knoedels na het garen ca. 2 min. laten staan.

Tip:

Gnocchi worden als hoofdgerecht geserveerd. Hierbij kunt u spinazie serveren.

Italië

**Lasagne al forno**

Lasagne al forno


Totale gaartijd: ca. 26-30 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 EL tomatenpuree (30 g)  
 zout  
 peper  
 oregano  
 tijm  
 basilicum  
 150 ml room (crème fraîche)  
 100 ml melk  
 50 g geraspte parmesaanse kaas  
 1 TL gemengde gehakte kruiden  
 1 TL olijfolie  
 zout  
 peper  
 nootmuskaat  
 1 TL plantaardige olie voor het invetten van de vorm  
 125 g groene platte noedels  
 1 EL geraspte parmesaanse kaas (5g)  
 1 EL boter of margarine


**Toebereding**

1. 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

2. De room met de melk, de parmesaanse kaas, de kruiden en de olie omroeren en kruiden.
3. De vuurvaste vorm invetten en met eenderde van de noedelstroken de bodem van de vorm bedekken. De helft van de gehaktmassa op 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 parmesaanse kaas bestrooien. Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel erop op de lage rooster garen.

16-18 min.  450 W/230° C

ca. 4 min. 

De lasagne na het garen ongeveer 5 tot 10 minuten laten staan.

Recepten

**Taarten, Brood, Desserts en Dranken**

Duitsland

**Griesflammeri met frambozensaus***Grießflammeri mit Himbeersauce*

Totale gaartijd: ca. 15-20 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

500 ml	melk
40 g	suiker
15 g	amandelen, gehakt
50 g	griesmeel
1	eigeel
1 EL	water
1	eiwit
250 g	frambozen
50 ml	water
40 g	suiker

**Toeberiding**

- Melk, suiker en amandelen in de schaal doen en met deksel erop verhitten.

3-5 min.  900 W

- Het griesmeel toevoegen, doorroeren en met deksel erop garen.

10-12 min.  270 W

- Het eigeel met het water in een kopje roeren en door de hete brei roeren. Eiwit stijfkloppen en er losjes doorroeren.

- Voor de saus de frambozen wassen, voorzichtig droogbetten en met water en suiker in een schaal leggen en met deksel erop verhitten.

2-3 min.  900 W

- De frambozen pureren en koud of heet bij de griesflammeri serveren.

Frankrijk

**Peren in chocola***Poires au chocolat*

Totale gaartijd: ca. 8-14 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
schaal met deksel (inhoud 1 l)**Ingrediënten**

4	peren (600 g)
60 g	suiker
1	pakje vanillesuiker (10 g)
1 EL	perenlikeur, 30 vol. - %
150 ml	water
130 g	pure chocolade
100 g	room (crème fraîche)

**Toeberiding**

- De peren heel schillen.
- De suiker, vanillesuiker, de likeur en het water in de schaal doen, doorroeren en met deksel erop verhitten.

1-2 min.  900 W

- De peren in de vloeistof plaatsen en met deksel erop garen.

6-10 min.  900 W

De peren uit het kookvocht nemen en op een koude plaats neerzetten.

- 50 ml van het kookvocht in een kleinere schaal doen. De klein gesneden chocolade en de room toevoegen en met deksel erop verhitten.

1-2 min.  900 W

- De saus goed doorroeren. De saus over de peren gieten en serveren.

Tip:

Daarnaast kan nog een bolletje vanille-ijs worden opgediend.

Oostenrijk

**Salzburger Nockerln**

Voor 3 porties

Totale gaartijd: ca. 5-6 minuten

Servies: ovale, vlakke soufflévorm (ca. 30 cm lang)

**Ingrediënten**

4	eiwit
1	snuffe zout
50 g	poedersuiker
1 TL	vanillesuiker
4	eigeel
1 EL	meel (20 g)
1 TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm
1 EL	poedersuiker

**Toeberiding**

- Het eiwit met het zout in een brede schaal kloppen totdat er een zeer stijve massa ontstaat. De poedersuiker er langzaam instrooien en verder kloppen.
- Het eigeel met een beetje eiwit kloppen en vervolgens door de eimassa mengen. Het meel eroverheen zeven en eveneens doorkloppen.
- De soufflévorm invetten. Het deeg in 3 stukken verdelen en de drie delen naast elkaar in de soufflé- vorm plaatsen. De nockerln onmiddellijk op de lage roosterstand bakken in het voorverwarme apparaat.

5-6 min.  270 W/230° C

Meteen met poedersuiker bestuiven en heet serveren.

## Taarten, Brood, Desserts en Dranken

Denemarken

### Bessengruwel met vanillesaus

*Rødgrød med vanilie sovs*

Totale gaartijd: ca. 8-12 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
 schaal met deksel (inhoud 1 l)

#### Ingrediënten

150 g aalbessen, rood  
 150 g aardbeien  
 150 g frambozen  
 250 ml witte wijn  
 100 g suiker  
 50 ml citroensap  
 8 blaadjes gelatine  
 300 ml melk  
 merg van een 1/2 vanillestokje  
 30 g suiker  
 15 g maïzena

#### Toebereiding

- De vruchten wassen, van steel ontdoen en droogbetten. Enkele vruchten achterhouden voor het garneren. De resterende bessen met de witte wijn pureren, in de schaal doen en met deksel erop verhitten.

5-7 min.  900 W

- De suiker en het citroensap er doormengen.
- De gelatine in koud water ca. 10 minuten inweken, daarna eruit nemen en uitdrukken. De gelatine door de hete vruchtenpuree roeren tot deze opgelost is. Het bessengruwel in de koelkast plaatsen en stijf laten worden.
- Voor de vanillesaus de melk in een schaal doen. Het vanillestokje opensnijden en het merg er uitkrabben. Het vanillemerg, de suiker en de maïzena door de melk roeren en met deksel erop garen. Tussendoor en tenslotte nogmaals roeren.

3-5 min.  900 W

- De bessengruwel op een bord kantelen en met de hele vruchten garneren. Daarbij de vanillesaus serveren.

Tip:

Bij bessengruwel smaakt ook ijskoude slagroom of yoghurt zeer goed.



Oostenrijk

### Quarkstrudel

*Topfenstrudel (gebak)*


Totale gaartijd: ca. 18-20 minuten  
 Servies: schaal (inhoud 1 l)  
 ovale, vlakke soufflévorm  
 (ca. 30 cm lang)

#### Ingrediënten

125 g meel  
 1 EL olie  
 1/2 ei  
 50 ml water  
 1/4 merg van een vanillestokje  
 50 g boter of margarine  
 2 eigeel  
 75 g suiker  
 250 g kwark (20 % v.i.dr.)  
 50 ml room  
 2 eiwit  
 meel voor het bestuiven  
 40 g boter of margarine  
 20 g broodkruimels  
 30 g rozijnen  
 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm

#### Toebereiding

- Voor het deeg het meel een 1/2 EL olie en het ei met de kneedhaak van een handmixer kneden. Geleidelijk zo veel water erdoor mengen tot er een glad en elastisch deeg ontstaat, dat echter niet mag kleven. Het deeg met de resterende olie instrijken.
- Een hete, natte theedoek over het deeg leggen en 30 min. laten rusten.
- Het vanillestokje opensnijden en het merg eruit krabben. De boter, het eigeel, de suiker en het vanillemerg met de mixer tot een crèmige massa roeren. De kwark en de room erdoor roeren. Het eiwit stijfkloppen en erdoor mengen.
- Een droge theedoek met meel bestuiven. Het deeg hierop heel dun uitrollen.
- De boter in de schaal smelten.

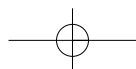
ca. 1 min.  900 W

- Het deeg met de boter instrijken en broodkruimels erop strooien. De kwarkmassa hierop uitsmeren en de rozijnen over de massa verdelen.
- Het deeg met behulp van een doek voorzichtig oprollen.
  - De vorm invetten. De "strudel" met de naadzijde naar onderen in de vorm leggen en bakken.

17-19 min.  450 W/230° C

Tip:

De strudel kan heet of koud worden geserveerd. Hierbij past vanillesaus.



Recepten

**Taarten, Brood, Desserts en Dranken**

Spanje

**Witte perzikbergen***Melocotones nevados*

voor ca. 8 stuks


Totale gaartijd: ca. 6-7 minuten

Servies: ronde, vlakke bakvorm  
(diameter ca. 24 cm)**Ingrediënten**

470 g	perzikhelften, uitgelekt, uit blik
2	eiwit
35 g	suiker
75 g	gemalen amandelen
35 g	suiker
2	eigeel
2 EL	cognac
1 TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm

**Toebereiding**

1. De halve perziken droogbetten.
2. Het eiwit stijfkloppen. Ten slotte een beetje suiker erdoor strooien.
3. De amandelen, de resterende suiker, het eigeel en de cognac door elkaar roeren.
4. De halve perziken vullen met het mengsel. De eimassa met een slagroomsput op de vullingen spuiten.
5. De vorm invetten. De perziken in de bakvorm plaatsen en op de hoge roosterstand gratineren.

6-7 min.  450 W

Zweden

**Pistache-rijst met aardbeien***Pistaschris emd zordgubbe*

Totale gaartijd: ca. 23-30 minuten

Servies: hoge schaal met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

125 g	langkorrelige rijst
175 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-pitten

**Toebereiding**

1. De rijst in de schaal doen en met de vloeistof vullen. Het vanille-stokje opensnijden, met het zout en de suiker aan de rijst toevoegen en met deksel erop garen.

3-5 min.  900 W20-25 min.  270 W

De rijst na het garen ca. 5 minuten laten staan.

2. De aardbeien halveren, met suiker en sinaasappellikeur mengen.

3. Het vanille-stokje uit de rijst nemen en de rijst in het waterbad laten afkoelen terwijl u roert. De slagroom en het eiwit gescheiden stijfkloppen. Eerst de pistaches, dan de slagroom en tenslotte het eiwit door de koude rijst roeren.
4. De rijst in een grote schaal opdienen, er een kuil indrukken en de aardbeien in de kuil leggen.

Duitsland

**Kirschen Michel***Kirschenmichel*

Totale gaartijd: ca. 16-18 minuten

Servies: Hoge gratineerschale, rond  
(diameter ca. 20 cm)**Ingrediënten**

4	oudbakken broodjes (160 g)
375 ml	melk
60 g	boter of margarine
8 EL	suiker (80 g)
4	eigeel
1 EL	meel
30 g	gehakte amandelen
	gerasppte schil van een citroen
4	eiwitten
1 TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm
350 g	ontpitte zure kersen
2 EL	broodkruimels
1 EL	boter of margarine

**Toebereiding**

1. De broodjes in kleine stukjes snijden en in de melk weken.
2. De boter, de suiker en het eigeel met een handmixer kloppen tot er een crèmige massa ontstaat. Het meel, de amandelen, de citroenschil en de ingeweekte, uitgeperste broodjes erbij doen en er doorheen roeren.
3. Het eiwit stijfkloppen en eronder mengen.
4. De vorm invetten. Afwisselend het broodjesdeeg en de uitgelekte kersen in de soufflévorm doen. De bovenste laag bestaat uit deeg.
5. Broodkruimels over de soufflé strooien en hierop botervlokjes leggen. Op de lage roosterstand garen.

16-18 min.  630 W/230° C

De soufflé na het garen ongeveer 5-10 min. laten staan.

**Taarten, Brood, Desserts en Dranken**

Zwitserland

**Worteltaart**

Rueblitorte Levert

ca. 16 stukken op

Totale gaartijd: ca. 24 minuten

Servies: ronde bakvorm (diameter ca. 28 cm)

**Ingrediënten**

1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm

5 eigeel

250 g suiker

250 g wortelen, fijn geraspt

sap van een citroen

250 g gemalen amandelen


80 g meel

1 EL bakpoeder

5 eiwit

**Toebereiding**

1. De vorm invetten.
2. Het eigeel en de suiker met een handmixer tot een crèmige massa kloppen. De worteltjes, het citroensap en de amandelen eraan toevoegen. Het meel met het bakpoeder mengen, toevoegen en goed doorroeren.
3. Het eiwit stijfkloppen en er voorzichtig doormengen. Het deeg in de vorm doen. Op de lage roosterstand bakken. (Met dit recept maakt u een cake van 1,1 kg).

Onmiddellijke aktietoets 

4. Na bakken ca. 5 min. in de vorm af laten koelen.

Frankrijk

**Appeltaart met Calvados**

voldoende

voor ca. 12-16 stukken

Totale gaartijd: ca. 26 minuten

Servies: springvorm (diameter ca. 28 cm.)

**Ingrediënten**

200 g meel

1 TL bakpoeder

100 g suiker

1 pakje vanillesuiker

1 mesp. zout

1 ei

3-4 druppels bittere amandelolie

125 g boter

1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm

50 g gehakte hazelnoten

600 g appels (Boskoop ca. 3-4 stuks)

kaneel

2 eieren

1 mesp. zout

4 EL suiker

1 pakje vanillesuiker

4 EL Calvados (appelbrandewijn)


1 1/2 EL zetmeel

125 g crème double poedersuiker om te bestuiven

**Toebereiding:**

1. Het meel met de bakpoeder vermengen. Suiker, vanillesuiker, zout, ei, bittere amandelolie en boter toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer tot een gelijkmatig deeg kneden. Het deeg toedekken en ca. 30 minuten koud weg etten.

2. De vorm invetten, het deeg tussen twee lagen folie uitrollen en in de vorm leggen. Daarbij een ca. 3 cm hoge rand vormen.
3. De hazelnoten over de deegbodem verdelen.
4. De appels schillen, in vier stukken delen, het klokhuis verwijderen en in schijfjes snijden. De appelschijfjes dakpanachtig op de hazelnoten leggen en dun met kaneel bestuiven.
5. De eieren scheiden. Het eiwit stijf kloppen, er een mespuntje zout en 1 eetl. suiker doorstrooien. Het eigeel, de resterende suiker en de vanillesuiker schuimig kloppen, Calvados, zetmeel en crème double toevoegen en erdoor kloppen. Het stijfgeklopte eiwit eronder scheppen en de massa gelijkmatig over de appelschijven verdelen. Op een laag rooster bakken. (Met dit recept maakt u een cake van 1,3 kg).

Onmiddellijke aktietoets 

Tip:

De taart in de vorm laten afkoelen en voor het serveren met poedersuiker bestrooien.

Duitsland

**Kwarktaart**

Käsekuchen Levert

ca. 12-16 stukken op

Totale gaartijd: ca. 43-49 minuten

Servies: springvorm (diameter ca. 28 cm)

**Ingrediënten**

250 g meel

1 TL bakpoeder (3 g)

125 g boter of margarine

30 g suiker

1 eigeel

1-2 EL water

1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm

750 g kwark, 20 % v.i.dr.

300 g suiker

3 eigeel

1 pakje vanillepudding-poeder (40 g)

125 ml melk

30 g rozijnen, gewassen

4 eiwit

**Toebereiding**

1. Het meel met het bakpoeder mengen. De boter, de suiker, het eigeel en het water toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer tot een deeg kneden. Het deeg afdekken en 30 min. op een koude plaats neerzetten.
2. De vorm invetten, het deeg uitrollen en in de vorm leggen. De rand licht omhoogtrekken. Met de vorm meerdere keren in het deeg prikken en het deeg op de lage roosterstand voorbakken.

11-14 min.  270 W/230° C

3. De kwark met de suiker, het eigeel, het puddingpoeder, de melk en de rozijnen goed doorroeren.
4. Het eiwit stijfkloppen en erdoor mengen. De kwarkmassa gelijkmatig over het deeg verdelen. Op de lage roosterstand bakken.

32-35 min.  270 W/160° C

5. De kwarktaart laten afkoelen en vervolgens uit de vorm halen.



Recepten

**Taarten, Brood, Desserts en Dranken**

Frankrijk

**Perenkoek***Tarte aux poires*

Levert ca. 12-14 stuks op

Totale gaartijd: ca. 18-23 minuten

Servies: ronde bakvorm (diameter ca. 28 cm)  
schaal met deksel erop (inhoud 2 l)  
kleine schaal met deksel**Ingrediënten**

150 g meel  
75 g boter of margarine  
30 g poedersuiker  
1 snufje zout  
1 ei  
1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm  
250 ml melk  
1 snufje zout  
2 eigeel  
20 g suiker  
1/2 pakje vanillesuiker (5 g)  
1 EL maizena  
540 g peren uit blik, uitgelekt  
120 g kruisbessengelei  
1 EL geconfijte vruchten  
1 EL amandelblaadjes

**Toebereiding**

- Het meel, de boter, de poedersuiker, het zout en het ei met de kneedhaak van een handmixer tot een deeg kneden. Afdekken en 30 min. op een koude plaats neerzetten.
- De bakvorm invetten. Deeg uitrollen en in de vorm leggen. De randen een beetje omhoogdrukken. Het deeg met een vork meerdere keren inprieken. Op de lage roosterstand bakken.

9-11 min.  270 W/230° C5-7 min.  230° C


- Het deeg uit de vorm nemen en op een taartrooster laten afkoelen.
- De melk en het zout in de schaal verhitten met deksel erop.

ca. 2 min.  900 W

- Het eigeel met de suiker en de vanillesuiker zo lang roeren tot er een lichte crème ontstaat. De maizena erdoor roeren. De hete melk er langzaam bijgieten. Het mengsel in de schaal terug gieten en met deksel erop garen. Tussendoor en aan het eind doorroeren.

1-2 min.  900 W

- Het deeg met de creme instrijken. De uitgelekte peren hierop verdelen. De kruisbessengelei in de kleine schaal doen en met deksel erop verhitten.

ca. 1 min.  900 W

- De peren hiermee besprenkelen en met de geconfijte vruchten en amandelblaadjes garneren.

Tip:

U dient de bodem pas kort voor het serveren te beleggen, zodat deze niet doorweekt raakt.

Duitsland

**Viervruchtentaart***Vierfruchttorte*

Levert ca. 12-16 stukken op

Totale gaartijd: ca. 18-25 minuten

Servies: ronde vruchtentaartvorm  
(diameter ca. 28 cm)  
2 schalen met deksel (inhoud 2 l)**Ingrediënten**

75 g boter of margarine  
75 g suiker  
1 TL vanille-essence  
2 eieren  
150 g meel  
1 TL bakpoeder (3 g)  
4 EL melk  
1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm  
150 g marsepeinmassa  
1/2 pakje vanillepuddingpoeder (20 g)  
2 EL suiker (20 g)  
250 ml melk  
1 banaan (100 g, in schijfjes)  
50 g druiven, gehalveerd, ontpit  
150 g mandarijnen, uitgelekt, uit blik  
100 g perziken, uitgelekt, uit blik, in partjes  
1 pakje taartgelatinepoeder (11 g), blank  
250 ml helder vruchtensap

**Toebereiding**

- De boter, de suiker, de vanille-essence en de eieren met een handmixer ca. 3 min. lang tot een crèmige massa kloppen. Het meel mengen met het bakpoeder. Het meel en de melk afwisselend door de botermassa kloppen.
- De vorm invetten en het deeg hierin gelijkmatig verdelen. Het deeg op de lage roosterstand bakken.

10-12 min.  270 W/230° C2-3 min.  230° C

- De taartbodem uit de vorm kantelen en laten afkoelen.
- De marsepeinmassa tussen twee folies uitrollen zodat deze de grootte van de taartbodem heeft. Op de taartbodem leggen.
- Het puddingpoeder met de suiker en de melk in een schaal doen. Goed roeren zodat er geen klonten ontstaan, deksel erop en garen. Tussendoor en aan het einde één keer doorroeren.

3-4 min.  900 W

- De pudding op de taartbodem strijken. Het fruit hierop verdelen.
- Het taartgelatinepoeder in vruchtensap oplossen, in de schaal doen en garen. Tussendoor en aan het eind goed doorroeren.

4-6 min.  450 W

De gelatine op de vruchten verdelen en laten afkoelen.

Tip:

De marsepein smaakt bijzonder intensief, wanneer u de taart een paar uur laat staan.

## Taarten, Brood, Desserts en Dranken

Duits

### Kwarkbladerdeeg-gebak

Quarkblättereig-Gebäck *Levert ca. 12 stukken op*

Totale gaartijd: ca. 14-16 minuten  
 Servies: bakplaat (diameter ca. 30 cm)  
 bakpapier

#### Ingrediënten

200 g meel  
 1 TL bakpoeder (3 g)  
 200 g magere kwark  
 200 g boter  
 1 snufje zout  
 confiture voor de vulling  
 1 eiwit  
 1 eigeel  
 1 EL water  
 poedersuiker

#### Toebereiding

- Het meel met het bakpoeder mengen. De magere kwark, de boter en het zout toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer tot een deeg kneden. Het deeg afdekken en 30 min. op een koude plaats neerzetten.
- De deegranden met eiwit instrijken en over elkaar leggen, zodat er een driehoek ontstaat.
- Het bakpapier op de bakplaat leggen. Het eigeel door het water roeren, de gebakjes hiermee instrijken en op de bakplaat leggen. Op de lage roosterstand bakken.

14-16 min.  230° C


- De overige 6 kwadraten voorbereiden en afbakken. Na het afkoelen met poedersuiker bestuiven.

Tip:

Probeer u ook eens andere vullingen zoals bijvoorbeeld noten, amandel, marsepein of kwark, hele vruchten, compôte of pikante vullingen.

#### Toebereiding

- De tulbandvorm invetten.
- De boter en de poedersuiker met een handmixer kloppen tot dat er een crèmige massa ontstaat. Het eigeel er geleidelijk doorroeren. De amandelstukjes, de rozijnen en de geraspte citroenschil toevoegen. Goed doorroeren.
- Het eiwit stijfkloppen en toevoegen. Het meel en het bakpoeder mengen, boven de schaal zeven en alles voorzichtig door elkaar mengen.
- Het deeg in de vorm doen en op de lage roosterstand bakken.

Onmiddellijke aktietoets 

Spanje

### Amandeltaart

Tarta de almendras *Levert ca. 12 stukken op*

Totale gaartijd: ca. 26-30 minuten  
 Servies: springvorm (diameter ca. 24 cm)

#### Ingrediënten

2 bladerdeegplaten (200 g) bevroren  
 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm  
 100 g boter of margarine  
 100 g suiker geraspte schil van een citroen  
 4 eieren  
 1/2 EL kaneel  
 200 g gemalen amandelen

#### Toebereiding

- De oven of 230° C vorverwarmen. Het bladerdeeg volgens de aanwijzing op de verpakking ontdooiden. De vorm invetten.
- Het bladerdeeg op springvormformaat uitrollen en in de vorm eggen. Met de vork er meerdere keren inprikken en op de lage roosterstand voorbakken.

8-10 min.  230° C

- De boter en de suiker met een handmixer tot een crèmige massa kloppen. De eieren geleidelijk toevoegen en erdoor kloppen. De geraspte citroenschil en de kaneel oefvoegen. De amandelen er geleidelijk doorroeren.
- De amandelmassa op het bladerdeeg verdelen en op de lage roosterstand bakken.

18-20 min.  200° C

- Met poedersuiker bestrooien en serveren.

Oostenrijk

### “Gugelhupf” (tulband)

*Levert ca. 16 stukjes op*

Totale gaartijd: ca. 23 minuten  
 Servies: tulbandvorm (diameter ca. 22 cm)

#### Ingrediënten

1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm  
 170 g boter of margarine  
 140 g poedersuiker  
 4 eigeel  
 40 g amandelstukjes  
 40 g rozijnen, gewassen een beetje geraspte citroenschil  
 4 eiwit  
 280 g meel  
 1 pakje bakpoeder (15 g)

Recepten

**Taarten, Brood, Desserts en Dranken**

Spanje

**Biscuitrol "arm van de zigeuner"***Brazo gitano* Levert ca. 8-10 stuks op

Totale gaartijd: ca. 14-16 min.  
 Serviesgoed: vierkante vorm (ca. 24 x 24 cm)  
 bakpapier  
 schaal met deksel (volume 2 l)

**Ingrediënten**

4 eieren  
 125 g suiker  
 125 g meel  
 1 TL bakpoeder (3 g)  
 250 ml melk  
 1 kaneelstokje schil van een citroen  
 75 g suiker  
 2 EL maizena (20 g)  
 2 eigeel  
 2 EL poedersuiker (20 g)

**Toeberiding**

- De eieren en de suiker met een handmixer kloppen tot er een crèmige massa ontstaat en er luchtbelletjes opstijgen. Het meel mengen met het bakpoeder, eroverheen zeven en voorzichtig doorkloppen.
- Bakpapier op de vorm leggen, het deeg erop doen en op de lage roosterstand bakken.

10-12 min. 270 W/200° C

- Het biscuitdeeg op een vochtige, met suiker bestrooide theedoek kantelen. Het bakpapier er voorzichtig aftrekken en het deeg meteen van één kant met de theedoek oprollen.
- 200 ml melk met het kaneelstokje, de citroenschil en de suiker met deksel erop in de schaal verhitten.

ca. 2 min. 900 W

- De resterende melk met de maizena en het eigeel doorroeren. De citroen en de kaneel uit de melk nemen en het maizenamengsel erdoor roeren. Deksel erop en garen. Tussendoor en aan het eind doorroeren.

ca. 2 min. 900 W

- De biscuitrol weer uitrollen, met de crème instrijken en voorzichtig oprollen. Met poedersuiker bestuiven.

Oostenrijk

**Linzer Bäckerei***Voldoende* voor ca. 70 koekjes

Totale gaartijd: ca. 8-10 minuten  
 Servies: ronde bakplaat (diameter ca. 30 cm)  
 bakpapier

**Ingrediënten**

280 g bloem  
 210 g boter  
 100 g suiker  
 100 g amandelen, ongeschild en geraspt  
 1 eigeel  
 25 ml citroensap (1/2 citroen)  
 een beetje kaneel

**Toeberiding**

- Alle ingrediënten tot een zandtaartdeeg kneden en 1 uur in de koelkast plaatsen.
- Het deeg ca. 3 mm dik uitrollen en met een ronde vorm met een diameter van ca. 5 cm uitsteken. De bakplaat chocolade met bakpapier bedekken, hierop 12 koekjes leggen. Op de lage roosterstand bakken.

8-10 min. 200° C

Na het bakken de koekjes laten afkoelen. Pas dan van het papier afnemen.

Tip:

U kunt de koekjes half met een couverture van pure bedekken.

Oostenrijk

**Chocolade met slagroom***Schokolade mit Sahne* voor 1 portie

Totale gaartijd: ca. 1 minuten  
 Servies: grote kop (inhoud 200 ml)

**Ingrediënten**

150 ml melk  
 30 g blokchocolade  
 30 ml slagroom  
 chocoladestrooisel

**Toeberiding**

- De melk in de kop gieten. De blokchocolade raspen, aan de melk toevoegen, doorroeren en verhitten. Tussendoor nogmaals omroeren.

ca. 1 min. 900 W

- De slagroom stijfkloppen, op de chocolademelk doen en met chocoladevlokken gearneerd serveren.

Oostenrijk

**"Wiener Milchkaffee"**

Voor 1 portie

Totale gaartijd: ca. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 minuten  
 Servies: grote kop (inhoud 200 ml)

**Ingrediënten**

1 eigeel  
 1 EL suiker  
 75 ml melk  
 75 ml water  
 2 TL oploskoffie  
 20 ml rum

**Toeberiding**

- Alle ingrediënten behalve de rum in het kopje doen en goed doorroeren. Verhitten en tussendoor een keer doorroeren.

1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 min. 900 W

- De rum in het hete drankje gieten.

**Taarten, Brood, Desserts en Dranken**

Nederland

**Vuurdrank**

voor 10 porties


Totale gaartijd: ca. 7-10 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

**Ingrediënten**

500 ml witte wijn  
 500 ml rode wijn, droog  
 500 ml rum, 54 vol.-%  
 1 onbehandelde sinaasappel  
 3 kaneelstokjes  
 75 g suiker  
 10 TL kandij suiker

**Toebereiding**

1. De alcohol in de schaal gieten. De sinaasappel dun schillen en de sinaasappelschil met de kaneel en de suiker aan de alcohol toevoegen. De vuurdrank met deksel erop verhitten.

8-10 min.  900 W

De sinaasappelschil en de kaneel er uitnemen. In de grogglazen elk één theelepel kandij doen, de vuurdrank erin gieten en serveren.



Groot - Brittannië

**Frambozenjam**

Raspberry Jam

Voor 30 porties

Totale gaartijd: ca. 11-13 minuten  
 Servies: Schaal met deksel (inhoud 2 l)  
 Confiturepotten  
 Inmaakpapier

**Ingrediënten**

500 g frambozen  
 250 g geleisuiker (2:1)

**Toebereiding**

1. De frambozen wassen en met de mixer of de pureerstaaf pureren. In de schaal doen en met deksel erop verhitten.

4-5 min.  900 W

2. De suiker er doorheen roeren en nogmaals met deksel erop garen.

7-8 min.  270 W

3. De confiturepotten grondig reinigen, de confiture erin doen en meteen met inmaakpapier afsluiten.

Tip:

U kunt ook ontdooide diepvries-vruchten gebruiken.



Zwitserland

**Appel-chutney met rozijnen**

Apfel-Chutney mit Rosinen

Voor 30 porties


Totale gaartijd: ca. 22-28 minuten  
 Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)  
 Kleine wekflessen of confiturepotten,  
 inmaakpapier

**Ingrediënten**

4 harde appelen (500 g), geschild en in stukjes gesneden  
 1 kleine pompoen (200 g), in stukjes  
 3 uien (150 g), fijn gehakt  
 50 g pruimen, gedroogd en van pit ontdaan  
 250 g rozijnen  
 1 TL jeneverbessen  
 zout  
 zwarte peper, gemalen  
 150 ml witte wijn  
 100 ml appelazijn  
 250 g suiker

**Toebereiding**

1. Alle ingrediënten behalve de suiker in een schaal doen en met deksel erop verhitten. Tussendoor doorroeren.

9-11 min.  900 W

2. De suiker door de vruchten roeren en met deksel erop doorgaren.

3-5 min.  900 W

10-12 min.  450 W

3. De glazen potten zorgvuldig reinigen en afdrogen. De chutney erin doen en met inmaakpapier afsluiten.

Tip:

Deze chutney past voortreffelijk bij vleesfondue, gegrild vlees en rijstgerechten.





## ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

**IMPORTANTE: ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA PERSONALE DA LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER OGNI RIFERIMENTO FUTURO.**

### Per evitare pericolo d'incendi

**Il forno a microonde non deve rimanere incostituito durante il funzionamento. I livelli di potenza troppo alti o i tempi di cottura troppo lunghi possono surriscaldare il cibo e causare un incendio.**

Nel caso in cui il forno vada installato a incasso, deve essere usata la struttura per installazione EBR-9900 per R-969 (W) e (BK)/EBR-9910 per R-969 (IN)/EBR-99ST per R-93ST-A distribuita da SHARP e disponibile presso il Vostro rivenditore. Fare riferimento alle istruzioni per l'installazione della struttura o chiedere al rivenditore l'esatta procedura. Soltanto l'uso dell'apposita struttura garantisce la sicurezza e la qualità del prodotto.

La presa di corrente deve essere facilmente accessibile, in modo da poter staccare facilmente il cavo di alimentazione in caso d'emergenza.

La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 16 A. Questo apparecchio deve essere collegato ad un circuito elettrico dedicato.

Non lasciate il forno vicino a fonti di calore come, per esempio, un forno convenzionale.

Non installate il forno in un posto molto umido o dove si può accumulare la condensa.

Non lasciate o usate il forno all'aperto.

**Qualora il forno dovesse produrre fumo, spegnetelo o scollegate la spina dalla presa di corrente, mantenendo inoltre lo sportello chiuso in modo da soffocare le eventuali fiamme.**

**Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde. Riferitevi ai relativi suggerimenti nel ricettario in dotazione a pag. I-34-35. Si raccomanda di controllare gli utensili affinché risultino adatti all'utilizzo con forni a microonde.**

**In caso di riscaldamento di alimenti inseriti in contenitori di plastica o di carta, a causa della possibilità della loro combustione mantenete il forno sotto osservazione.**

**Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno, il piatto girevole e il sostegno rotante. Essi devono essere asciutti ed esenti da grasso. Le accumulazioni di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi.**

Non mettete materiali infiammabili vicino al forno o alle aperture di ventilazione.

Non bloccate le aperture di ventilazione.

Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle

superfici metalliche può causare un incendio.

Non usate il forno a microonde per friggere o riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio. Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente un forno a microonde speciale.

Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.

Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno,

per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato.

Per evitare surriscaldamento o incendio, prestare molta attenzione alla cottura o al riscaldamento di cibi che contengono molto zucchero o sostanze grasse, quali ad esempio, salsicce, pasticcio di carne o dolci di Natale.

Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

### Per evitare potenziali ferite

#### ATTENZIONE:

Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente. Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo.

- Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia fuori sesto o deformato.
- Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
- Che la guarnizioni e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
- Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
- Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

Se lo sportello o le relative guarnizioni si danneggiano, interrompete l'uso del forno sino all'avvenuta riparazione da parte di personale competente.

**Non cercare mai di adattare, riparare o modificare il forno personalmente. Qualsiasi intervento di assistenza o riparazione dell'apparecchio che richieda la rimozione della copertura di protezione dall'esposizione diretta alle microonde deve essere effettuato esclusivamente da personale specializzato.**

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno.

Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

**Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti vicine. Pulisca il forno a intervalli normali e rimuova tutti i giacimenti dell'alimento. Seguite le Istruzioni di "Manutenzione e Pulizia" a pag. I-31. Se il forno non viene mantenuto pulito, la superficie potrebbe deteriorarsi compromettendo la durata dell'apparecchio e comportando possibili situazioni di rischio.**

Chi porta uno STIMOLATORE CARDIACO deve rivolgersi al medico o al fabbricante dello stimolatore cardiaco riguardo alle precauzioni da prendere per l'uso del forno a microonde.

## ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

### Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.

Se vi spandete dentro un liquido, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio SHARP autorizzato.

Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido.

Non lasciate pendere il cavo di alimentazione dal bordo di un tavolo o banco.

Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno.

Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un elettricista SHARP autorizzato. Se la lampadina si, guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un concessionario SHARP autorizzato. Se il cavo di alimentazione del forno dovesse danneggiarsi, deve essere sostituito con un cavo speciale da un tecnico SHARP autorizzato.

**ATTENZIONE: Per evitare esplosioni o bolliture improvvise, non riscaldare liquidi o altri cibi in contenitori sigillati, perché potrebbero esplodere. Il riscaldamento di bevande mediante microonde può produrre una loro ritardata ed improvvisa ebollizione e, pertanto, è necessario fare attenzione durante il maneggio del contenitore in cui si trovano.**

Non usate mai recipienti sigillati. Togliete i sigilli e coperchi prima dell'uso. I recipienti sigillati possono esplodere a causa dell'aumento della pressione, anche dopo lo spegnimento del forno.

Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria.

**Non riscaldateli mai in recipienti con collo stretto, come i poppatoi, perché potrebbe verificarsi un'eruzione del contenuto dal contenitore quando vengono riscaldati, con pericolo di bruciature.**

Per evitare le improvvise eruzioni del liquido bollente con possibili bruciature:

1. Predisporre un periodo di tempo non eccessivamente lungo (vedi pag. I-42).
2. Mescolare bene il liquido prima di cuocere o riscaldare.
3. Durante il riscaldamento si consiglia di porre nel liquido un'astucciola di vetro, o qualcosa di simile (purché non di metallo).
4. Lasciar riposare il liquido nel forno per almeno 20 secondi alla fine del tempo di cottura per evitare l'eruzione ritardata della bollitura.

**Non usare il forno a microonde per cuocere le uova con il guscio né per riscaldare le uova sode intere, perché potrebbero esplodere dopo la fase di riscaldamento. Per cucinare o riscaldare le uova che non sono state strapazzate, foratene il tuorlo e l'albume.**

Sgusciate e affettate le uova sode prima di riscaldarle nel forno a microonde.

Forate la buccia delle patate, salicce e frutta prima di cucinarle, perché altrimenti possono esplodere.

### Per evitare scottature

**AVVERTENZA: Al fine di evitare scottature, prima del consumo si raccomanda di agitare bene il contenuto di biberon o di vasetti per l'alimentazione dei bambini, nonché di controllarne la temperatura.**

Mai toccare o alzare la resistenza inferiore quando è calda.

Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.

Per evitare ustioni causate dal vapore o da improvvise eruzioni di bollitura, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc., tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

**Per evitare bruciature, controllare sempre la temperatura del cibo e rimescolarlo prima di servirlo, facendo particolarmente attenzione alla temperatura dei cibi e delle bevande prima di imboccare neonati, bambini ed anziani.**

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del contenuto; controllare sempre la temperatura del cibo.

Per evitare le scottature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, allontanarsi dallo sportello del forno durante l'apertura.

Per far uscire il vapore ed evitare ustioni, praticare alcune incisioni sui cibi ripieni riscaldati.

Le parti accessibili possono riscaldarsi durante l'uso. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

Utilizzando le funzioni **GRILL, A CONVEZIONE, COMBINATA, COTTURA EXPRESS** e **AVVIO IMMEDIATO** non toccare lo sportello del forno, il mobile esterno, la resistenza inferiore, le prese d'aria, gli accessori e i piatti, perché diventano molto caldi.

Prima di pulirli, è bene verificarne la temperatura.

### Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

**AVVERTENZA: Permettere ai bambini di usare il forno a microonde senza controllo di adulti solo quando sono state fornite adeguate istruzioni in modo che questi possano farlo in modo sicuro ed abbiano ben compreso i rischi derivanti da un uso non appropriato.**

I bambini devono usare il forno soltanto in presenza di un adulto.

Non lasciare che i bambini si appoggino o si dondolino contro lo sportello del forno. Inoltre, non permettere loro di usare il forno come un giocattolo.

Illustrare ai bambini le norme di sicurezza: insegnare loro ad usare le presine per togliere i piatti dal forno, a rimuovere con precauzione i coperchi e, in particolare, gli involucri (ad esempio i materiali autoriscaldanti) usati per rendere il cibo croccante, in quanto possono diventare estremamente caldi.



## ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

### Altri avvertimenti

Non modificate il alcun modo il forno.  
Non spostate il forno mentre sta funzionando.  
Questo forno serve alla preparazione dei cibi in casa e deve essere usato esclusivamente per la loro cottura. Esso non è adatto per l'uso commerciale o in laboratorio.

### Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:

Mai mettere in funzione il forno vuoto, se non nel caso indicato nel manuale di istruzioni (vedere nota a pagina I-8), in quanto si potrebbe danneggiare il forno.

Usando un piatto per rosolare i cibi, o del materiale autoriscaldante, mettete sempre sotto di esso del materiale isolante resistente al calore, come un piatto di porcellana, per evitare danni al piatto girevole e al sostegno rotante. Non dovete inoltre superare il tempo di preriscaldamento specificato nelle istruzioni del piatto.

Non usate utensili metallici, perché riflettono le microonde e causano la formazione di arco. Non mettete barattoli nel forno.

Usate soltanto il piatto girevole e il sostegno rotante progettati per questo forno. Non utilizzare

il forno senza il piatto girevole.

Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

Non usate contenitori di plastica se il forno è ancora caldo dopo averlo usato nel modo della **GRILL, A CONVEZIONE, COMBINATA, COTTURA EXPRESS e AVVIO IMMEDIATO**, perché potrebbero fondersi. I contenitori di plastica non devono essere usati durante il modo sopra, a meno che il loro fabbricante non assicuri che sono adatti allo scopo.

Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

### NOTA:

Se non siete sicuri sul modo di collegare il forno, rivolgetevi ad un elettricista qualificato.

Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e le ferite alle persone causati dalla non osservanza della procedura corretta di collegamento elettrico.

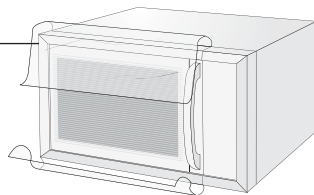
Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.



## INSTALLAZIONE

1. Togliere il materiale di imballaggio dalla cavità del forno. Eliminare la pellicola protettiva in polietilene fra lo sportello e la cavità. Togliere la pellicola protettiva e l'etichetta adesiva dei dati tecnici dalla superficie esterna dello sportello.

Togliere questo film.

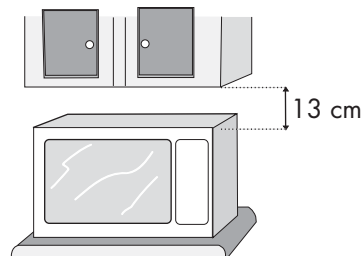


2. Controllare con cura che il forno non sia danneggiato.
3. Collocare il forno su una superficie piana sufficientemente robusta da sopportare il peso dell'apparecchio, più quello del piatto più pesante che si possa cuocere.

4. Lo sportello del forno può diventare rovente durante la cottura. Disporre o montare il forno in modo che la sua parte inferiore si trovi almeno 85 cm sopra il pavimento. Tenere i bambini lontani dallo sportello per impedire che si brucino.

5. Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno

6. Accertarsi che sopra lo sportello vi sia uno spazio libero di almeno 13 cm.



7. Inserire la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro provvista di terra.

## PRIMA DI USARE IL FORNO



Il forno presenta una modalità di risparmio energetico.

1. Quando si collega il forno alla presa di corrente, sul display non compare alcuna indicazione.
2. Aprire lo sportello del forno. Sul display comparirà la scritta "SELEZ. LINGUA" in 5 lingue.  
**NOTA:** Dopo che è stata selezionata la lingua con il pulsante **LINGUA**, verrà visualizzato sul display il messaggio "MODO RISPARMIO ENERGIA PER USCIRE DA MODO RISPARMIO ENERGIA REGOL. OROLOG." quando viene inserita la spina nella presa di alimentazione.
3. Chiudere lo sportello.

4. Selezionare la lingua desiderata (vedere sotto).  
**NOTA:** Se si utilizza il forno con i messaggi in tedesco, non è necessario selezionare una lingua: è sufficiente premere il tasto **STOP**. Sul display verrà visualizzato ".0" e sarà possibile andare direttamente al passaggio 5.

5. Per regolare l'orologio, vedere le istruzioni riportate di seguito (vedere pagina I-5).
6. Scaldare il forno vuoto (vedere pagina I-8).

### CONSIGLI PER LA COTTURA:

Il forno dispone di un display dove vengono visualizzate informazioni e istruzioni che guidano passo passo all'utilizzo di tutte le funzioni. E' possibile predisporre la visualizzazione dei messaggi nella lingua desiderata. Il forno ha un pulsante **INFORMAZIONI**, con cui si possono ottenere istruzioni riguardanti tutti i pulsanti. Premendo un pulsante comparirà sul display l'indicatore corrispondente, che segnala l'operazione successiva.

### NOTA:

Nelle seguenti spiegazioni del funzionamento troverete i tasti operativi del modello R-96ST-A. Per l'R-969 il display digitale, gli indicatori e i tasti operativi sono gli stessi.

## SELEZIONE DELLA LINGUA



Sfiorare il pulsante <b>LINGUA</b>	LINGUA
una volta	DEUTSCH
due volte	NEDERLANDS
3 volte	FRANCAIS
4 volte	ITALIAN
5 volte	ESPANOL

Il forno viene fornito preimpostato per la visualizzazione dei messaggi in lingua tedesco, ma è possibile scegliere un'altra lingua. Per cambiare l'impostazione, premere il pulsante **LINGUA** fino a che viene visualizzata la lingua desiderata, quindi premere il pulsante **◇ (START)/+ 1 min.**

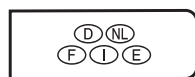
ITALIANO

**Esempio:** Per selezionare **Italian**.

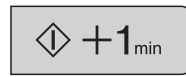
1. Selezionare la lingua desiderata premendo quattro volte il pulsante **LINGUA**.

2. Avviare l'impostazione premere il pulsante **◇ (START)/+ 1 min.**

**Controllare il display.**



x4



x1



**NOTA:** La lingua selezionata resta memorizzata anche se viene interrotta l'alimentazione.





## USO DEL PULSANTE DI ARRESTO (STOP)



Il pulsante di **ARRESTO (STOP)** serve per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Fermare temporaneamente il forno a microonde durante la cottura.
3. Premendo il pulsante di **ARRESTO (STOP)** due volte, cancellare un programma durante la cottura.



## IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO

L'orologio può essere impostato in due diversi modi: sulle 12 ore o sulle 24 ore.

### Fase 1



x1

### Fase 2



x2

1. Per impostare l'orologio a 12 ore, premere il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO** una volta, come illustrato a fianco, in corrispondenza della fase 1.
2. Per impostare l'orologio a 24 ore, premere il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO** due volte, come illustrato a fianco, in corrispondenza della fase 2.

### Esempio:

Per impostare 23:35 sull'orologio a 24 ore.

1. Selezionare l'orologio a 24 ore premendo due volte il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**.



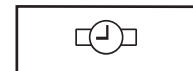
x2



x2



x3



x1

4. Premere il pulsanti **TEMPO** impostare i minuti. (35)



x3



x5



x1



2. Per impostare le ore, premere il pulsanti **TEMPO** fino a quando appare l'ora desiderata. (23)

3. Per passare da ore a minuti premere una volta il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**.

5. Avviare l'orologio, premere il pulsante **(START)/+ 1 min.**

Controllare il display.

### NOTA:

1. In caso di errore nel corso della programmazione premere il pulsante di **ARRESTO**.
2. Per visualizzare l'ora durante la cottura, premere il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**. Tenendo premuto il pulsante sul display compare l'ora corrente.
3. Se si verifica un'interruzione di corrente, quando il forno viene collegato nuovamente all'alimentazione, aprire e chiudere lo sportello; sul display comparirà "MODI RISPARMIO ENERGIA PER USCIRE DA MODO RISPARMIO ENERGIA REGOL. OROLOG.". Suesta informazione sarà visualizzata se si è già impostata la lingua con il

pulsante **LINGUA**. Se ciò si verifica quando il forno è in funzione, il programma impostato verrà cancellato. Anche l'ora verrà cancellata e sarà necessario regolare nuovamente l'orologio.

4. Per impostare nuovamente l'orologio, seguire la procedura illustrata in precedenza.
5. Se invece si decide di non reimpostare l'orologio, premere il pulsante **ARRESTO** una volta. Sul display compare **[.0]**. Quando il forno si spegne, al posto dell'ora corrente sul display ricompare **[.0]**.
6. Se si regolare dell'orologio, la modalità di risparmio energetico viene disattivata.

## MODALITÀ DI RISPARMIO ENERGETICO



### Il forno viene impostato in fabbrica sulla modalità di risparmio energetico.

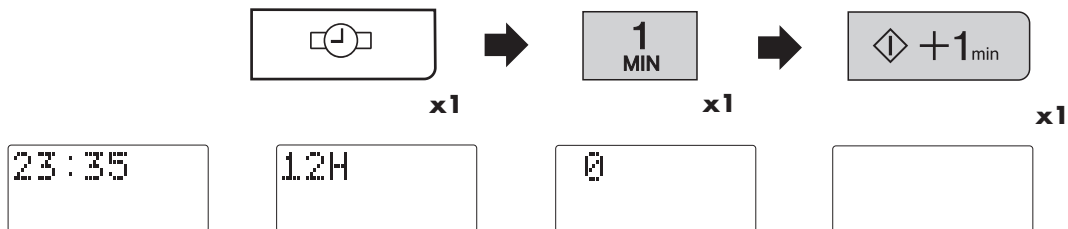
Se non si utilizza il forno per un periodo di 3 minuti dopo un'operazione precedente, ad esempio al chiudere lo sportello, premere il pulsante di **ARRESTO** o al termine della cottura, l'alimentazione si disinserirà automaticamente. Per ripristinare l'alimentazione elettrica, aprire lo sportello.

Per attivare la modalità di risparmio energetico, seguire le istruzioni riportate di seguito:

#### Esempio:

Per attivare la modalità di risparmio energetico (ora attuale: 23.35):

1. Verificare che sul display sia visualizzata l'ora attuale.
2. Premere una volta il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**.
3. Premere il pulsante **1 MIN** e verificare che sul display sia visualizzata "0".
4. Premere il pulsante **◇ (START)/+ 1 min**. La corrente si disinserirà e sul display non comparirà alcuna indicazione.



**NOTA:** Al passaggio 2 è possibile premere due volte il pulsante **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**.

## LIVELLI DI POTENZA



Questo forno dispone di 5 livelli di potenza. Per selezionare il livello di potenza desiderato per la cottura, seguire le indicazioni riportate nella sezione delle ricette. Le impostazioni di solito consigliate sono:

**900 W:** Utilizzato per una cottura rapida o per riscaldare le vivande (ad esempio minestre, casseruole, cibi in scatola, bevande calde, verdure, pesce, ecc.).

**630 W:** Utilizzato per la cottura più prolungata di alimenti densi, quali arrostiti, polpettoni di carne, pasti preconfezionati e per pietanze delicate quali salse al formaggio e dolci tipo pan di Spagna. Grazie a questa impostazione ridotta, le salse bollendo non fuoriescono dal loro contenitore e il cibo viene cucinato in maniera uniforme, evitando di cuocere eccessivamente le estremità.

Impostare il livello di potenza delle microonde:

1. Per selezionare il tempo di cottura, premere il pulsanti **TEMPO**.
2. Premere il pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE** finché non compare sul display il **LIVELLO DI POTENZA** desiderato. Premendo una volta il pulsante, sul display compare **900 W**. Se si supera il livello desiderato, è sufficiente tenere premuto il pulsante fino a quando non appare nuovamente il **LIVELLO DI POTENZA** necessario.
3. Premere il pulsante **◇ (START)/+ 1 min**.

**NOTA:** Se non si imposta alcun livello, viene automaticamente selezionato il 900 W.

**450 W:** Per cibi densi che richiedono una cottura prolungata quando cucinati in modo convenzionale (ad esempio la carne di manzo). Si raccomanda di utilizzare questa impostazione per ottenere una carne tenera.

**270 W** (Impostazione per scongelare): Per scongelare, selezionare questa impostazione. L'alimento viene scongelato in maniera uniforme. Questa impostazione è ideale anche per cuocere a lento riso, pasta, dolcetti di frutta e creme pasticcere.

**90 W:** Per scongelare lentamente (ad esempio torte alla crema o altra pasticceria).

**W = WATT**



## COTTURA A MICROONDE

Le operazioni manuali permettono di programmare il forno fino a 99 minuti e 90 secondi (99.90).

### Esempio:

Per riscaldare una zuppa per 2 minuti e 30 secondi alla potenza 630 W:

**1.** Impostare il tempo di cottura premere il pulsanti **TEMPO**.

**2.** Modificare il livello di potenza premendo il pulsante **LIVELLO DI MICROONDE**.

**3.** Per iniziare la fase di cottura premere una volta il pulsante **◇ (START)/+ 1 min.**



**Controllare il display.**



### NOTE:

1. Se lo sportello viene aperto durante la cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio viene ripreso quando si richiude lo sportello e si preme pulsante **◇ (START)/+ 1 min.**
2. Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**. Tenendo premuto il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**, viene visualizzato il livello di potenza.
3. Terminata l'operazione, sul display ricomparirà l'ora, se precedentemente impostata.

**ATTENZIONE:** Non utilizzare mai il vassoio quadrato e la teglia quadrata per la cottura a microonde e per la cottura combinata per evitare il rischio di corto circuito.

## COTTURA CON IL GRILL



La resistenza del grill sulla parte superiore del vano del forno dispone di una sola impostazione della potenza.

**Esempio:** Per grigliare il formaggio sul pane tostato per 5 minuti usando solo il GRILL: (collocare il pane tostato sulla griglia alta).

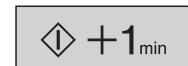
1. Impostare il tempo di cottura desiderato premendo cinque volte il pulsante **1 MIN.**
2. Scegliere la funzione GRILL premendo una volta il pulsante **GRILL**.
3. Per iniziare la fase di cottura premere una volta il pulsante **◇ (START)/+ 1 min.**



x5



x1



x1

Controllare il display.



1. Per cuocere con il grill si consiglia l'uso della griglia alta o bassa, ma non il vassoio quadrato e la teglia quadrata.
2. Quando si mette in funzione il grill per la prima volta, è possibile che si sviluppi fumo o odore sgradevole; ciò non significa che il forno sia guasto. Vedere Riscaldamento del forno vuoto sotto.
3. Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "SISTA RAFFR."

**ATTENZIONE: La cavità del forno, lo sportello, le mobile esterno, le griglie e le stoviglie diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.**

## RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO



ITALIANO

Usando il grill o la cottura a convezione per la prima volta, è possibile che si sviluppino fumo e cattivo odore. Questo comportamento è assolutamente normale e non si deve attribuire ad un malfunzionamento del forno. Per evitare questo problema, quando si usa il forno per la prima volta riscaldare il forno vuoto per 20 minuti a convezione (250° C) e dopo accendere entrambe le resistenze a forno vuoto.

**IMPORTANTE:** Durante questa operazione il forno fuma e produce un odore sgradevole. Aprire le finestre o azionare la cappa aspirante.

1. Impostare il tempo di riscaldamento desiderato premendo due volte il pulsante **10 MIN.**
2. Scegliere la funzione premendo una volta il pulsante **GRILL** o **CONVEZIONE**.
3. Per iniziare la fase di cottura premere una volta il pulsante **◇ (START)/+ 1 min.**



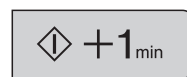
x2



x1



x1



x1



Il tempo impostato comincia a scorrere. Al termine del riscaldamento aprire il forno per lasciarlo raffreddare.

**AVVERTENZA:** Lo sportello, il mobile esterno, la cavità del forno e gli accessori si riscaldano notevolmente. Attenzione ad evitare scottature durante il raffreddamento del forno.



## COTTURA A CONVEZIONE

È possibile utilizzare il forno in modalità convenzionale grazie alla funzione di convezione e a 10 temperature predefinite.

Per ottenere risultati migliori, si raccomanda di preriscaldare il forno, specialmente per l'utilizzo del vassoio quadrato o della teglia quadrata.

Premere <b>CONVEZIONE</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temp. forno (°C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

### Esempio 1: Per cuocere preriscaldando il forno

Per preriscaldare il forno a 200° C e cuocere per 20 minuti a 200° C.

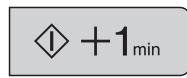
**1.** Impostare la temperatura di preriscaldamento desiderata premendo cinque volte il pulsante **CONVEZIONE**. Il display visualizza 200° C.

**2.** Premere il pulsante **(START)/+1 min** per avviare il preriscaldamento.

Quando il forno raggiunge la temperatura impostata ed emette il segnale acustico, sul display compare 200° C. A questo punto aprire lo sportello e collocare il cibo nel forno. Richiudere lo sportello.



x4



x1



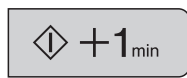
**3.** Impostare il tempo di cottura desiderato premendo due volte il pulsante **10 MIN**.

**4.** Premere il pulsante **(START)/+1 min**.

**Controllare il display.**



x2



x1



### NOTA:

1. Quando preriscaldare il forno, lasciare il piatto girevole nel forno.
2. Per cuocere ad una temperatura diversa da quella programmata, al termine del preriscaldamento premere il pulsante **CONVEZIONE** fino a quando il display visualizza l'impostazione desiderata. Nell'esempio appena illustrato, per modificare la temperatura occorre premere **CONVEZIONE** dopo aver immesso il tempo di cottura.
3. Il forno mantiene automaticamente per 30 minuti la temperatura di preriscaldamento impostata. Il programma di cottura a **CONVEZIONE** selezionato viene annullato.
4. Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "SISTA RAFFR."
5. Per ottenere i risultati migliori quando le istruzioni seguenti del pacchetto per convezione, seguono prego le istruzioni per "il forno convenzionale".
6. Quando cucinate usando la mensola nella posizione più bassa con il vassoio quadrato del metallo, ruotate l'alimento 180° a metà strada con cucinare.

## COTTURA A CONVEZIONE



### Esempio 2: Per cuocere senza preriscaldamento

Per cuocere a 250° C per 20 minuti.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato premendo due volte il pulsante **10 MIN.**
2. Selezionare la temperatura desiderata. (250° C).
3. Premere il pulsante **(START)/+ 1 min.**

10  
MIN

x2



°C

x1



+1 min

x1

Controllare il display.

20.00

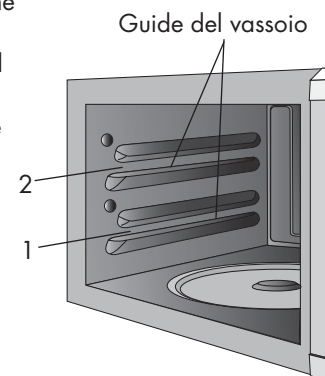
#### NOTA:

1. Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "SISTA RAFFR."
2. Quando si mette in funzione il convezione per la prima volta, è possibile che si sviluppi fumo o odore sgradevole; ciò non significa che il forno sia guasto. Vedere Riscaldamento del forno vuoto pagina I-8.
3. Per modificare la temperatura di convezione premere il pulsante **CONVEZIONE** fino a visualizzare il valore desiderato.

**ATTENZIONE: La cavità del forno, lo sportello, le mobile esterno, il piatto rotante, le griglie e le stoviglie diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.**

#### NOTE SPECIALI PER IL VASSOIO QUADRATO E LA TEGLIA QUADRATA:

1. Quando si utilizza il vassoio quadrato o la teglia quadrata, è necessario usare la posizione 1. Quando si utilizzano entrambi, mettere la teglia quadrata nella posizione 1 e il vassoio quadrato nella posizione 2, come mostrato nella figura.
2. Quando si utilizza il vassoio quadrato e/o la teglia quadrata, lasciare il piatto girevole nel forno.
3. Quando si utilizza il vassoio quadrato o la teglia quadrata, per ottenere risultati migliori ruotare di 180° la teglia quadrata o il contenitore posizionato nel vassoio quadrato a metà cottura.
4. Quando si utilizza il vassoio quadrato, osservare le norme seguenti per evitare che il contenitore scivoli verso l'esterno:
  - non introdurre nel contenitore posizionato sul vassoio quadrato una quantità di cibo superiore a 5 kg.
  - assicurarsi che il vassoio quadrato si trovi in posizione corretta e sia ben saldo.
  - quando si leva il cibo dal forno, estrarre il vassoio quadrato fino a bloccarlo leggermente, quindi rimuovere il cibo.
5. Questo manuale contiene ricette che richiedono l'utilizzo del vassoio quadrato o della teglia quadrata. Fare riferimento alle pagine I-29-30.
6. Per ottenere i risultati migliori quando le istruzioni seguenti del pacchetto per convezione, seguono prego le istruzioni per "il forno convenzionale".





## COTTURA COMBINATA

Ci sono due tipi di modi di cottura abbinata. Uno è il modo di cottura abbinata con la combinazione della cottura alle microonde e cottura di convezione. L'altro è il modo di cottura abbinata con la combinazione della cottura alle microonde e cottura alla griglia.

Per selezionare il modo di cottura **COMBINATA**, selezionare il tempo di cottura e quindi premere il pulsante **COTTURA COMBINATA**.

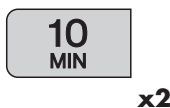
Premere <b>C. COMBINATA</b>	Metodo di cottura	Potenza microonde	Display
<b>COMBI 1</b>   x1	MIKRO 270 W CONV 250° C	90 W - 630 W	 
<b>COMBI 2</b>   x2	MIKRO 270 W GRILL	90 W - 900 W	 

- Per regolare la potenza delle microonde, premere il pulsante **LIVELLO DI MICROONDE**.
- Per modificare la temperatura di convezione premere il pulsante **CONVEZIONE** fino a visualizzare il valore desiderato.
- Per **COMBI 1** la temperatura del forno può variare da 40° C a 250° C con dieci incrementi.

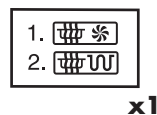
### Esempio 1:

Per cuocere 20 minuti con la modalità COMBINATA 1 (90 W potenza microonde e 200° C a CONVEZIONE).

- 1.** Impostare il tempo di cottura desiderato premendo due volte il pulsante **10 MIN.**



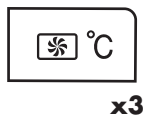
- 2.** Premere una volta il pulsante **COTTURA COMBINATA**.



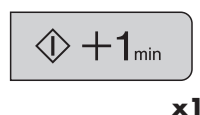
- 3.** Premere una volta il pulsante **LIVELLO DI MICROONDE (90 W)**.



- 4.** Premere tre volte il pulsante **CONVEZIONE (200° C)**.



- 5.** Premere il pulsante **(START)/+1 min.**



**Controllare il display.**



## COTTURA COMBINATA



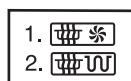
### Esempio 2:

Per cuocere 20 minuti con la modalità 90 W potenza microonde e GRILL.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato premendo due volte il pulsante **10 MIN**.



x2



x2



x1



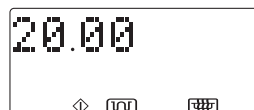
4. Premere il pulsante **START/+1 min** su avviare la cottura.



x1



### Controllare il display.



### NOTA:

Al termine della cottura il forno si raffredda automaticamente e il display visualizza "SISTA RAFFR."

### ATTENZIONE:

1. La cavità del forno, lo sportello, il mobile esterno, gli accessori e le stoviglie diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.
2. Non utilizzare mai il vassoio quadrato e la teglia quadrata per la cottura a microonde e per la cottura combinata per evitare il rischio di corto circuito.





## ALTRE COMODE FUNZIONI

### 1. COTTURA IN SEQUENZA MULTIPLA

E' possibile impostare fino a un massimo di 4 sequenze di modalit  e tempo di cottura manuale.

#### Esempio:-

Procedura: 5 minuti a potenza 900 W (livello 1)  
16 minuti a potenza 270 W (livello 2)

#### FASE 1

1. Impostare il tempo di cottura desiderato (5 minuti) premendo cinque volte il pulsante **1 MIN**.
2. Selezionare il livello di potenza desiderato premendo una volta il pulsante di **LIVELLO DI MICROONDE**.



#### FASE 2

3. Impostare il tempo di cottura desiderato (10 minuti) premendo una volta il pulsante **10 MIN** e premendo sei volte il pulsante **1 MIN**.
4. Selezionare il livello di potenza desiderato premendo quattro volte il pulsante di **LIVELLO DI MICROONDE**.
5. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **(START)/ +1 min**.



Controllare il display.



(Il forno comincia a cuocere per 5 minuti a 900 W, e per i restanti 16 minuti passa al funzionamento con il 270 W).

## ALTRE COMODE FUNZIONI



### 2. Pulsanti **MENO** (▼) / **PIÙ** (▲)

I pulsanti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) consentono di ridurre o aumentare il tempo impostato (per ottenere una cottura più o meno profonda).

### a) 1. Modificare i tempi di impostazione programmati per il **COTTURA** e **SCONGELARE EXPRESS**:-

Premere i pulsanti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) dopo avere immesso il peso del cibo e prima di premere il pulsante **(START)/+1 min.**

#### Esempio:

Per cuocere 0,2 kg di Gratin con i pulsanti **COTTURA EXPRESS** e **PIÙ** (▲).

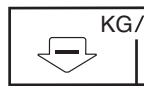
1. Selezionare il menu **COTTURA EXPRESS** per il Gratin premendo 3 volte il pulsante **COTTURA EXPRESS**.



x3



2. Premere i pulsanti **PESO IMMISSIONE** finché sul display compare il peso corretto.



x5



x1



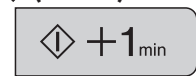
3. Scegliere il risultato finale desiderato (ben cotto) premendo una volta il pulsante **PIÙ** (▲).



x1



4. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **(START)/+1 min.**



x1



Controllare il display.



### b) 2. Modificare i tempi di impostazione programmati per il **COTTURA SENSOR, PATATE e AVVIO IMMEDIATO**:-

Premere i pulsanti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) dopo avere immesso il menu.

**Beispiel:** Per cuocere 0,2 kg di patatine frites con i pulsanti **PATATE** e **MENO** (▼).

1. Selezionare il menu **COTTURA EXPRESS** per il Gratin premendo 3 volte il pulsante **COTTURA EXPRESS**.



x1



2. Scegliere il risultato finale desiderato premendo una volta il pulsante **MENO**.



x1



3. Das Gerät startet den Garvorgang automatisch.



#### NOTA:

Per annullare questa operazione premere ancora lo stesso pulsante.

Per passare da **PIÙ** a **MENO** premere semplicemente il pulsante **MENO** (▼).

Per passare da **MENO** a **PIÙ** premere semplicemente il pulsante **PIÙ** (▲).

### c) Modificare il tempo di cottura mentre il forno è in funzione:-

Ogni volta che si premono i pulsanti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) il tempo di cottura si riduce o aumenta di un minuto.

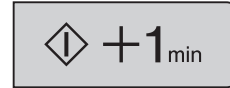
**NOTA:** Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.




## ALTRE COMODE FUNZIONI

### 3. FUNZIONE DI +1 min


Il pulsante  **(START)/+1 min** consente di attivare le due funzioni seguenti:




#### a) Accensione diretta

Per iniziare direttamente la fase di cottura con il livello di potenza delle microonde impostato a 900 W per 1 minuto premere il pulsante  **(START)/+1 min**.

#### NOTA:

Per evitare un uso errato o situazioni di pericolo (ad esempio per i bambini), si ha a disposizione solo 3 minuti per premere il pulsante  **(START)/+1 min** dalla operazione precedente, cioè dalla chiusura dello sportello o del azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

#### b) Prolungamento del tempo di cottura

È possibile prolungare il tempo di cottura per multipli di 1 minuto premendo il pulsante  **(START)/+1 min** mentre il forno è in funzione.

**NOTA:** Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.

### 4. CONTROLLARE LE IMPOSTAZIONI QUANDO IL FORNO È IN FUNZIONE

È possibile controllare il livello di potenza, l'ora corrente e la temperatura del forno.

#### CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA:

Per controllare il livello di potenza durante la cottura premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA**. Anche se il display visualizza il livello di potenza, il tempo di cottura continua a scorrere.

Tenendo premuto il pulsante viene visualizzato il livello di potenza.



#### CONTROLLARE LA TEMPERATURA DI CONVEZIONE:

Per controllare la temperatura di convezione premere il pulsante **CONVEZIONE** durante la cottura. Dopo aver preriscaldato il forno, verificare la temperatura interna effettivamente raggiunta.

Tenendo premuto il pulsante viene visualizzata la temperatura di convezione in °C.



## ALTRE COMODE FUNZIONI



### 5. Pulsante **INFO**

Ogni pulsante fornisce informazioni utili, che si ottengono premendo il pulsante **INFO** prima di azionare il pulsante desiderato.

#### Esempio:

Per avere informazioni sul menu **AVVIO IMMEDIATO**, pollo arrosto:

#### NOTA:

1. Il messaggio informativo viene ripetuto due volte; subito dopo il display visualizza l'ora corrente.
2. Per cancellare l'informazione premere il pulsante di arresto.



x1



x1



1. Scegliere la funzione del pulsante **INFO**.

2. Selezionare il menu **AVVIO IMMEDIATO** per il Pollo arrosto premendo 1 volta il pulsante **AVVIO IMMEDIATO**.

### 6. FUNZIONE TIMER

È possibile usare il timer per segnare il tempo anche quando non si sta usando il forno a microonde, per esempio, per segnare il tempo quando si fanno bollire delle uova su un fornello convenzionale.

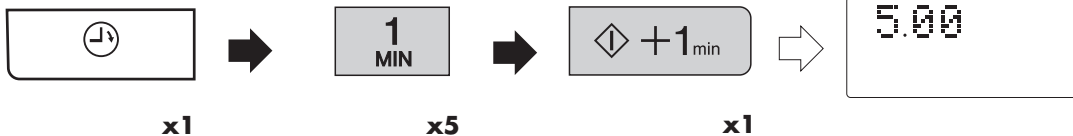
**Esempio:** Per impostare il timer per 5 minuti.

1. Premendo una volta il pulsante **TIMER**.

2. Premendo cinque volte il pulsante **1 MIN.**

3. Per avviare la timer premere una volta il pulsante **START/ +1 min.**

**Controllare il display.**





## COTTURA E SCONGELARE EXPRESS

Il **COTTURA EXPRESS** e **SCONGELARE EXPRESS** determina automaticamente modo e tempo di cottura corretti. Sono disponibili 3 menu per **COTTURA EXPRESS** e 7 menu di **SCONGELARE EXPRESS**.

### Attenzione:

#### Per COTTURA EXPRESS:

**La cavità del forno, lo sportello, il mobile esterno, gli accessori, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno onde evitare ustioni.**

Per usare le funzioni automatiche occorre sapere quanto segue:

1. Per impostare i menu premere i pulsanti **COTTURA EXPRESS** o **SCONGELARE EXPRESS** fino a quando il numero di menu desiderato compare sul display.
2. Per essere il peso premere il tasto **PESO IMMISSIONE** fino a che il peso desiderato viene visualizzato sul display.
  - Immettere soltanto il peso del cibo, senza aggiungere quello del contenitore.
  - Per quantità diverse da quelle indicate nella tabella di cottura usare i programmi manuali.
3. I tempi di cottura programmati sono tempi medi. Se si desidera modificare il tempo di cottura programmato, premere il pulsante **MENO** (▼) o **PIÙ** (▲). Vedere pagina I-14 per ulteriori dettagli.
  - Per ottenere migliori risultati seguire le istruzioni della tabella di cottura fornita con il ricettario.
4. Per avviare la cottura, premere il pulsante **(START)/+ 1 min.**

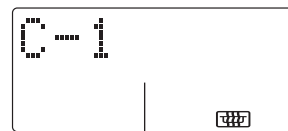
Quando occorre manipolare il cibo mentre sta cuocendo, ad esempio per rivoltarlo, il display visualizzerà l'azione necessaria. Seguite le procedure seguenti se sul display appaiono questi messaggi. Per continuare la cottura, premere il pulsante **(START)/+ 1 min.**

La temperatura finale dipende dalla temperatura iniziale. Controllare che il cibo mantenga il calore a fine cottura. Se necessario, aumentare il tempo di cottura e cambiare il livello di potenza.

**NOTA:** Vedere l'etichetta dei menu per l'elenco dei menu in **COTTURA EXPRESS** e **SCONGELARE EXPRESS** e le quantità.

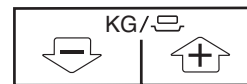


1.



Menu Numero

2.



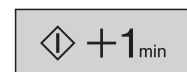
Pulsanti **PESO IMMISSIONE**

3.



Pulsanti **MENO/PIÙ**

4.



Pulsante **(START)/+ 1 min**

## COTTURA E SCONGELARE EXPRESS

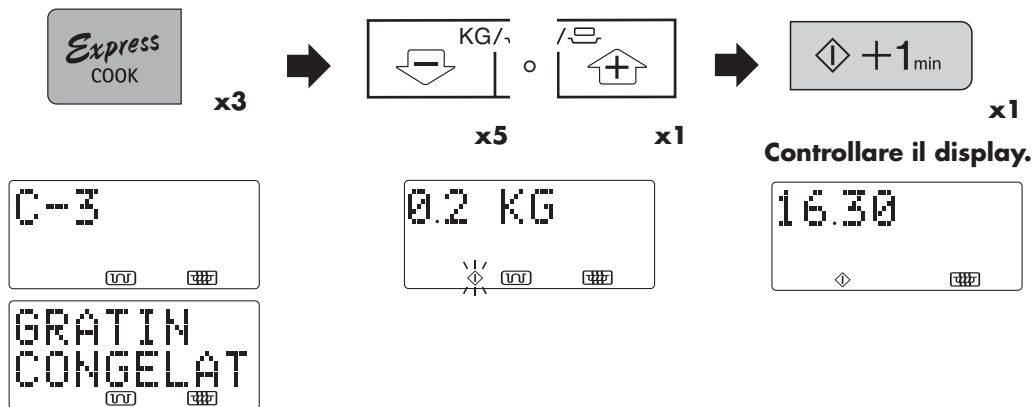


**Esempio:** Per cuocere 1,2 kg di Gratin con **COTTURA EXPRESS**.

1. Selezionare il menu **COTTURA EXPRESS** per il gratin congelate premendo 3 volte il pulsante **COTTURA EXPRESS**.

2. Premere i pulsanti **PESO IMMISSIONE** finché sul display compare il peso corretto.

3. Premere una volta il pulsante **(START)/+1 min** per iniziare la cottura.



## TABELLA DI COTTURA EXPRESS



MENÙ Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
<b>C-1 Cottura</b> Piatti pronti congelati (Temp. iniziale -18° C) * Nel caso in cui le istruzioni sulla confezione richiedessero l'aggiunta di acqua, è necessario, per programmare la cottura, calcolare la quantità complessiva, compresa l'acqua aggiunta.	0,3 - 1,0 kg (100 g) Peso totale * Recipiente con coperchio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere il preparato in un piatto per forno a microonde.</li> <li>• Se richiesto dalle modalità di preparazione, aggiungere acqua.</li> <li>• Coprire con coperchio.</li> <li>• Quando viene emesso il segnale acustico, mescolare e coprire nuovamente.</li> <li>• A fine cottura, mescolare e lasciare riposare per circa 1-2 minuti.</li> </ul>
<b>C-2 Cottura</b> Verdure congelate (Temp. iniziale -18° C) e.g. cavolini di Bruxelles, fagiolini, piselli, verdure miste, broccoli.	0,1 - 0,8 kg (100 g) Recipiente con coperchio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aggiungere un cucchiaino di acqua ogni 100 g. (Per i funghi non è necessario aggiungere acqua).</li> <li>• Coprire con un coperchio.</li> <li>• Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare e rimettere il coperchio.</li> <li>• A fine cottura, lasciare riposare per 1-2 minuti.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Se le verdure surgelate formano un insieme compatto, cuocerle manualmente.</p>
<b>C-3 Cottura</b> Gratin congelate (Temp. iniziale -18° C)	0,2 - 0,6 kg (100 g) Piatto per gratin, graticola bassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Togliete il gratin dal suo recipiente originale e mettetelo in un piatto per gratin adatto.</li> <li>• Aggiungete 3-4 cucchiaini d'acqua.</li> <li>• Non coprire.</li> <li>• Mettete sulla graticola bassa.</li> <li>• Dopo la cottura, lasciate riposare per 5 minuti circa.</li> </ul>


ITALIANO



## TABELLA DI SCONGELARE EXPRESS

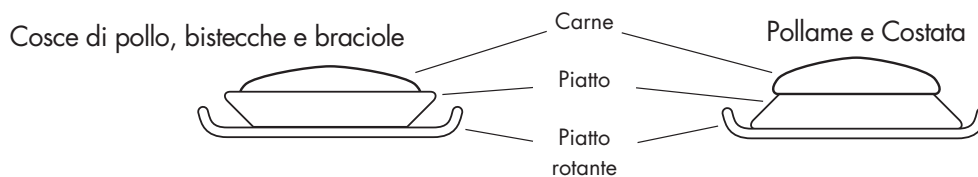
MENÙ Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
<b>D-1 Scongelare</b> Bistecche, braciolo (Temperatura iniziale -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Piatto (Vedere nota p. I-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disporre il tutto su un piatto al centro del piatto rotante.</li> <li>• Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio.</li> <li>• Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10-15 minuti, fino al completo scongelamento.</li> </ul>
<b>D-2 Scongelare</b> Costata	0,6 - 2,0 kg (100 g) Piatto (Vedere nota p. I-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collocare un piatto rovesciato sul piatto rotante e disporvi sopra il carne con il petto rivolto verso il basso.</li> <li>• Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne. Proteggete con fogli d'alluminio.</li> <li>• Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne. Proteggete con fogli d'alluminio (1,1 - 2,0 kg).</li> <li>• Terminata l'operazione, coprire con la stagnola e lasciare riposare per 15-30 minuti, fino al completo scongelamento.</li> </ul>
<b>D-3 Scongelare</b> Carne macinata	0,2 - 1,0 kg (100 g) Pellicola autosigillante (Vedere nota p. I-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coprite il piatto rotante con pellicola trasparente da cucina.</li> <li>• Collocate il blocco di carne congelata sul piatto rotante.</li> <li>• Quando il forno si arresta e viene emesso il segnale acustico, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate.</li> <li>• Dopo avere scongelato il cibo, lasciate riposare per 5-10 minuti fino a scongelamento completo.</li> </ul>
<b>D-4 Scongelare</b> Cosce di pollo	0,2 - 1,0 kg (50 g) Piatto (Vedere nota p. I-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disporre il tutto su un piatto al centro del piatto rotante.</li> <li>• Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio.</li> <li>• Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10-15 minuti, fino al completo scongelamento.</li> </ul>
<b>D-5 Scongelare</b> Pollame	0,9 - 2,0 kg (100 g) Piatto (Vedere nota p. I-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collocare un piatto rovesciato sul piatto rotante e disporvi sopra il pollame con il petto rivolto verso il basso.</li> <li>• Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio.</li> <li>• Terminata l'operazione, coprire con la stagnola e lasciare riposare per 15-30 minuti, fino al completo scongelamento.</li> </ul>
<b>D-6 Scongelare</b> Dolce	0,1 - 1,4 kg (100 g) Piatto basso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rimuovete tutto l'imballaggio dal dolce.</li> <li>• Collocatelo su un piatto basso al centro del piatto rotante.</li> <li>• Dopo averlo scongelato, tagliare il dolce in fette di uguale misura lasciando dello spazio fra ogni fetta e lasciare riposare per 15-30 minuti fino a scongelamento completo.</li> </ul>

## TABELLA DI SCONGELARE EXPRESS

MENÙ Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
<b>D-7 Scongellare</b> Pane  (Temperatura iniziale -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Piatto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuite il pane sulla piatto al centro del piatto rotante. Per questo programma è raccomandato solamente pane affettato.</li> <li>• Quando suona il segnale acustico, cambiare posizione e rimuovere le fette scongelate.</li> <li>• Dopo lo scongelamento, separare tutte le fette e distribuirle su un piatto grande.</li> <li>• Coprire il pane con un foglio di alluminio e lasciarlo riposare 5-10 minuti fino a quando sia scongelato completamente.</li> </ul>

### NOTA:

- 1 Bistecche, bracirole, cosce di pollo e filetti di pesce dovrebbero essere congelati in uno strato.
- 2 La carne macinata deve essere congelata in spessori sottili.
- 3 Girare e mettere tra le singole porzioni scongelate un foglio liscio di stagnola.
- 4 Si consiglia di cucinare il pollame subito dopo lo scongelamento.
- 5 D-1, D-2, D-4 e D-5 disporre la carne nel forno come indicato:







## SENSORE DI COTTURA

Questo forno è dotato di un sensore dell'umidità. Esso avverte il vapore dal cibo e calcola il livello di potenza di cottura delle microonde e il tempo di cottura corretti.

Il pulsante **SENSORE DI COTTURA** offre la possibilità di cucinare facilmente gli 6 menu seguenti senza che sia necessario immettere la quantità del cibo.

Per selezionare il menu di cottura con sensore, toccate il pulsante del **SENSORE DI COTTURA** finché non viene visualizzato il numero del menu desiderato.

Si ha a disposizione solo 3 minuti per premere il pulsante **(START)/+ 1 min** dalla operazione precedente, cioè dalla chiusura dello sportello o del azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

Fare sempre riferimento alla tabella del programma **SENSORE DI COTTURA** a pagina 22 prima di eseguire questa funzione.

### NOTE:

1. Dopo aver collegato il forno, attendere 2 minuti prima di utilizzare il programma **SENSORE DI COTTURA**.
2. Dopo l'avvio del programma **SENSORE DI COTTURA**, non aprire lo sportello o premere il pulsante di **ARRESTO** finché sul display non appare il tempo di cottura rimanente, a meno che non sia necessario capovolgere o mescolare il cibo. La tecnologia del sensore stima l'umidità emessa dal cibo riscaldato e determina il tempo di cottura. L'apertura dello sportello o lo spegnimento del forno influenzerebbe negativamente l'umidità, compromettendo la cottura finale.
3. Prima di servire le pietanze, assicurarsi che la cottura sia uniforme. Se è necessario scaldare ulteriormente il cibo, farlo manualmente.
4. Prima di cucinare col programma **SENSORE DI COTTURA**, asciugare eventuali tracce di umido dalla parte esterna dei contenitori per cucinare e dall'interno del forno con un panno asciutto o con un tovagliolo di carta.
5. Se si desidera modificare i risultati della cottura, premere i pulsanti **MENO (▼)** o **PIÙ (▲)** dopo aver selezionato il menu (vedere la pagina E-14). Per ottenere migliori risultati, seguire le istruzioni del ricettario.
6. Se è necessario lavorare il cibo (ad esempio, capovolgerlo o mescolarlo) aprire lo sportello, seguire le istruzioni, chiudere lo sportello e premere il pulsante **(START)/+ 1 min**.
7. Per cucinare una quantità di cibo superiore o inferiore a quella trattata nel ricettario, cucinare utilizzando i programmi manuali.

**Esempio:** Per cuocere 300 g di Gratin con **SENSORE DI COTTURA**.

1. Per il verdure fresche premendo 3 volte il pulsante **SENSORE DI COTTURA**.

SENSOR COOK









Il forno si avvia dopo 2 secondi. Controllare il display. Quando il sensore avverte il vapore dal cibo, appare il tempo di cottura restante.



**NOTA:** Vedere l'etichetta dei menu per l'elenco dei menu in **SENSORE DI COTTURA** e le quantità.

## TABELLA DI SENSORE DI COTTURA



MENÙ Nu.	Quantità/ Utensili	PROCEDIMENTO							
<b>Nu. 1</b> Minestre (Temperatura iniziale 5 - 20° C) 	200 - 1000 ml Tazza o Terrina (per oltre 200 ml) + plastica trasparente per microonde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coprire le scodelle con la Tazza o Terrina in plastica.</li> <li>Collocare le scodelle sul piatto rotante, evitando di metterle al centro.</li> <li>Mescolare e lasciare riposare per circa 1-2 minuti.</li> </ul> <b>NOTA:</b> Se non usate una plastica trasparente per microonde con fori, bucatela con una forchetta 5 volte (per la terrina) o 2 volte (per la tazza).							
<b>Nu. 2</b> Verdure fresche (Temperatura iniziale 20° C) e.g. Cavolfiori, Porri Broccoli, Finocchi 	0,1 - 0,8 kg Recipiente con coperchio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tagliare a pezzetti, ad esempio a fiammifero, a cubetti o a fette.</li> <li>Aggiungere acqua e sale a piacere (1 cucchiaino ogni 100 g).</li> <li>Coprire con un coperchio.</li> <li>Al termine della cottura, mescolare e lasciare riposare per circa 2 minuti.</li> </ul>							
<b>Nu. 3</b> Riso (Temperatura iniziale 20° C) 	0,1 - 0,3 kg Grande recipiente con coperchio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendete un grande recipiente e aggiungetevi dell'acqua.</li> <li>Coprite con un coperchio.</li> <li>Collocate il recipiente al centro del piatto rotante.</li> <li>Quando viene emesso il segnale acustico, mescolate e rimettete il coperchio, reinserte in forno e premete il tasto Start.</li> <li>Quando viene emesso nuovamente il segnale acustico, mescolate e rimettete il coperchio; reinserte in forno e premete il tasto Start.</li> <li>Lasciate riposare per 10 minuti dopo la cottura.</li> </ul>							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Riso</th> <th>Acqua bollente</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 g</td> <td>250 ml</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>450 ml</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>650 ml</td> </tr> </tbody> </table>		Riso	Acqua bollente	100 g	250 ml	200 g	450 ml	300 g
Riso	Acqua bollente								
100 g	250 ml								
200 g	450 ml								
300 g	650 ml								
<b>Nu. 4</b> Pasta (Temperatura iniziale 20° C) 	0,1 - 0,3 kg Grande recipiente con coperchio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendete un grande recipiente e aggiungetevi dell'acqua.</li> <li>Coprite con un coperchio.</li> <li>Collocate il recipiente al centro del piatto rotante.</li> <li>Quando viene emesso il segnale acustico, mescolate e rimettete il coperchio, reinserte in forno e premete il tasto Start.</li> <li>Quando viene emesso nuovamente il segnale acustico, mescolate e rimettete il coperchio; reinserte in forno e premete il tasto Start.</li> <li>Lasciate riposare per 2-3 minuti dopo la cottura.</li> </ul>							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Pasta</th> <th>Acqua bollente</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 g</td> <td>250 ml</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>550 ml</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>800 ml</td> </tr> </tbody> </table>		Pasta	Acqua bollente	100 g	250 ml	200 g	550 ml	300 g
Pasta	Acqua bollente								
100 g	250 ml								
200 g	550 ml								
300 g	800 ml								
<b>Nu. 5</b> Filetto de pesce con Salsa (Temperatura iniziale Pesce 5° C Salsa 20° C) 	0,4 - 1,6 kg* (pesce: 0,2 - 0,8 kg) (salsa: 0,2 - 0,8 kg) Stampo per sfornati e pellicola in plastica per forni a microonde * Totale peso von pesce von salas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettere il filetto di pesce in uno stampo per sfornati con le code verso il centro.</li> <li>Distribuire la salsa preparata sul pesce.</li> <li>Coprire con l'apposita pellicola in plastica e cuocere.</li> <li>Al termine della cottura, lasciare riposare per circa 2 minuti.</li> </ul> Per le salse, vedere le ricette a pagina I-23. <b>NOTA:</b> Per evitare traboccamenti, usate una casseruola grande.							
<b>Nu. 6</b> Marmellata (Temperatura iniziale 20° C) 	0,5 - 1,5 kg* (Casseruola di 3,5 litri) * Totale peso von frutta und zucchero	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seguire le quantità nelle ricette a pagina I-24.</li> <li>Scongelate la frutta surgelata prima della cottura.</li> <li>Non usate coperchi.</li> <li>Rimescolate quando il forno si arresta e sentite il segnale acustico.</li> <li>Schiacciate quando il forno si arresta e sentite di nuovo il segnale acustico.</li> <li>Dopo la cottura, mettete in vaso e sigillate.</li> </ul>							



## RICETTE PER SENSORE DI COTTURA NU. 5 "FILETTO DI PESCE CON SALSA"

### Filetto di pesce con salsa - Filetti di merluzzo alla provenzale

Ingredienti	
20 g	burro
100 g	funghi tagliati a fettine
1 spicchio	aglio (tritato)
50 g	cipollina
825 g	pelati in scatola, scolati
1 cucchiaino	succo di limone
2 cucchiaino	salsa ketchup
1/2-1 cucchiaino	basilico in polvere, sale e pepe
800 g	filetto di merluzzo

#### Procedimento

1. Mettere burro, funghi, cipolline ed aglio in uno stampo per sformati e cuocere per 3-4 minuti a 900 W.
2. Mescolare pelati, succo di limone, ketchup, basilico, sale e pepe.
3. Adagiare il filetto di pesce sulle verdure, coprire con la salsa con qualche verdura.
4. Cuocere con il programma **SENSORE DI COTTURA Nu. 5** "Filetti di pesce con salsa".

### Filetto di pesce con salsa di porri e formaggio

Ingredienti	
50 g	burro
175 g	cipollina
1/2 cucchiaino	maggiorana in polvere
40 g	farina
500 ml	latte
100 g	formaggio grattugiato (gruviera), sale, pepe
1 cucchiaino	prezzemolo tritato
800 g	filetto di pesce (ad esempio merlano)

#### Procedimento

1. Mettere burro, cipolline e maggiorana in un casseruola e scaldare per 3-4 minuti a 900 W.
2. Stemperare la farina con il latte e mescolare fino a formare un composto uniforme e senza grumi.
3. Cuocere senza coprire per 3-4 minuti a 900 W.
4. Aggiungere il formaggio ed eventualmente condire.
5. Collocare il pesce in una pirofila e coprire con la salsa.
6. Cuocere con il programma **SENSORE DI COTTURA Nu. 5** "Filetti di pesce con salsa".
7. A fine cottura, togliere il pesce e stemperare bene la salsa.

#### NOTA:

1. Le indicazioni fornite sono per 1,6 kg di pesce. Se si desidera cucinare meno di 1,6 kg è necessario ridurre le dosi degli ingredienti della salsa, diminuire il tempo di cottura richiesto per la salsa, nonché ridurre in proporzione la quantità di pesce.
2. Per ottenere una salsa più densa per il filetto di merluzzo alla provenzale o per il filetto di pesce con la salsa piccante, a fine cottura togliere il pesce e stemperare nella salsa un po' di maizena, o farina simile (attenersi alle istruzioni del produttore).

### Filetto di pesce con salsa piccante

Ingredienti	
825 g	pelati in scatola, scolati
280 g	mais
2-3 cucchiaini	salsa chili
40 g	cipolla tritata fine
3 cucchiaini	aceto di vino rosso
1/4 cucchiaino	mostarda
	timo, pepe di cayenna
800 g	filetto di pesce (ad esempio scorfano)

#### Procedimento

1. Mescolare gli ingredienti per la salsa.
2. Collocare il filetto di pesce (ad esempio filetto di scorfano) in una pirofila e coprire con la salsa.
3. Cuocere con il programma **SENSORE DI COTTURA Nu. 5** "Filetto di pesce con salsa".

### Filetto di pesce con salsa al curry

Ingredienti	
40 g	burro
30 g	mandorle tritate
1-2 cucchiaini	curry
30 g	farina (integrale)
40 g	uva passa
200 g	ananas (tagliato a pezzi piccoli)
125 ml	brodo
125 ml	succo d'ananas
150 g	panna acida
100 g	piselli surgelati, sale, pepe
800 g	filetto di pesce (merlano)

#### Procedimento

1. Mettere insieme burro, mandorle e curry, coprire e scaldare per 1-2 minuti a 900 W.
2. Aggiungere la farina e mescolare con cura.
3. Aggiungere uva passa, ananas, succo d'ananas, brodo e panna, sempre mescolando.
4. Cuocere, con coperchio, per 2-3 minuti a 900 W e, al termine, mescolare.
5. Aggiungere i piselli e mescolare.
6. Insaporire con sale e pepe.
7. Collocare il pesce in una pirofila e coprire con la salsa.
8. Cuocere, con coperchio, con il programma **SENSORE DI COTTURA Nu. 5** "Filetti di pesce con salsa".

## RICETTE PER SENSORE DI COTTURA NU. 6 "MARMELLATA"



### Marmellata di kiwi - banane

#### Ingredienti

525 g	Kiwi
225 g	Banane
250 g	Gelatina di zucchero (zucchero di preservazione con pectina, 1 zucchero : 3 frutti)

#### Preparazione

1. Sbucciate i kiwi e le banane e tagliateli a pezzetti.
2. Mischiate la frutta con lo zucchero preservato con la pectina e mettetela in un vaso ovale pirofilo di 3,5 litri.
3. Fate cuocere nel modo di cottura con **SENSORE DI COTTURA Nu. 6** "Marmellata".
4. Dopo la cottura, mettete il tutto in vasetti ben lavati e copriteli con il loro coperchio o con una pellicola di preservazione.

### Marmellata di lamponi

#### Ingredienti

750 g	Lamponi
250 g	Gelatina di zucchero (zucchero di preservazione con pectina, 1 zucchero : 3 frutti)

#### Preparazione

1. Mischiate i lamponi con lo zucchero di preservazione con pectina e metteteli in un vaso ovale pirofilo di 3,5 litri.
2. Fate cuocere nel modo di cottura con **SENSORE DI COTTURA Nu. 6** "Marmellata".
3. Dopo la cottura, mettete il tutto in vasetti ben lavati e copriteli con il loro coperchio o con una pellicola di preservazione.

#### NOTA:

1. Seguite le istruzioni della "Tabella per la cottura in SENSORE DI COTTURA alla pagina I-22.
2. Queste istruzioni sono per 1,0 kg. Per cuocere dei pesi differenti, variare conformemente gli ingredienti.

### Marmellata di nettarine

#### Ingredienti

667 g	nettarine
3 cucchiaini	succo di limone
333 g	gelatina di zucchero (zucchero di preservazione con pectina, 1 zucchero : 2 frutti)
4 cucchiaini	liquore all'arancio (p.es., Cointreau)

#### Preparazione

1. Tagliate a pezzetti le nettarine.
2. Mettetele in un vaso ovale pirofilo di 3,5 litri.
3. Aggiungetevi il succo di limone e lo zucchero di preservazione con pectina.
4. Fate cuocere nel modo di cottura con **SENSORE DI COTTURA Nu. 6** "Marmellata".
5. Dopo la cottura, aggiungete il liquore all'arancio, mettete il tutto in vasetti ben lavati e copriteli con il loro coperchio o con una pellicola di preservazione.

### Marmellata mista di moracee

#### Ingredienti

667 g	Moracee (more, mirtili, lamponi, ribes, fragole)
333 g	Gelatina di zucchero (zucchero di preservazione con pectina, 1 zucchero : 2 frutti)

#### Preparazione

1. Riempite un vaso ovale pirofilo di 3,5 litri con i frutti e lo zucchero di preservazione con pectina, mischiando il tutto.
2. Fate cuocere nel modo di cottura con **SENSORE DI COTTURA Nu. 6** "Marmellata".
3. Dopo la cottura, mettete il tutto in vasetti ben lavati e copriteli con il loro coperchio o con una pellicola di preservazione.

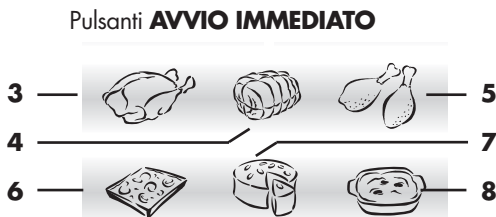


## PATATE/AVVIO IMMEDIATO

Il **PATATE** e **AVVIO IMMEDIATO** imposta automaticamente la modalità ed il tempo di cottura corretti per i piatti qui illustrati.



- Pulsanti **PATATE**
- 1 Patate lesse/patate con la buccia
  - 2 Patate fritte



- Pulsanti **AVVIO IMMEDIATO**
- 3 Arrosto Pollo
  - 4 Arrosto di maiale
  - 5 Cosce di pollo
  - 6 Piccante Torte
  - 7 Torte
  - 8 Gratin

Per usare le funzioni **PATATE** e **AVVIO IMMEDIATO** occorre sapere quanto segue:

1. Il menu può essere selezionato premendo il pulsante **PATATE/AVVIO IMMEDIATO**. Si ha a disposizione solo 3 minuti per premere il pulsante **◇ (START)/+ 1 min** dalla operazione precedente, cioè dalla chiusura dello sportello o del azionamento del pulsante di **ARRESTO**.
2. Per aumentare il peso premere il pulsante **PATATE/AVVIO IMMEDIATO** fino a che il peso desiderato viene visualizzato sul display. Immettere soltanto il peso del cibo, senza aggiungere quello del contenitore. Per alimenti il cui peso è superiore od inferiore ai valori indicati nella tabella di cottura, usare programmi manuali.
3. I tempi di cottura programmati sono tempi medi. Per modificare il tempo di cottura programmato in modo **PATATE/AVVIO IMMEDIATO** usare i pulsanti **MENO (▼)** o **PIÙ (▲)** (per ulteriori dettagli vedere pagina I-14).
4. Il forno si avvia immediatamente dopo l'acquisizione del peso.

**ATTENZIONE:** La cavità del forno, lo sportello, le mobile esterno, le griglie e le stoviglie diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.

### NOTA:

Quando occorre manipolare il cibo mentre sta cuocendo, ad esempio per rivoltarlo, il display visualizzerà l'azione necessaria. Seguite le procedure seguenti se sul display appaiono questi messaggi. Per continuare la cottura, premere il pulsante **◇ (START)/+ 1 min**.

La temperatura finale dipende dalla temperatura iniziale. Controllare che il cibo mantenga il calore a fine cottura. Fare sempre riferimento alle schede di cucina nella sezione del libro dedicata alla cucina.

**Esempio:** Per cuocere 200 g di patate fritte.

Selezionare il menu ed impostare la quantità premendo quattro volte il pulsante **PATATE FRITTE**.



x1





Il forno si avvia immediatamente. Controllare il display.



**NOTA:** Vedere l'etichetta dei menu per l'elenco dei menu in **PATATE/AVVIO IMMEDIATO** e le quantità.




## TABELLA DI PATATE



MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
Patate lesse,  patate con la buccia (Temperatura iniziale 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Recipiente con coperchio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelare le patate e tagliarle a pezzi di grandezza simile.</li> <li>• Mettere le patate pelate o con la buccia in un contenitore.</li> <li>• Aggiungere la quantità di acqua necessaria (2 cucchiari per 100 g) circa due cucchiari e un pizzico di sale.</li> <li>• Coprire con un coperchio.</li> <li>• Quando il forno si blocca e viene emesso il segnale acustico, girare e rimettere il coperchio.</li> <li>• Al termine della cottura, lasciare riposare le patate per 1-2 minuti.</li> </ul>
Patatine fritte  (Temp. iniziale -18° C) (raccomandate per forni convenzionali).	0,2 - 0,4 kg (50 g) Stampo per sformati, Graticola alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collocare il piatto sulla griglia che si trova all'interno del forno.</li> <li>• Quando viene emesso un segnale acustico, girare.</li> <li>• A fine cottura, togliere le patate dal piatto e disporle su uno di portata. (Non è necessario lasciar riposare).</li> <li>• Assaggiare ed eventualmente salare.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Per cucinare patatine fritte del tipo sottile, premere il pulsante <b>PIÙ</b> (▲).</p>




## TABELLA DI AVVIO IMMEDIATO



MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
Arrosto Pollo  (Temperatura iniziale 5° C) Ingredienti per 1,2 kg di arrosto pollo: sale e pepe, 1 cucchiaino di paprica dolce, 2 cucchiari di olio	0,9 - 2,0 kg (100 g) Graticola bassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sul pollo.</li> <li>• Punzecchiare la pelle del pollo.</li> <li>• Collocare il pollo direttamente sulla graticola e cuocere.</li> <li>• Quando viene emesso un segnale acustico, girare il pollo.</li> <li>• A fine cottura, togliere dal forno e disporre su un piatto di portata, lasciare riposare per 3 minuti.</li> </ul>
Arrosto di maiale  (Temperatura iniziale 5° C) Ingredienti per 1 kg di carne magra di maiale arrotolata: 1 spicchio d'aglio tritato, 2 cucchiari di olio, 1 cucchiaino di paprica dolce, cumino in polvere, 1 cucchiaino di sale.	0,6 - 2,0 kg (100 g) Graticola bassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si consiglia una rotella di arrosto di carne magra di maiale.</li> <li>• Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sulla carne.</li> <li>• Mettere l'arrosto in uno stampo per sformati direttamente sulla graticola e cuocere.</li> <li>• Quando viene emesso un segnale acustico, girare la carne.</li> <li>• A fine cottura, avvolgere l'arrosto nella stagnola e lasciare riposare per circa 10 minuti.</li> </ul>
Cosce di pollo  (Temperatura iniziale 5° C) Ingredienti per 1,0 kg (5 pezzi) cosce di pollo: 1 o 2 cucchiari di olio, 1/2 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di paprica dolce, rosmarino.	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) Griglia alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sulle cosce di pollo.</li> <li>• Punzecchiare la pelle delle cosce di pollo.</li> <li>• Mettere le cosce di pollo sulla graticola, con la parte della pelle rivolta verso il basso e con l'estremità dell'osso verso il centro.</li> <li>• Quando viene emesso un segnale acustico, girare le cosce.</li> <li>• A fine cottura, togliere dal forno e disporre su un piatto di portata, lasciare riposare per 3 minuti.</li> </ul>

ITALIANO

**TABELLA DI AVVIO IMMEDIATO**

<b>MENÜ Nr.</b>	<b>MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR</b>	<b>VERFAHREN</b>
Piccante Torte (Temperatura iniziale 20° C) 	1,0 - 1,7 kg (100 g) teglia quadrata e.g. Pizza fresco 1,0 - 1,2 kg Tortini di porri 1,3 kg Torta di cipolle 1,7 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparare le torte salate facendo riferimento alle pagine I-27-28.</li> <li>Il preriscaldamento è programmato per questo menu, lasciare il piatto girevole nel forno durante il preriscaldamento e la cottura.</li> <li>Dopo aver preriscaldato il forno, posizionare la teglia quadrata sul livello inferiore.</li> <li>Al segnale acustico, estrarre la teglia quadrata, ruotarla di 180° e posizionarla di nuovo sul livello inferiore.</li> <li>A cottura terminata, togliere la torta dalla teglia e servire.</li> </ul>
Torta (Temperatura iniziale 20° C) e.g. Gugelhupf Torta di carote 	0,5 - 1,5 kg (100 g) Stampo per dolci Vassoio Graticola bassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparate la torta riferendovi alla pagina I-66 o 68.</li> <li>Mettete il vassoio capovolto sulla graticola bassa e mettetevi sopra lo stampo per dolci.</li> <li>Dopo la cottura, lasciate riposare per 10 minuti circa.</li> <li>Togliete la torta dallo stampo.</li> </ul>
Gratin (Temperatura iniziale 20° C) e.g. Broccoli o gratin di patate con funghi. 	0,5 - 2,0 kg (100 g) Ovale piatto per gratin Graticola bassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparare i piatti gratinati facendo riferimento alla pagina I-58 o 60.</li> <li>Collocare il piatto per gratin sulla graticola bassa.</li> <li>Al termine della cottura, lasciate riposare per circa 5 - 10 minuti.</li> </ul>

**RICETTE PER AVVIO IMMEDIATO "PICCANTE TORTE"****TORTA DI CIPOLLE**

Utensili: terrina con coperchio (3 l di capacità)  
 teglia quadrata  
 carta antiaderente

**Ingredienti** - per la pasta  
 375 g farina  
 30 g lievito di birra  
 1 uovo  
 125 ml latte  
 1/2 cucchiaino sale  
 75 g burro

**Ingredienti** - per la guarnizione  
 650-700 g cipolle  
 100 g pancetta affumicata  
 30 g burro  
 pepe di caienna  
 3 uova  
 200 g panna acida  
 1/2 cucchiaino sale

**Preparazione**

Ricetta per circa 1,7 kg. di torta

- Preparare con gli ingredienti una pasta lievitata. Coprirla con una pellicola resistente al calore o con uno strofinaccio umido e lasciar lievitare. Cuocere per 20 minuti a 40° C con il programma CONVEZIONE.
- Pelare e tagliare le cipolle, tagliare la pancetta. Mettere il burro, le cipolle e la pancetta in una terrina, coprirli e cuocere per 8-12 minuti (900 W). Lasciar raffreddare e unire al composto le uova, la panna acida e il sale.
- Programmare il preriscaldamento su **AVVIO IMMEDIATO** "Piccante Torte"  . Preriscaldare il forno. Ricoprire la teglia quadrata con la carta antiaderente. Stendere la pasta e sistemarla nella teglia quadrata.
- Versare il composto sopra la pasta e spargerlo in maniera uniforme. Lasciar lievitare di nuovo la pasta prima di cuocerla in forno.
- Dopo aver preriscaldato il forno, posizionare la teglia quadrata sul livello inferiore e accendere il forno.
- Quando il forno si spegne e viene emesso un segnale acustico, ruotare la teglia quadrata di 180°.

## RICETTE PER AVVIO IMMEDIATO "PICCANTE TORTE"



### TORTINO DI PORRI

Utensili: terrina con coperchio (3 l di capacità)  
teglia quadrata  
carta antiaderente

**Ingredienti** - per la pasta  
150 g farina integrale  
120 g farina di segale (tipo 1150)  
oppure farina normale, tipo 405  
4 cucchiaini lievito in polvere (12 g)  
1 uovo  
125 g yogurt magro  
1 1/2 cucchiaini olio vegetale  
1/2 cucchiaino sale

**Ingredienti** - per la guarnizione  
450 g porri tagliati ad anelli  
3 cucchiaini acqua  
sale  
1 pizzico curry in polvere  
150 g panna acida  
3 uova  
2 cucchiaini farina integrale  
sale alle erbe  
Pepe  
1 pizzico noce moscata  
1 cucchiaino prezzemolo, tritato finemente  
1 cucchiaino erba cipollina, affettata in piccoli anelli  
1 cucchiaino aneto, tritato finemente  
100 g Emmental grattugiato

### Preparazione

Ricetta per circa 1,3 kg. di torta

1. Mettere i porri e l'acqua in una terrina. Coprire e cuocere per 5-8 minuti a 900 W. Scolare, aggiungere il sale e il curry in polvere. Programmare il preriscaldamento su **AVVIO IMMEDIATO** "Piccante Torte" . Preriscaldare il forno.
2. Unire la farina e il lievito in polvere. Aggiungere l'uovo, lo yogurt, l'olio e il sale. Amalgamare utilizzando l'apposita testina del mixer.
3. Ricoprire la teglia quadrata con la carta antiaderente. Stendere la pasta e sistemarla nella teglia quadrata, lasciando un bordo di circa 1 cm.
4. Unire la panna acida, le uova e la farina. Condire con sale alle erbe, pepe, noce moscata ed erba cipollina. Aggiungere il formaggio grattugiato.
5. Unire il composto ai porri e versarlo sulla pasta in maniera uniforme.
6. Dopo aver preriscaldato il forno, collocare la teglia quadrata sul ripiano inferiore e premere il pulsante di inizio cottura.
7. Quando il forno si spegne e viene emesso un segnale acustico, ruotare la teglia quadrata di 180°.

### PIZZA

Utensili: teglia quadrata  
carta antiaderente

**Ingredienti** - per la pasta  
230 g farina  
20 g lievito di birra  
1 cucchiaino zucchero  
sale  
4 cucchiaini olio  
135 ml acqua tiepida  
**Ingredienti** - per la guarnizione  
250 g pomodori pelati a pezzetti  
basilico, origano, timo, sale, pepe  
250 g guarnizione a piacere, ad es. con peperoni, salame, funghi, ecc.  
100 g formaggio grattugiato

### Preparazione

Ricetta per circa 1 kg di pizza

1. Sciogliere il lievito in acqua tiepida.
2. Mettere la farina in una terrina e fare un buco al centro. Aggiungere il lievito sciolto e mescolare lentamente. Aggiungere il sale e l'olio. Impastare bene.
3. Coprire la pasta con una pellicola resistente al calore o con uno strofinaccio umido e lasciar lievitare. Cuocere per 20 minuti in forno a 40° C con il programma CONVEZIONE.
4. Programmare il preriscaldamento su **AVVIO IMMEDIATO** "Piccante Torte" . Preriscaldare il forno. Ricoprire la teglia quadrata con la carta antiaderente. Stendere la pasta e sistemarla nella teglia quadrata.
5. Coprire la pasta con i pomodori, condire e guarnire a piacere. Alla fine, cospargere di formaggio grattugiato.
6. Dopo aver preriscaldato il forno, collocare la teglia quadrata sul ripiano inferiore e premere il pulsante di inizio cottura.
7. Quando il forno si spegne e viene emesso un segnale acustico, ruotare la teglia quadrata di 180°.





## RICETTE PER TEGLIA/VASSOIO QUADRATO

### PETTI DI TACCHINO IN SALSА DI CIPOLLE

Tempo di cottura: 26-28 minuti

Utensili: teglia quadrata

#### Ingredienti

1000 g	petti di tacchino (9 fette)
1 confezione	preparato essiccato per zuppa di cipolle (1 confezione per 750 ml)
500 ml	panna
200 g	funghi a fette
9 fette	formaggio fuso tipo sottileta

#### Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 200° C.
2. Tagliare i petti di tacchino in 9 pezzi delle stesse dimensioni e metterli nella teglia quadrata.
3. Unire la zuppa di cipolle essiccata alla panna (non aggiungere acqua). Aggiungere i funghi a fette. Versare sulla carne e coprire con il formaggio a fette.
4. Mettere la teglia quadrata sul livello inferiore del forno e cuocere per 26-28 minuti a 200° C sul programma CONVEZIONE.
5. Dopo la metà di tempo di cottura ruotare la teglia quadrata di 180°.

### LASAGNE AL FORNO

Tempo di cottura: 44-49 minuti

Utensili: terrina con coperchio (3 l di capacità)  
piatto per gratin rettangolare (35 x 29 cm)  
vassoio quadrato

#### Ingredienti

600 g	pomodori a pezzetti
100 g	cipolla tritata finemente
100 g	prosciutto tagliato a cubetti
1	spicchio d'aglio schiacciato
500 g	carne di manzo macinata
4 cucchiari	passata di pomodoro
	sale, pepe
	origano, timo, basilico
450 g	besciamella
300 ml	latte
100 g	parmigiano grattugiato
3 cucchiari	erbe aromatiche finemente tritate
2 cucchiari	olio d'oliva
	sale, pepe, noce moscata
1 cucchiario	olio vegetale per ungere il piatto
250 g	lasagne verdi
2 cucchiari	parmigiano grattugiato
1 cucchiario	burro

#### Preparazione

1. Affettare i pomodori, unirli ai cubetti di prosciutto e di cipolla, all'aglio, alla carne macinata e alla passata di pomodoro. Condire e cucinare con il coperchio per 12-14 minuti col programma MICROONDE 900 W. Mescolisi dopo la metà di tempo di cottura.
2. Unire alla besciamella il parmigiano, le erbe aromatiche, l'olio e le spezie.
3. Preriscaldare il forno a 230° C.
4. Ungere il piatto per il gratin e coprirne il fondo con circa 1/3 della pasta. Versare metà del composto con la carne macinata sulla pasta e aggiungere un po' di salsa. Coprire con un terzo della pasta e aggiungere un altro strato di composto e della salsa, porre infine l'ultimo strato di pasta. Infine, coprire la pasta con un abbondante strato di salsa e cospargere di parmigiano. Aggiungere dei fiocchi di burro in cima e cuocere nel vassoio quadrato sul livello inferiore per 32-35 minuti a 230° C sul programma CONVEZIONE.

Dopo la cottura, lasciare riposare le lasagne per circa 5-10 minuti.

### ROQUEFORTTOAST

Tempo di cottura: 18-20 minuti

Utensili: teglia quadrata

#### Ingredienti

9	fette di pan carré
	burro
9	fette di prosciutto cotto
9	mezze pere (in scatola)
9 cucchiari	marmellata di mirtilli rossi
200 g	formaggio Roquefort

#### Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 220° C.
2. Tostare il pane e cospargerlo di burro.
3. Porre su ogni fetta di pane una fetta di prosciutto.
4. Mettere sopra il prosciutto le pere tagliate e aggiungere su ogni toast un cucchiario di marmellata di mirtilli rossi.
5. Tagliare il formaggio Roquefort a pezzetti e cospargerlo sui toast.
6. Sistemare i toast sulla teglia quadrata, posizionarla sul ripiano superiore e cuocere per 18-20 minuti a 220° C sul programma CONVEZIONE. Dopo la metà di tempo di cottura ruotare la teglia quadrata di 180°.

## RICETTE PER TEGLIA/VASSOIO QUADRATO



### GYPSY'S ARM ROLL

Tempo di cottura: 22-24 minuti

Utensili: teglia quadrata  
carta antiaderente

#### Ingredienti - per la pasta

4 uova  
125 g zucchero  
125 g farina  
1 cucchiaino lievito in polvere (3 g)

#### Ingredienti - per la guarnizione

250 ml latte  
1 bastoncino di cannella  
scorza di limone  
75 g zucchero  
2 cucchiari farina di amido (20 g)  
2 tuorli d'uovo  
2 cucchiari zucchero a velo (20 g)

### Preparazione

1. Amalgamare le uova e lo zucchero e sbatterle finché il composto assume un aspetto spumoso. Unire la farina e il lievito in polvere, aggiungere il composto di uova e zucchero e amalgamare lentamente. Preriscaldare il forno a 180° C.
2. Ricoprire la teglia quadrata con la carta antiaderente, riempirla con il composto e posizionarla sul livello inferiore del forno per 18-20 minuti a 180° C sul programma CONVEZIONE. Dopo la metà di tempo di cottura ruotare la teglia quadrata di 180°.
3. Rigrare la torta in uno strofinaccio nel quale avrete sparso dello zucchero. Rimuovere delicatamente la carta antiaderente e rigrare subito la torta con l'aiuto dello strofinaccio.
4. Versare 200 ml di latte e aggiungere il bastoncino di cannella, la scorza di limone e lo zucchero nel tegame, coprire e riscaldare per circa due minuti col programma MICROONDE 900 W.
5. Unire al latte rimanente la farina di amido e i tuorli. Togliere il limone e la cannella dai 200 ml di latte e unire i due composti. Coprire e cuocere. Mescolare a metà cottura e a cottura ultimata. Cuocere per circa due minuti col programma MICROONDE 900 W.
6. Estrarre la torta, cospargere con l'impasto di crema e girarlo di nuovo con attenzione. Spolverare con zucchero a velo.

### BISCOTTI LINZER

Tempo di cottura: 10-11 minuti

Utensili: teglia quadrata  
vassoio quadrato  
fondo di una teglia tonda (28 cm)  
carta antiaderente

### Preparazione

1. Preparare la torta facendo riferimento alla pagina I-69.
2. Preriscaldare il forno a 200° C.
3. Coprire la teglia quadrata e il fondo della teglia con carta antiaderente. Mettere 20 biscotti sulla teglia quadrata e 12 nella teglia tonda. Mettere la prima sul livello inferiore e il vassoio quadrato con la teglia tonda su quello superiore, e far cuocere per 10-11 minuti a 200° C sul programma CONVEZIONE.

Preparare la pasta rimanente allo stesso modo.



## MANUTENZIONE E PULIZIA

**ATTENZIONE: NON UTILIZZARE SU NESSUNA PARTE DEL FORNO DETERGENTI PER FORNI COMMERCIALI, GETTI A VAPORE, ABRASIVI, DETERGENTI RUVIDI O CHE CONTENGONO IDROSSIDO DI SODIO NÉ SPUGNE ABRASIVE.**

**Prima di pulire il forno assicurarsi che l'interno, la porta, l'esterno e gli accessori si siano completamente raffreddati.**

**PULITE IL FORNO AD INTERVALLI REGOLARI DI TEMPO, RIMUOVENDO QUALSIASI DEPOSITO DI CIBO - Mantenete il forno pulito, poiché in caso contrario le sue superfici si potrebbero deteriorare. La mancata pulizia potrebbe ridurre la durata dell'apparecchio ed eventualmente dar luogo a situazioni di pericolo.**

### Esterno del forno a microonde

L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Non dimenticate di togliere il sapone ed asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

### Pannello di controllo

Aprire innanzi tutto lo sportello in modo da disattivare il pannello di controllo. Eseguire le operazioni di pulizia del pannello di controllo con attenzione.

Usando un panno, inumidito soltanto con acqua, strofinare delicatamente il pannello finché diventa pulito. Evitate di usare troppa acqua. Non usate alcun agente di pulizia chimico o abrasivo.

### Interno del forno

1. Per la pulitura, togliete ogni schizzo o grumo di sporco con un panno morbido o spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più difficile, usate un detergente debole e pulite più volte con un panno umido finché tutto lo sporco è scomparso. Gli accumuli di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi causando deformazioni. Non rimuovere la copertina della guida.

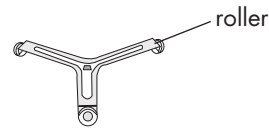
2. Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
3. Non usate pulitori di tipo spray all'interno del forno.
4. Riscaldare regolarmente il forno con le grill o convenzione, seguendo le istruzioni riportate alla sezione "Riscaldamento del forno vuoto" a pagina I-8. Gli schizzi di cibo o grasso possono produrre fumo o odori sgradevoli.

### Accessori

Lavare con un detergente delicato e asciugare. Le accessori si possono anche lavare in lavastoviglie.

### AVVERTENZA SPECIALE PER IL PIATTO ROTANTE

Dopo la cottura, pulire sempre il piatto rotante, in particolare attorno alle rotelle. Esse devono essere asciutte ed esenti da grasso. Gli accumuli di grasso possono surriscaldarsi, causare deformazioni, fumare o infiammarsi.



### Sportello

Pulite spesso lo sportello da entrambi i lati, la guarnizione e le superfici di tenuta, utilizzando un panno morbido inumidito. Non usate prodotti di pulizia abrasivi. Non usare detergenti abrasivi o raschietti di metallo acuminato per pulire la porta di vetro del forno perché potrebbero scalfire la superficie e causare la rottura del vetro.

**NOTA:** Mantenere sempre la guida d'onda coperta e gli accessori puliti. L'unto e il grasso residui nel vano forno o sugli accessori possono surriscaldarsi e in tal modo provocare deformazioni, fumo oppure prendere fuoco quando viene riutilizzato il forno.

## CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA



### PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA PER LE RIPARAZIONI CONTROLLARE QUANTO SEGUE.

#### 1. Alimentazione

Controllare che la spina di alimentazione sia collegata correttamente ad una presa di corrente.

Controllare che il fusibile della linea di distribuzione/interruttore automatico funzioni normalmente.

2. La luce del forno si accende se lo sportello è aperto? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

3. Introdurre nel forno una tazza con circa 150 ml d'acqua e chiudere bene lo sportello.

Impostare la cottura a microonde.

Programmare il forno per 1 minuto al livello di potenza 900 W ed aviarlo.

La luce del forno si accende? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Il piatto rotante gira? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**NOTA:** Il piatto rotante può girare in entrambe le direzioni.

La ventola funziona? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

(Controllare il flusso d'aria posando una mano sulle prese d'aria)

Il segnale acustico suona dopo 1 minuto? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

l'indicatore di cottura si spegne? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

L'acqua nella tazza è calda dopo l'operazione di cui sopra? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

4. Togliere la tazza del forno e chiudere la porta. Impostare la cottura alla

**GRIGLIA**  attivando le due resistenze per 3 minuti.

Trascorsi i 3 minuti le resistenze sono rosse? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

5. Impostare la cottura alla **CONVEZIONE**  per 3 minuti (250° C).

Trascorsi i 3 minuti del forno caldo? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_




Se avete risposto "NO" ad una qualsiasi di queste domande, chiamate il rivenditore o un tecnico SHARP autorizzato e riferitegli il risultato del vostro test.

#### IMPORTANTE:

Se sul display non compare nulla e la spina è collegata in modo corretto, è possibile che sia attivata la modalità di risparmio energetico. Per disattivarla, aprire e chiudere lo sportello del forno. Vedere Pag. I-6.

#### NOTA:

1. Se i cibi vengono cotti oltre il tempo standard utilizzando un'unica modalità di cottura, la potenza del forno si abbasserà automaticamente per evitare il surriscaldamento. (Il livello di potenza delle microonde si ridurrà e le resistenze del grill inizieranno ad accendersi e spegnersi).

Modalità di cottura	Tempo standard
Microonde 900 W cottura	20 min.
Grill cottura	15 min.
Combinata 1  (solo livello di potenza microonde 630 W)	Micro - 40 min.
Combinata 2  (solo livello di potenza microonde 900 W)	Micro - 15 min. Grill - 15 min.
Combinata 2  (solo livello di potenza microonde 630 W)	Micro - 40 min. Grill - 15 min.

2. Dopo aver usato il **GRILL**, la cottura **COMBINATA**, **CONVEZIONE**, **COTTURA EXPRESS**, **PATATES** e **AVVIO IMMEDIATO**, la ventola di raffreddamento entra in funzione e sul display compare "SI STA RAFFR". La ventola funziona anche quando si preme il pulsante di **ARRESTO (STOP)** e si apre lo sportello in fase di cottura con una delle modalità appena elencate; per questo motivo è possibile che dalle aperture di ventilazione fuoriesca un getto d'aria.



## 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 arrostiti, pollame, sformati, pizza, pane e torte) e microonde + griglia (perfetto per arrostiti veloci, arrostiti, 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. L'aria circolante riscalda rapidamente la parte esterna dell'alimento in modo che, per esempio, la carne non venga privata della sua sostanza e il cibo sottoposto a cottura non asciughi.

Tale processo di sigillatura fa sì che le pietanze si mantengano saporite e arrivino a cottura in un tempo più breve rispetto ai forni tradizionali con calore proveniente dall'alto e dal basso.

### FUNZIONAMENTO GRIGLIA

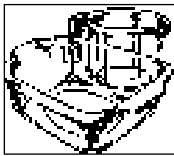
Il Suo forno è provvisto di griglia al quarzo che può essere utilizzata, senza microonde, alla pari di qualsiasi altra normale griglia per gratinare o grigliare in breve tempo i vari piatti.



## 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

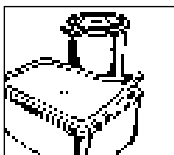
Materiale generalmente adatto al forno a microonde benché sia smaltato, altrimenti il materiale assorbe l'umidità dei cibi, la quale a sua volta produce un riscaldamento interno del contenitore ceramico che si può dunque spezzare. Se non si è sicuri dell'idoneità di una particolare stoviglia in ceramica alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova d'idoneità descritta (a pag I~35).

### 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.



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.

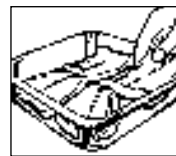
### CARTA DA CUCINA

La carta da cucina può essere usata per assorbire l'umidità prodotta quando vengono

### 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.

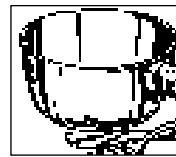
### TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO



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 2/3 o 3/4. Si consiglia comunque di trasferire la vivanda in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde.

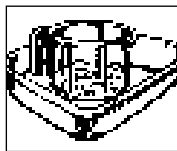
Nell'uso delle vaschette in alluminio o di altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2,0 cm dalle pareti interne del forno, in modo da evitare che vengano danneggiate dalle scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo.

Si raccomanda di non usare stoviglie con rivestimenti, guarnizioni o inserti metallici, come per esempio viti, nastri o impugnature.



## UTENSILI

### 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 microonde. Si raccomanda di non sottoporre a questa prova i contenitori in plastica, perchè potrebbero fondere.

### 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.



## CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

### 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 "esplodere". 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).

## CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA



### 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 non ha più un aspetto trasparente e si stacca facilmente dalle lisce 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.





## CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

### 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.

### PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

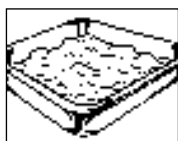
I tempi di durata validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza. In linea di massima comunque vale la regola seguente:

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 trattenga 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 arrostiti), 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 microonde riscaldano 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 arrostiti 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 amicroonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (ottenibile nei migliori negozi di casalinghi). 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 RISCALDARE LE VIVANDE



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.

### COPRIRE



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 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

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~41). Attenersi alle istruzioni generali valide per il "riscaldamento" e lo "scongellamento" 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 tagliosa.
- 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 voltati 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 intere, 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 da minestra di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie.
- 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



### 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 % di potenza = 270 Watt**

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.

### Symbolo Spiegazione



#### **Cottura con la grill**

Consente di gratinare e grigliare una grande varietà di carne, pollame e pesce.



#### **Cottura a convezione**

Potrà scegliere fra 10 livelli di temperatura 40° C-250° C.



#### **Cottura Combinata:**

##### **Microonde + convezione**

Questo modo serve alla cottura con la combinazione della potenza delle microonde e di una temperatura di convezione desiderata (40° C-250° C). Potete anche attivare il modo della rosticceria.



#### **Cottura Combinata:**

##### **Microonde + grill**

Questo modo serve alla cottura con la combinazione della potenza delle microonde e della griglia.

### W = WATT

### 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



## TABELLAS

### TABELLA: DECONGELAMENTO

Alimento	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Würstel	300	270 W	3-5	sistemarli uno accanto all'altro, girare a metà del tempo di decongelamento	5-10
Affettati	200	270 W	2-4	dopo un minuto togliere le 5 fette più esterne	5
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
Pesce intero	400	270 W	5-7	girare a metà del tempo di decongelamento	5-10
Pane, intero	1000	270 W	8-10	girare a metà del tempo di decongelamento	15
Panna	200	270 W	2+2	togliere il coperchio; a metà scongelamento travasatela dalla propria confezione in una scodella e continuate lo scongelamento in forno	5-10
Burro	250	270 W	2-3	decongelare 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 decongelare pollame, cosce di pollo, cotolette, bistecche, arrostiti, pane intero, panna torte e utilizzare il programma di decongelamento 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	-	togliere dall'imballaggio e porre su un piatto e coprire con carta per forno a microonde	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

### TABELLA: COTTURA DI VERDURA FRESCA

Piatto	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Contenuto di acqua -C-
Verdura	300	900 W	5-7	preparare come di consueto, coprire	5
(es.: cavolfiore, porri, finocchio, broccoli, peperone, zucchine)	500	900 W	8-10	mescolare durante la cottura	5

## 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 <sup>1</sup>	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 <sup>1</sup>	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

<sup>1</sup> alimento conservato in frigorifero.

## TABELLA: COTTURA DI CARNI E PESCE










Carne e volatili	Quantità -g-	Funzione	Potenza/ Temperatura	Tempo -Min-	Preparazione	Riposo in forno -Min-																																																								
Arrosto (di maiale, di manzo di agnello)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento dopo (*) girare	5																																																								
			630 W/160° C	7-9				1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10	630 W/130° C	13-15		1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10	630 W/130° C	23-27	Roastbeef media cottura	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso in uno	10	270 W/200° C	5-7		1500		270 W/200° C	25-27 (*)	stampo per sfornati piatto, 10 dopo (*) girare		270 W/200° C	13-15	Polpettone	1000		630 W/230° C	21-23	Preparare l'impasto di carne tritata mista (metà maiale/metà manzo), metterlo in uno stampo pirofilo basso e cocinarlo sulla graticola bassa.	10	Pollo	1200		270 W/220° C	17-20(*)	Condire a piacere, sistemarlo con la parte del petto rivolta verso il basso in uno stampo, per sfornati piatto, dopo (*) girare	3	270 W/220° C	17-20	Coscia- di pollo	600		90 W/230° C
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10																																																								
			630 W/130° C	13-15				1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10	630 W/130° C	23-27	Roastbeef media cottura	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso in uno	10	270 W/200° C	5-7		1500		270 W/200° C	25-27 (*)	stampo per sfornati piatto, 10 dopo (*) girare		270 W/200° C	13-15	Polpettone	1000		630 W/230° C	21-23	Preparare l'impasto di carne tritata mista (metà maiale/metà manzo), metterlo in uno stampo pirofilo basso e cocinarlo sulla graticola bassa.	10	Pollo	1200		270 W/220° C	17-20(*)	Condire a piacere, sistemarlo con la parte del petto rivolta verso il basso in uno stampo, per sfornati piatto, dopo (*) girare	3	270 W/220° C	17-20	Coscia- di pollo	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Condire a piacere e sistemare con la, parte della pelle rivolta verso il basso, sulla graticola dopo (*) girare	3	90 W/230° C	7-9				
	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10																																																								
			630 W/130° C	23-27			Roastbeef media cottura	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso in uno	10	270 W/200° C	5-7		1500		270 W/200° C	25-27 (*)	stampo per sfornati piatto, 10 dopo (*) girare		270 W/200° C	13-15	Polpettone	1000		630 W/230° C	21-23	Preparare l'impasto di carne tritata mista (metà maiale/metà manzo), metterlo in uno stampo pirofilo basso e cocinarlo sulla graticola bassa.	10	Pollo	1200		270 W/220° C	17-20(*)	Condire a piacere, sistemarlo con la parte del petto rivolta verso il basso in uno stampo, per sfornati piatto, dopo (*) girare	3	270 W/220° C	17-20	Coscia- di pollo	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Condire a piacere e sistemare con la, parte della pelle rivolta verso il basso, sulla graticola dopo (*) girare	3	90 W/230° C	7-9													
Roastbeef media cottura	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso in uno	10																																																								
			270 W/200° C	5-7				1500		270 W/200° C	25-27 (*)	stampo per sfornati piatto, 10 dopo (*) girare		270 W/200° C	13-15	Polpettone	1000		630 W/230° C	21-23	Preparare l'impasto di carne tritata mista (metà maiale/metà manzo), metterlo in uno stampo pirofilo basso e cocinarlo sulla graticola bassa.	10	Pollo	1200		270 W/220° C	17-20(*)	Condire a piacere, sistemarlo con la parte del petto rivolta verso il basso in uno stampo, per sfornati piatto, dopo (*) girare	3	270 W/220° C	17-20	Coscia- di pollo	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Condire a piacere e sistemare con la, parte della pelle rivolta verso il basso, sulla graticola dopo (*) girare	3	90 W/230° C	7-9																						
	1500		270 W/200° C	25-27 (*)	stampo per sfornati piatto, 10 dopo (*) girare																																																									
			270 W/200° C	13-15			Polpettone	1000		630 W/230° C	21-23	Preparare l'impasto di carne tritata mista (metà maiale/metà manzo), metterlo in uno stampo pirofilo basso e cocinarlo sulla graticola bassa.	10	Pollo	1200		270 W/220° C	17-20(*)	Condire a piacere, sistemarlo con la parte del petto rivolta verso il basso in uno stampo, per sfornati piatto, dopo (*) girare	3	270 W/220° C	17-20	Coscia- di pollo	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Condire a piacere e sistemare con la, parte della pelle rivolta verso il basso, sulla graticola dopo (*) girare	3	90 W/230° C	7-9																															
Polpettone	1000		630 W/230° C	21-23	Preparare l'impasto di carne tritata mista (metà maiale/metà manzo), metterlo in uno stampo pirofilo basso e cocinarlo sulla graticola bassa.	10																																																								
Pollo	1200		270 W/220° C	17-20(*)	Condire a piacere, sistemarlo con la parte del petto rivolta verso il basso in uno stampo, per sfornati piatto, dopo (*) girare	3																																																								
			270 W/220° C	17-20			Coscia- di pollo	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Condire a piacere e sistemare con la, parte della pelle rivolta verso il basso, sulla graticola dopo (*) girare	3	90 W/230° C	7-9																																															
Coscia- di pollo	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Condire a piacere e sistemare con la, parte della pelle rivolta verso il basso, sulla graticola dopo (*) girare	3																																																								
			90 W/230° C	7-9																																																										

ITALIANO













## TABELLAS

### TABELLA: GRIGLIATURA E GRATINATURA

Gericht	Quantità -g-	Funzione	Potenza- in watt	Tempo -Min-	Preparazione	Standzeit -Min-
Costate di manzo 2 Porzioni	400	 		7-9 (*) 4-6	Disporle sulla griglia in alto, rivoltare dopo (*) aromatizzare dopo la cottura	2
Cotolette d'agnello 2 Porzioni	300	 		9-12 (*) 6-8	Disporle sulla griglia in alto, rivoltare dopo (*) aromatizzare dopo la cottura	2
Salsucce alla griglia (5)	400	 		7-9 (*) 5-6	Disporle sulla griglia in alto, rivoltare dopo (*)	2
Cottura al gratin				10-14	Posare lo stampo sulla griglia in basso di sformati	10
Toast al formaggio 4 Porzioni		 	450 W	1/2 5-7	Tostare il pane carré, spalmarlo con burro, guarnire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio fondente, sistemare al centro sulla graticola alta e cuocere alla griglia	

### TABELLA: COTTURA DI SPUNTINI SURGELATI

Spuntini Surgelati	Quantità -g-	Funzione	Potenza- in watt	Tempo -Min-	Preparazione
Patatine fritte (normali)	250		630 W	4-5	Sistamarle in uno stampo per torte e metterle sulla graticola alta; rivoltare dopo (*)
				2-4 (*)	
				3-4	
(sottili)	250	  	630 W	3-4 3-5 (*) 3-4	
Steinofenpizza, sottili	300-400		270 W/220° C	9-11	Preriscaldare a 220° C. Disporle sulla griglia in alto
Amerikanische Pizza	400-500		270 W/220° C	10-12	Preriscaldare a 220° C. Disporle sulla griglia in alto
Quiche Lorraine, Sformato di cipolle	360		270 W/180° C	19-22	Preriscaldare a 180° C. Disporle sulla griglia in alto
Sfilatini farciti	250		270 W/230° C	8-10	Sistamarli sulla griglia in alto



## ADATTAMENTO DI RICETTE CONVENZIONALI

### ● Per il funzionamento a microonde

Se desiderate adattare le vostre ormai "sperimentate" ricette al forno a microonde, è necessario che teniate conto delle seguenti indicazioni:

I tempi di cottura andranno ridotti di un terzo o della metà circa. Orientatevi eventualmente secondo le durate indicate nelle seguenti ricette. I cibi ed i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, i volatili, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso dei cibi e dei piatti a basso contenuto idrico invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima di iniziare la cottura. La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare andrà ridotta di circa un terzo di quanto indicato nella ricetta originale. Durante la cottura potrete aggiungere altra acqua se sarà 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 vostro piatto. Pertanto il forno a microonde si adatta particolarmente per coloro che devono rispettare una determinata dieta o per chi intende semplicemente mangiare sano, con meno grassi.

### ● Per il funzionamento misto

Valgono generalmente le medesime regole riguardanti il funzionamento a microonde. Si dovranno inoltre osservare le seguenti indicazioni:

1. Nella scelta della temperatura dell'aria calda ci si dovrà regolare secondo le ricette contenute in questo ricettario. Con lunghi tempi di cottura si dovrà evitare una temperatura troppo elevata, altrimenti la pietanza rosolerà troppo rapidamente all'esterno rimanendo indietro di cottura all'interno.
2. La potenza delle microonde dovrà essere proporzionata al tipo di piatto e al tempo di preparazione. Consigliamo di regolarsi secondo le ricette qui presentate.
3. Nella preparazione di pietanze a funzionamento misto microonde-griglia, si consiglia di osservare quanto segue: nel caso di alimenti voluminosi e spessi, come ad esempio l'arrosto di maiale, la cottura a microonde richiederà un tempo relativamente più lungo rispetto ad alimenti poco ingombranti e sottili. Nella cottura alla griglia vale tuttavia il contrario. Quanto più esposto l'alimento si troverà alla griglia, tanto più rapidamente esso arriverà a cottura. In altre parole, se si devono cuocere grossi tagli di arrosto mediante il funzionamento misto, il tempo di cottura alla griglia risulta abbreviato rispetto a tagli d'arrosto più piccoli.
4. Nella cottura a funzionamento misto o con sola aria calda va di norma utilizzata la graticola inferiore. Nella cottura alla griglia si ricorrerà alla graticola superiore per ottenere rapidamente una rosolatura uniforme (Eccezione: anche i cibi voluminosi e i sufflé vanno grigliati sulla graticola 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).



Ricette

**Antipasti e Spuntini**

Germania

**Toast a Funghi**

Champignontoast

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 e 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 toast a cuocere sulla griglia in alto del forno.

3-4 Min.  270 W

Svizzera

**Frittatine di formaggio alla svizzera**

Schweizer käsewähe

Tempo per la cottura: ca. 32-36 minuti

Recipiente: Teglia rotonda da forno o stampo per quiche (ca. 30-32 cm diametro)

**Ingredienti**

- 250 g farina
- 120 g burro o margarina
- 80 ml d'acqua
- 1 CU sale
- 1 CU burro o margarina per ungere la teglia
- 1 cipolla (50 g) sminuzzata
- 170 g Emmenthal grattugiato
- 170 g Gruyère grattugiato
- 4 CM farina (40 g)
- 3 uova
- 270 ml latte
- 120 g yogurt magro
- 1 CU cucchiaino di sale
- noce moscata

**Procedimento**

1. Impastare la farina con il burro, l'acqua e il sale. Stendere l'impasto su una spianatoia infarinata. Ungere la teglia, disporre l'impasto al suo interno e bucarlo più volte con una forchetta.
2. Porre la teglia sulla graticola inferiore e precuocere l'impasto.

12-14 Min.  450 W/230° C

3. Mescolare la cipolla con il formaggio e la farina. Sbattere assieme le uova, lo yogurt e gli aromi. Aggiungere la miscela di formaggi.
4. Distribuire il ripieno sull'impasto. Mettere la teglia sulla griglia in basso e portare a cottura.

20-22 Min.  270 W/230° C

Italia

**Pizza ai carciofi**

Tempo per la cottura: ca. 20-24 minuti

Recipiente: Teglia per pizza (ca. 32 cm diametro)

**Ingredienti**

- 15 g lievito fresco oppure
- 1/2 bustina di lievito secco (4 g)
- 1 pizzico di zucchero
- 120 ml acqua tiepida
- 200 g farina
- 1/2 CU sale
- 1 CM olio d'oliva
- 300 g pomodori in scatola sgocciolati
- 50 g salame affettato
- 70 g prosciutto cotto affettato
- 120 g cuori di carciofo in scatola
- 1 CU olio d'oliva per ungere la teglia
- basilico
- origano
- timo
- sale
- pepe
- olive
- 10
- 100 g Emmenthal grattugiato

**Procedimento**

1. Sciogliere il lievito e lo zucchero nell'acqua tiepida.
2. Versare la farina in una ciotola e formare una conca al centro. Unire la miscela di lievito alla farina e impastarla gradualmente. Aggiungere sale e olio. Lavorare bene l'impasto.
3. Coprire l'impasto lievitato con una pellicola refrattaria o con un canovaccio umido e lasciar riposare.

20 Min.  40° C

4. Tagliare i pomodori a fettine sottili. Dividere in quattro pezzi le fette di salame e di prosciutto, e i cuori di carciofo.
5. Ungere la teglia con olio. Stendere l'impasto lievitato nella teglia e ricoprirlo con i pomodori. Condire a piacere e aggiungere tutti gli altri ingredienti. Infine, distribuire le olive sulla pizza e spolverizzarla di formaggio.
6. Mettere a cuocere la pizza sulla griglia in basso.

10-12 Min.  450 W/230° C10-12 Min.  230° C

## Antipasti e Spuntini

Austria

### Würstel in pasta

Würstchen im Teigmantel per 8 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 25-27 minuti

Recipiente: Teglia da forno (ca. 32 cm diametro)  
Carta da forno

#### Ingredienti

8 würstel 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 würstel delicatamente.
2. Scongellare la pasta sfoglia seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e stenderla in strato sottile. Dividere la pasta in 8 quadrati e avvolgerci un würstel 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, Stendervi sopra i rotoli e avviare la cottura al forno sulla griglia più bassa.

25-27 Min. 230° C

Spagna

### Prataioli farciti al rosmarino

Champinones rellenos al romero

Tempo di cottura: ca. 12-18 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)  
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 Min. 900 W

5. Riempire i funghi con la farcia di prosciutto. adagiarli nella salsa preparata come sopra e far cuocere sulla graticola superiore.

7-9 Min. 270 W

(Cottura abbinata). A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.

Francia

### Quiche ai gamberetti

Quiche aux crevettes

Tempo per la cottura: ca. 26-32 minuti

Recipiente: Teglia rotonda da forno o stampo  
per quiche (ca. 26 cm diametro)  
Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

#### Ingredienti

100 g farina  
60 g burro o margarina  
2 CM acqua fredda  
1 CU burro o margarina per ungere la teglia  
2 cipolle (100 g)  
sminuzzate  
100 g pancetta affumicata magra  
(2 fette), tagliata a piccoli cubetti  
100 g gamberetti sgusciati  
2 CM burro o di margarina (20 g)  
2 uova  
100 ml panna acida  
sale  
pepe  
noce moscata  
1 CM prezzemolo tritato

#### Procedimento

1. Impastare la farina con il burro e l'acqua, e lasciar riposare 30 minuti.
2. Ungere la teglia. Stendere l'impasto e posarlo nella teglia, bucarlo più volte con la forchetta e precuocerlo.

4-5 Min. 900 W

3. Distribuire il burro nella pirofila. Versare le cipolle, la pancetta e i gamberetti nella pirofila. Coprire e portare a cottura. Rimescolare una volta durante la cottura.

3-5 Min. 900 W

Una volta raffreddato, scolare il liquido.

4. Sbattere le uova assieme alla panna acida e agli aromi.
5. Mescolare tutti gli ingredienti di guarnizione e distribuirli sull'impasto della quiche. Far cuocere sulla griglia in basso.

16-18 Min. 270 W/230° C

3-4 Min.

6. Prima di servire, cospargere la quiche con il prezzemolo.

Ricette

**Zuppa**

Svezia

**Crema ai Gamberi***kräftsoppa*

Tempo per la cottura: ca. 11-15 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

**Ingredienti**

- 1 cipolla (50 g), tritata finemente
- 50 g carote, tagliate a fettine
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 500 ml brodo di carne
- 100 ml vino bianco
- 100 ml madera
- 200 g polpa di gambero (in scatola)
- 1/2 foglia di lauro
- 3 grani di pepe bianco
- timo
- 3 CM farina (30 g)
- 100 ml panna
- 1 CM burro o margarina

**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, la 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 lauro ed i grani di pepe. Stemperare la farina con un po' d'acqua fredda ed versarla sulla crema. Aggiungere la panna, amalgamare e fare scaldare.

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

4. Mescolare la crema ed affogarvi il burro prima di servire.

**Procedimento**

1. Mettete la cipolla tritata con il burro nella terrina, coprite e fate imbiondire in forno.

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

2. Unite ora le verdure, gli ossi di vitello, l'orzo ed il brodo di carne. Pepate, coprite e mandate in forno.

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

20-22 Min.		450 W
------------	--	-------

3. Tagliate i würstel a pezzetti ed uniteli per gli ultimi 5 minuti di cottura.
4. A cottura terminata fate riposare per circa 5 minuti. Prima di portare in tavola togliere gli ossi di vitello.

Paesi Bassi

**Crema di Funghi***Champignonsoep*

Tempo per la cottura: ca. 11-14 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

**Ingredienti**

- 200 g funghi (prataioli), tagliati a fette
- 1 cipolla (50 g), tritata finemente
- 300 ml brodo di carne
- 300 ml panna
- 2 1/2 CM burro o margarina (25 g)
- 2 1/2 CM farina
- sale quanto basta
- pepe
- 1 tuorlo d'uovo
- 150 g crema di latte

**Procedimento**

1. Versare le verdure con il brodo nella terrina, accoperchiare e mandare a cottura in forno.

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

2. Frullare con uno sbattitore elettrico tutti gli ingredienti. Impastare il burro con la farina e stemperare nella crema di funghi. Salare e pepare e mandare a cottura in forno. A cottura terminata dare una mescolata.

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

3. Mescolare il tuorlo alla crema di latte ed aggiungere lentamente mescolando alla crema di funghi. Riscaldare ancora una volta il tutto, senza far bollire!

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

A cottura terminata fate riposare per circa 5 minuti.

Svizzera

**Minestra d'orzo alla Contadina***Büdnner Gerstensuppe*

Tempo per la cottura: ca. 30-35 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 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 rapa a dadini
- 1 gamba di porro (130 g) tagliata a fettine
- 3 foglie di cavolo bianco (100 g), tagliate a strisce
- 200 g ossi di vitello
- 50 g grani d'orzo
- 50 g pancetta affumicata non troppo magra tagliata a fettine sottili
- 700 ml brodo di carne.
- pepe
- 4 würstel (300 g)

**Zuppe**

Spagna

**Crema di patate***Crema de patata*


Tempo per la cottura: ca. 17-22 minuti  
 Recipiente: Due pirofile con coperchio  
 (capacità 2 l)

**Ingredienti**

300 ml brodo di carne  
 300 g patate tagliate a cubetti  
 1 cipolla (50 g) sminuzzata  
 1 foglia d'alloro  
 500 ml latte  
 2-3 CM burro o margarina (20-30 g)  
 2-3 CM farina (20-30 g)  
 sale e pepe  
 noce moscata grattugiata  
 3 CM cucchiaini di panna (crema di latte)

**Procedimento**

1. Versare il brodo nella pirofila assieme alle patate, alla cipolla e alla foglia d'alloro. Coprire e far cuocere.

8-10 Min.  900 W

2. Togliere la foglia d'alloro e con lo sbattitore manuale ridurre in purea.
3. Riscaldare il latte.

3-5 Min.  900 W

4. Impastare il burro con la farina e unirlo al latte rimescolando.
5. Aggiungere la massa delle patate, gli aromi e la panna. Coprire e far cuocere. Rimescolare di quando in quando.

6-7 Min.  900 W

Francia

**Zuppa di cipolle***Soupe à l'oignon et au fromage*

Tempo per la cottura: ca. 15-19 minuti  
 Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)  
 4 terrine da zuppa (da 200 ml)

**Ingredienti**

1 CM burro o margarina  
 2 cipolle (150 g) tagliate a fettine  
 800 ml brodo di carne  
 sale e pepe  
 2 Fette di pane tostato  
 4 CM formaggio grattugiato (40 g)

**Procedimento**

1. Stendere il burro nella pirofila. Aggiungere le cipolle a fettine, il brodo di carne e gli aromi; lasciar cuocere a recipiente coperto.

9-11 Min.  900 W

2. Tostare il pane, tagliarlo a cubetti e disporlo nelle tazze da zuppa. Versarvi sopra la zuppa e cospargerla di formaggio grattugiato.
3. Porre le tazze sulla griglia in alto e lasciar gratinare.

6-8 Min.  900 W

**Carne, Pesce e Pollame**

Germania

**Spiedini di carne multicolori***Bunte Fleischspieße*

Tempo per la cottura: 17-20 minuti  
 Recipiente: Griglia in alto  
 Quattro spiedini di legno  
 lunghi 25 cm ca.

**Ingredienti**

400 g cotolette di maiale  
 100 g pancetta magra  
 2 cipolle (100 g) tagliate in quattro  
 4 pomodori (250 g) tagliati in quattro  
 1/2 peperone verde (100 g) tagliato in otto pezzi  
 3 CM olio  
 4 CU paprica di qualità superiore  
 sale  
 1 CU pepe di Cayenna  
 1 CU salsa Worcester

**Procedimento**

1. Tagliare la carne di maiale e la pancetta in cubetti di 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 grigliare.  
Rivoltarli a due terzi del tempo di cottura.

17-20 Min.  450 W

4. A cottura ultimata, lasciar riposare gli spiedini per 2 minuti circa.

Italia

**Costolette di agnello al burro verde**

Tempo per la cottura: ca. 22-27 minuti  
 Recipiente: Griglia in alto

**Ingredienti**

1-2 CM prezzemolo tritato  
 1 spicchio d'aglio schiacciato  
 50 g burro dolce  
 2 CM vino bianco secco  
 pepe fresco macinato  
 8 costolette d'agnello (da 100 g)  
 sale

**Procedimento**

1. Mescolare il prezzemolo e lo spicchio d'aglio con il burro. Sempre rimescolando, spruzzare gradualmente il vino bianco e condire con pepe.
2. Lavare e asciugare le costolette, incidendo i punti più spessi con un coltello affilato. Spalmare il burro verde nelle aperture. Passare il burro rimanente tutt'intorno alle costolette.
3. Disporre le costolette sulla griglia in alto e grigliarle.

14-16 Min.  girare

8-11 Min.  900 W

4. Salare dopo la cottura. Accottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.

Ricette

**Carne, Pesce e Pollame**

Spagna

**Cannoli di Prosciutto Ripieni***Jamón relleno*

Tempo per la cottura: ca. 14-18 minuti  
 Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)  
 stampo ovale a sponda bassa con  
 coperchio (ca. 32 cm di lunghezza)

**Ingredienti**

150 g spinaci senza gambi  
 150 g ricotta, 20 % di grasso  
 50 g emmental grattugiato  
 pepe  
 paprica 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 imburrare lo stampo

**Procedimento**

1. Tagliate finemente le foglie di spinaci, mescolatele al quark (vedi sopra) e all'emmental, aggiustando di droghe a piacere.
2. Stendete su ogni fetta di prosciutto un cucchiaino della farcia e formate i cannoli, fermandoli con uno spiedino di legno o stuzzicadenti.
3. Preparazione della besciamella: versate l'acqua nella terrina e fatela riscaldare.

2-3 Min.  900 W

4. Impastate la farina al burro ed aggiungetela all'acqua, stemperandola fino che si sarà ben amalgamata. Coprite, portate ad ebollizione e fate restringere.

ca. 1 Min.  900 W

Mescolare ed aggiustare di sale.

5. Versate la besciamella nello stampo imburrato, riunitevi i cannoli e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

11-14 Min.  630 W

A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:  
 potete usare anche la besciamella già pronta.



Grecia

**Melanzane Ripiene***Melitsánes jemistés mé kimá*

Tempo per la cottura: ca. 18-20 minuti  
 Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1 l)  
 stampo ovale a sponda bassa con  
 coperchio (ca. 30 cm di lunghezza)

**Ingredienti**

2 melanzane (ca. 250 g cadauna)  
 sale  
 3 pomodori (ca. 200 g)  
 1 CU olio d'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  
 2 CM prezzemolo tritato  
 sale  
 pepe  
 paprica  
 60 g formaggio pecorino greco, a pezzetti  
 1 CU olio d'oliva per oliare lo stampo

**Procedimento**

1. Dimezzate per il lungo le melanzane. Partendo dal centro estraetene la polpa in modo da lasciare un bordo largo circa 1 cm. Salate e tagliare a dadini la polpa estratta.
2. Pelate due dei pomodori tagliando via le attaccature dei piccioli e spezzetate.
3. Oliate il fondo della terrina, versateci il trito di cipolla, coprite e fate imbiondire in forno.

ca. 2 Min.  900 W

4. Aprire a metà i peperoni, togliendo i gambi ed i semi all'interno, e tagliateli ad anelli. Mettetene da parte un terzo per guarnire. Mescolate ora la carne tritata alla polpa delle melanzane, ai pomodori, ai peperoni, all'aglio spremuto ed al prezzemolo tritato. Salate e pepate.
5. Asciugate le mezze melanzane e riempitele con metà della farcia preparata come sopra. Distribuiteci sopra il pecorino e completate con il resto della farcia.
6. Guarnite le mezze melanzane con le fette di pomodoro ed il peperone. Collocatele nello stampo e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

16-18 Min.  630 W

A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:  
 potete sostituire le melanzane con gli zucchini.



## Carne, Pesce e Pollame

Cina

### Carne di maiale con noccioline di acagiù

Guangzhou

Tempo per la cottura: ca. 17-22 minuti

 Recipiente: Stampo per torte  
 Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

#### Ingredienti

- 2 funghi cinesi secchi
- 1 CM sakè
- 1 CM olio
- 1 CU sale
- 1 CM zucchero (15 g)
- 1 CM olio per ungere lo stampo per torte
- 300 g filetto di maiale tagliato a cubetti
- 100 g noccioline di acagiù
- 1 scalogno sminuzzato (20 g)
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 50 g peperone rosso a cubetti
- 50 g peperone verde a cubetti
- 1 CM fecola di mais
- 200 ml acqua
- 1 CU salsa di soja
- sale, zucchero e pepe bianco

#### Procedimento

1. Bagnare i funghi con acqua bollente secondo le istruzioni riportate sulla confezione, quindi lasciare a mollo per almeno 30 minuti.
2. Mescolare il sakè con il sale e lo zucchero. Lasciarvi macerare i cubetti di carne per 20 minuti.
3. Ungere lo stampo per torte con l'olio. Stendere la carne nello stampo. Cuocere alla griglia senza coperchio sulla graticola alta. Rivoltare quando sono trascorsi 7 Minuti del tempo di cottura e aggiungere le noccioline di acagiù.

9-11 Min.

4. Travasare la carne e le noccioline in una pirofila, aggiungervi le verdure preparate e lasciar cuocere a recipiente coperto.

6-8 Min. 900 W

5. Mescolare la fecola di mais con l'acqua, la salsa di soja e gli aromi, quindi rimescolare assieme al miscuglio di carne e verdure. Lasciar proseguire la cottura a recipiente coperto. Rimescolare durante la cottura e alla fine.

2-3 Min. 900 W

Svizzera

### Vitello alla Zurighese

Zürcher Geschnetzeltes

Tempo per la cottura: ca. 9-14 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)

#### Ingredienti

- 600 g filetto di vitello
- 1 CM burro o margarina
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 100 ml vino bianco
- farina o fecola per legare circa 1/2 l. di

#### Procedimento

1. Tagliate il filetto in listarelle larghe circa un dito.
2. Imburrate uniformemente la terrina, versatevi la cipolla e le listarelle di carne, coprite e mandate a cottura in forno. Durante la cottura mescolate una volta.

6-9 Min. 900 W

3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno, a coperto. Durante la cottura mescolate una volta.

3-5 Min. 900 W

4. Assaggiare la carne, rimescolate di nuovo e lasciate riposare per circa 5 minuti. Decorate con prezzemolo e portate in tavola.

Francia

### Coniglio al timo

Lapereau au thym

Tempo per la cottura: ca. 42-46 minuti

 Recipiente: Stampo per sformati con  
 coperchio (capacità 2 l)

#### Ingredienti

- 1 coniglio (1 kg)
- 2 CM burro
- 1 CM burro o margarina (10 g) per ungere lo stampo
- 100 g pancetta tagliata a cubetti
- 15 cipolline (300 g) intere e sbucciate
- sale e pepe
- 100 ml acqua
- 1 CM timo fresco, sminuzzato
- 150 ml panna (crema di latte)
- 1 rosso d'uovo
- sale e pepe

#### Procedimento

1. Riscaldare il forno fino ad arrivare a 230° C. Lavare, asciugare il coniglio e suddividerlo in 8 porzioni. Spalmarlo di burro. Posarlo sulla griglia in alto e lasciarlo grigliare.

21-23 Min. 230° C

2. Ungere lo stampo. Distribuire la pancetta e le cipolle. Aggiungervi i pezzi di carne, condirli e annaffiarli con acqua. Lasciar cuocere il tutto a recipiente coperto.

18-20 Min. 900 W

3. Togliere i pezzi di coniglio e tenerli al caldo. Versare il timo precedentemente approntato nello stampo e mescolarlo con la panna.

4. Sbattere il rosso dell'uovo in una tazza a parte. Aggiungervi gradualmente la salsa a cucchiainate e contemporaneamente rimescolare. Versare il rosso dell'uovo nella salsa e rimescolare. Lasciar cuocere il tutto a recipiente coperto.

ca. 3 Min. 630 W

5. Condire la salsa, rimescolarla e versarla sulla carne.

Ricette

**Carne, Pesce e Pollame**

Italia

**Scaloppe alla pizzaiola**

Tempo per la cottura: ca. 18-22 minuti

Recipiente: Stampo quadrato piatto con coperchio  
(ca. 25 cm di lunghezza)**Ingredienti**

- 2 mozzarelle (da 150 g)  
500 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**

- Affettare la mozzarella. Schiacciare i pelati con il manico di una frusta.
- Lavare le scaloppe, asciugarle e batterle. Distribuire l'olio e i pezzetti d'aglio nello stampo. 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.

9-11 Min.  630 W

Rivoltare la carne.

- Coprire ogni fetta di carne con alcune fettine di mozzarella, salare e mettere a grigliare sulla griglia in alto a recipiente scoperto.

9-11 Min.  630 W


A cottura terminata fate riposare per 5 minuti circa.

Consiglio:

Il piatto potrà essere servito con contorno di spaghetti e di insalata fresca.

**Procedimento**

- Pelate i pomodori togliendo le attaccature dei piccioli e frullateli.
- Tagliate l'agnello in grossi pezzi che metterete poi nella terrina imburata insieme alla cipolla tritata ed allo spicchio d'aglio spremuto. Aggiustate di droghe, coprite e mandate in forno.

8-10 Min.  900 W

- Aggiungete ora alla carne il pomodoro passato e i fagiolini verdi e continuate la cottura sempre a terrina coperta.

10-12 Min.  630 W

A cottura terminata fate riposare per 5 minuti circa.

Consiglio:

Se usate dei fagiolini verdi freschi invece di quelli in scatola, dovrete prima cuocerli a parte.

Paesi Bassi

**Timballo di Carne**

Gehacktschotel

Tempo per la cottura: ca. 23-25 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

**Ingredienti**

- 500 g carne tritata (metà di maiale e metà di manzo)  
3 cipolle (150 g) tritate finemente  
1 uovo  
50 g pangrattato  
sale, pepe  
350 ml brodo di carne  
70 g concentrato di pomodoro  
2 patate (200 g) a dadini  
2 carote (200 g) a dadini  
2 CM prezzemolo tritato

**Procedimento**

- Impastate la carne tritata con le cipolle, l'uovo ed il pangrattato, aggiustando di sale e di pepe. Riponete quindi l'impasto nella terrina.
- Sciogliete il concentrato di pomodoro nel brodo.
- Mettete le patate e le carote con il liquido sulla carne tritata, impastate e cuocete coprendo con il coperchio. Mescolate di tanto in tanto.

23-25 Min.  900 W

A cottura terminata date ancora una mescolata e fate riposare per 5 minuti circa. cospargete di prezzemolo prima di portare in tavola.

Grecia

**Brasato d'agnello con Fagiolini Verdi**

Kréas mé fasólia

Tempo per la cottura: ca. 18-22 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

**Ingredienti**

- 1-2 pomodori (100 g)  
400 g carne d'agnello disossata  
1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo  
1 cipolla (50 g) tritata finemente  
1 spicchio d'aglio spremuto  
sale, pepe  
zucchero  
250 g fagiolini verdi in scatola

## Carne, Pesce e Pollame

Germania

### Filetto di manzo in pasta sfoglia

*Rinderfilet in blätterteig*

Tempo per la cottura: ca. 36-42 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)  
Stampo per sfornati  
(26 cm di lunghezza)

#### Ingredienti

- 300 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 champiñones 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.

4-6 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.

15-17 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 da 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 metà 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.

17-19 Min.  450 W/230° C

A cottura ultimata, lasciar riposare il filetto di manzo in pasta sfoglia per 10 minuti.

Cina

### Gamberetti Grigi al Peperoncino Rosso

*Dosi per 2 persone*

Tempo per la cottura: ca. 6-8 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1 l.)  
terrina con coperchio (capacità 2 l.)

#### Ingredienti

- 6 gamberetti grigi (240 g senza guscio)
- 45 ml vino bianco
- 2 gambi di porro piccoli (200 g)
- 1-2 peperoncini rossi piccanti
- 20 g zenzero
- 1 CM amido da cucina
- 2 CM olio vegetale (20 g)
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> CM salsa di semi di soia (20 ml)
- 1 CM zucchero
- 1 CM aceto

#### Procedimento

1. Lavate i gamberetti ed eliminiate il guscio e la coda. Incidete il dorso e togliete le inxRÖ . Tagliate poi i gamberetti in 2 o 3 pezzi, praticando un'incisione su ogni pezzo in modo da evitare che si raggrinziscano durante la cottura. Riunite i gamberetti in una terrina, bagnateli con il vino bianco, coprite e lasciate macerare.
2. Lavate il porro ed i peperoncini ed asciugateli. Tagliate il porro in pezzetti di 5 cm circa, dimezzate i peperoncini togliendone i semi all'interno. Pelate lo zenzero e tagliatelo a fette.
3. Prendete ora i gamberetti dalla marinata e cospargeteli di amido da cucina.
4. Versate ora l'olio, il porro, i peperoncini e lo zenzero nella terrina e fate scaldare.

ca. 2 Min.  900 W

5. Aggiungete ora i gamberetti, insaporiteli con la salsa di semi di soia, lo zucchero e l'aceto, date una mescolata e mandate in forno per la cottura.

4-6 Min.  900 W

A cottura terminata lasciate riposare i gamberetti per 1 o 2 minuti e serviteli ancora caldi.



Ricette

**Carne, Pesce e Pollame**

Francia

**Filetti di Sogliola***Filets de sole**Dosi per 2 persone*

Tempo per la cottura: ca. 12-14 minuti

Recipiente: stampo basso 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 imbrattare 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. Lavate i filetti di sogliola ed asciugateli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lische.
2. Tagliate il limone ed i pomodori a fettine sottili.
3. Imbrattate lo stampo, disponetevi i filetti di sogliola e versatevi sopra l'olio.
4. Cospargete di prezzemolo i filetti di pesce, disponetevi sopra le fettine di pomodoro e aggiustate di sale e pepe. Mettete le fettine di limone sui pomodori e date una spruzzata di vino.
5. Mettete poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprite e mandate in forno.

12-14 Min.  630 W

A cottura terminata fate riposare il tutto per ancora 2 minuti circa.

Consiglio:  
 questo piatto può essere preparato anche con altri pesci, come lo scorfano di fondale, l'ippoglosso, il cefalo, la platessa o il merluzzo.

**Procedimento**

1. Lavare ed asciugare i filetti di pesce. Irrorarli con succo di limone. Lasciarli riposare per 15 minuti circa, quindi asciugarli nuovamente e salarli.
2. Ungere lo stampo e stendervi sopra a strati le fettine di pomodoro, i granchi e il filetto di pesce.
3. Sbattere le uova assieme alla panna, al condimento e al prezzemolo. Versare la salsa sul preparato. Far cuocere senza coperchio sulla graticola inferiore.

21-23 Min.  630 W/200° C

4. A cottura ultimata, lasciar riposare il piatto pronto, coperto, per 5-10 minuti circa.

Svizzera

**Filetto di Pesce in Salsa di Formaggio***Fischfilet mit Käsesauce*

Tempo per la cottura: ca. 17-20 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1 l.) stampo ovale a sponda bassa (ca. 26-30 cm di lunghezza)

**Ingredienti**

- 4 filetti di pesce (ca. 800 g)  
 (per es. "Egli", pianuzza o 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 oliare lo stampo  
 100 g formaggio emmental grattugiato  
 2 CM prezzemolo tritato

**Procedimento**

1. Lavate i filetti di pesce, asciugateli con un canovaccio o della carta da cucina e bagnateli con il succo di limone. Lasciate macerare per un quarto d'ora circa e poi asciugate di nuovo e salate.
2. Distribuite il burro sul fondo della terrina, versatevi la cipolla tritata e fate imbiondire a coperto.

ca. 2 Min.  900 W

3. Cospargete la cipolla di farina ed amalgamate. Aggiungete poi il vino bianco e mescolate.
4. Imbrattate lo stampo e adagiatevi i filetti di pesce. Versatevi sopra la salsa, cospargete con il formaggio svizzero e cuocere sulla griglia in basso.

15-18 Min.  630 W

Acottura terminata fate riposare per 2 minuti circa. Guarnite i filetti cospargendoli di prezzemolo tritato e portate in tavola.

Norvegia

**Sformato di pesce "Sandefjord"***Fiskegratin "Sandefjord"*

Tempo per la cottura: ca. 21-23 minuti

Recipiente: Stampo piatto e ovale per sformati (ca. 30 cm di lunghezza)

**Ingredienti**

- 800 g filetto di pesce (lupessa o merluzzo comune)  
 il succo di un limone  
 sale  
 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo  
 4 pomodori (300 g) pelati e tagliati a fette  
 100 g granchi sgusciati  
 3 uova  
 125 ml panna  
 2 CU grani di pepe verde  
 sale  
 1 CM cucchiaio raso di prezzemolo sminuzzato

## Carne, Pesce e Pollame

Germania

### Bocconcini di Tacchino Piccanti

Pikante Putenpfanne

Dosi per 2 persone

Tempo per la cottura: ca. 21-26 minuti

Recipiente: 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
- 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo
- 1 cipolla (50 g) tagliate 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 pepe, paprica
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 2 tazze di brodo di carne (300 ml)

#### Procedimento

1. Meschiate lo zafferano al riso e versatelo nello stampo che avrete precedentemente imburrato. Mescolate la cipolla a fettine al peperone, al porro ed ai pezzetti di petto di tacchino, salate e pepate. Disponete a strato il tacchino con le verdure sul fondo di riso con alcuni riccioli di burro.
2. Innaffiate con il brodo, coprite e mandate in forno.

5-7 Min.  900 W

16-19 Min.  270 W

A cottura terminata fate riposare per altri 5 minuti circa.

Consiglio:  
invece del petto di tacchino potete usare anche del petto di pollo.

#### Procedimento

1. Lavate il pollo, asciugatelo e trinciatelo in 8 pezzi.
2. Imburrate la terrina, riunitevi i pezzi di pollo, aggiungete le verdure tritate ed aggiustate di sale e pepe. Cospargete il tutto di curry e farina e rivoltate i pezzi in modo che siano aromatizzati su tutti i lati. Aggiungete l'acqua ed i pomodori pelati schiacciati. Coprite e mandate in sulla graticola bassa forno. Mescolare a metà cottura e continuare a far arrostitire senza coperchio.

28-32 Min.  630 W/220° C

A cottura terminata fate riposare per altri 3 minuti circa.

Consiglio:  
il piatto si accompagna ottimamente con del riso, scaglie di noce di cocco, chutney di mango e banane a fette che contribuiranno a ridurre ed arrotondare il gusto piccante del curry.

Austria

### Pollo Ripieno

Gefülltes Brathendl

Dosi per 2 persone

Tempo per la cottura: ca. 31-35 minuti

Recipiente: Filo di refe

#### Ingredienti

- 1 pollo (1000 g)
- sale
- rosmarino, sminuzzato
- maggiorana, sminuzzata
- 1 panino raffermo (40 g)
- sale
- 1 mazzetto di prezzemolo, tritato finemente (10 g)
- 1 noce moscata
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 1 tuorlo 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'interno di sale, rosmarino e maggiorana.
2. Per il ripieno, mettete a bagno il panino per circa 10 minuti in acqua fredda, stringendolo poi per farla uscire. Impastatelo con il sale, il prezzemolo, la noce moscata, il burro e il tuorlo d'uovo. Farcite il pollo con il ripieno e chiudetelo con dello spago.
3. Fate sciogliere il burro.

ca. 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, giratelo a metà cottura.

30-34 Min.  450 W/200° C

Lasciate riposare nel forno per circa 5 minuti a cottura ultimata.

Francia

### Pollo al Curry

Poulet au curry

Tempo per la cottura: ca. 28-32 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 3 l.)

#### Ingredienti

- 1 Pollo (1000 g)
- 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo
- 2 carote (200 g) tagliate a dadini
- 1 gamba di sedano (150 g), tritata
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mela, sbucciata (125 g) tagliata a dadini
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- sale
- pepe
- 1-2 CM curry
- 1 CM farina
- 150 ml acqua (1 tazza)
- 3 pomodori (200 g), sbucciati

Ricette

**Carne, Pesce e Pollame**

Frankreich

**Ente in Orangensauce***Carnard à l'orange*

Gesamtgarzeit: ca. 65-73 Minuten  
 Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 32 cm)  
 Suppenteller  
 Zwei Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

**Zutaten**

- 1 junge Ente (1800 - 2000 g), ohne  
 Innereien  
 Salz  
 Pfeffer  
 1 Zweig Majoran  
 200 ml Wasser  
 1 Entenleber (50 g)  
 6 unbehandelte Orangen (1200 g)  
 1 EL Zucker (10 g)  
 1 EL Wasser  
 1 EL Essig  
 250 ml Fleischbrühe  
 150 ml Portwein  
 1 EL Kartoffelmehl (10 g)

**Zubereitung**

- Die Ente innen und außen waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zweig Majoran in das Innere der Ente legen.
- Das Wasser in die Backform gießen und einen umgedrehten Suppenteller hineinstellen. Die Ente daraufsetzen und auf dem niedrigen Rost braten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

58-62 Min.  270 W/230° C

Die Ente auf eine vorgewärmte Servierplatte legen.

- Vom Bratenfond das obenschwimmende Fett vorsichtig mit einem Löffel abschöpfen und in eine Schüssel geben. Die Entenleber zugeben und abgedeckt garen.

2-4 Min.  900 W

- Zwei Orangen dünn schälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Zucker und dem Wasser in die zweite Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

2-3 Min.  900 W

- Die Orangenschalen, den Essig, die Fleischbrühe und den Portwein zur Leber geben.
- Eine Orange auspressen. Das Kartoffelmehl mit dem Orangensaft verrühren und in die Sauce einrühren. Die Schüssel abdecken und die Sauce binden lassen. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

3-4 Min.  900 W

- Die restlichen Orangen schälen, filetieren (die Spalten enthäuten) und ebenfalls auf der Servierplatte anrichten. Die Sauce ggf. entfetten, die Entenleber entfernen und nach Geschmack würzen.
- Etwas Sauce über die Orangenspalten gießen. Die Sauce in eine Sauciere füllen und zur Ente servieren.

Tip:

Die Ente evtl. vor dem Servieren auf den niedrigen Rost legen und 5 Minuten grillen.

Italien

**Wachteln in Käse-Kräutersauce***Quaglie in salsa vellutata*

Gesamtgarzeit: ca. 18-22 Minuten  
 Geschirr: Zwirnsfaden  
 Flache quadratische Auflaufform  
 (ca. 20 x 20 x 6 cm)  
 Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

**Zutaten**

- 4 Wachteln (600 g - 800 g)  
 Salz  
 Pfeffer  
 200 g durchwachsener 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 hohen 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 niedrigen Rost weitergaren.

6-8 Min.  630 W

Die Wachteln aus dem Bratenfond nehmen.

- 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, über die Wachteln gießen und servieren.

**Carne, Pesce e Pollame**

Giappone

**Piatto unico alla Giapponese**

Nikujaga

Tempo per la cottura: ca. 32-36 Minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 3 l)

**Ingredienti**

200 g	carne di manzo magra
500 g	patate, tagliate in quattro o otto spicchi
400 g	cipolle, tagliate in quattro o otto spicchi
400 ml	acqua
3 CM	zucchero (30 g)
3 CM	sakè
3 CM	Mirin (sakè dolce)
70 ml	salsa di soja

**Procedimento**

1. Tagliare la carne a striscioline sottili (3-4 cm) e disporla nella pirofila.
2. Disporre a strati le verdure già preparate sulla carne. Mescolare assieme gli altri ingredienti e aggiungerli. Far cuocere il tutto a recipiente coperto. Rimescolare due volte durante la cottura.

11-13 Min.  900 W21-23 Min.  450 W

3. A cottura ultimata, lasciar riposare il piatto per 10 minuti circa.

Consiglio:

La carne di manzo potrà essere sostituita con carne di maiale o di vitello.



Spagna

**Involtilini di pollo all'uva passa**

Rollitos de Pollo y pasas

Tempo per la cottura: ca. 18-20 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

**Ingredienti**

4	filetti di petto di pollo tagliati sottili (600 g)
	sale e pepe
4	fette di prosciutto cotto (200 g)
50 g	Quesitos (formaggio spagnolo)
1	scatola di minestra di porri (400 g)
50 g	uva passa lavata

**Procedimento**

1. Lavare, asciugare e battere i filetti. Insaporire con sale e pepe. Stendere su ogni filetto una fetta di prosciutto e un pezzo di formaggio.
2. Arrotolare i filetti. Fissarli con uno stuzzicadenti e porli nella pirofila.
3. Versare la zuppa sugli involtilini e aggiungervi l'uva passa. Lasciar cuocere a recipiente coperto.

18-20 Min.  900 W

Lasciarli riposare 10 minuti prima di servire.

**Verdure**

Germania

**Torta di porri**

Porreetorte

Tempo per la cottura: ca. 29-37 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)  
Tortiera apribile (ca. 26 cm diametro)**Ingredienti**

450 g	porro, tagliato ad anelli sottili
3 CM	acqua
	sale
1	pizzico di Curry
100 g	farina integrale di grano
80 g	farina di segale Tipo 1150
3 CU	lievito in polvere
1	uovo
75 g	yogurt magro
1 CM	olio vegetale
1/2 CU	sale
1 CU	burro o margarina per ungere lo stampo
150 g	panna acida
3	uova
2 CM	farina integrale di grano (20 g)
	sale aromatico
	pepe
1	pizzico di noce moscata
1 CU	prezzemolo tritato
1 CU	erba cipollina tagliata a rotelline sottili
1 CU	aneto (finocchio fetido) macinato
100 g	Emmenthal grattugiato

**Procedimento**

1. Mettere il porro con l'acqua nella pirofila. Preucocere a recipiente coperto.

5-8 Min.  900 W

2. Scolare. Insaporire con sale e Curry.
3. Miscelare la farina con il lievito. Aggiungere l'uovo, lo yogurt, l'olio e il sale, quindi impastare il tutto con il gancio di una sbattitrice manuale.
4. Ungere la tortiera a cerniera. Spianare l'impasto secondo la grandezza della tortiera e disporlo in quest'ultima. Sollevare il bordo per una larghezza di 1 cm circa.
5. Sbattere la panna acida assieme alle uova e alla farina. Insaporire con sale aromatico, pepe, noce moscata e aromi. Mescolarvi il formaggio grattugiato.
5. Sempre rimestando, unire il composto al porro. Distribuire la massa in modo uniforme sulla pasta. Mettere a cuocere la torta di porri sulla graticola inferiore.

11-13 Min.  270 W/230° C11-13 Min.  230° C2-3 Min. 

A cottura ultimata, lasciare riposare per 2 minuti circa.



Ricette

**Verdure**

Austria

**Cavolfiore alla Crema di Formaggio***Karfiol mit Käsesauce*

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 raccolti.

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.  900 W

Mescolate energicamente e versate la crema sul cavolo.

Consiglio:  
 Eventualmente cospargete il cavolo di prezzemolo tritato prima di servire.

Francia

**Peperonata Nizzarda***Ratatouille spécial*

Tempo per la cottura: ca. 17-19 minuti  
 Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

**Ingredienti**

5 CM olio di oliva (50 ml)  
 1 spicchio d'aglio spremuto  
 1 cipolla (50 g) tagliata a fette  
 1 melanzana piccola (250 g) tagliata a pezzi  
 1 zucchini (200 g) tagliato a pezzi  
 1 peperone (200 g), tagliato a pezzi  
 1 finocchio piccolo (75 g), tritato finemente  
 pepe  
 1 bouquet aromatico  
 200 g cuori di carciofo in scatola  
 sale  
 pepe

**Procedimento**

1. Mettete l'olio e l'aglio nella terrina. Aggiungete le verdure tagliate ad eccezione dei cuori di carciofo, il bouquet aromatico e pepate. Coprite e mandate in forno mescolando una volta.

17-19 Min.  900 W

Negli ultimi 5 minuti di cottura aggiungete i cuori di carciofo e continuate la cottura.

2. Aggiustate di sale e pepe e togliete il bouquet aromatico prima di servire.

A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:

la peperonata calda si accompagna ottimamente a piatti di carne, mentre fredda può costituire un gustoso antipasto.

Un bouquet aromatico si compone di:

- una radice di prezzemolo
- un mazzetto di odori
- un rametto di sedano di monte
- un rametto di timo e
- alcune foglie di lauro

Francia

**Gratin di patate***Gratin dauphinois*

Tempo per la cottura: ca. 23-25 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 (crema di latte)  
 200 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.

23-25 Min.  630 W/200° C

A cottura ultimata, lasciare riposare per 10 minuti circa.

**Verdure**

Olanda

**Indivia del Belgio gratinata***Gegratineerde Brussels lof*

Tempo per la cottura: ca. 19-24 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)  
 Stampo piano e ovale per sfornati  
 (ca. 32 cm di lunghezza)

**Ingredienti**

- 8 ciuffi d'indivia piccoli (800 g)
- 125 ml acqua
- 125 ml latte
- 2 CM addensante chiaro per salsa (20 g)
- 2 rossi d'uovo
- 4 CM formaggio olandese stagionato e grattugiato (20 g)
- sale
- pepe
- 1 CU burro o di margarina per ungere lo stampo
- 4 fette di prosciutto cotto (200 g)
- 2 CM formaggio olandese stagionato e grattugiato (10 g)

**Procedimento**

1. Con un coltello affilato, tagliare la parte amara del ciuffo. Versare l'acqua nella pirofila e farvi cuocere l'indivia a recipiente coperto. Rivoltare una volta i ciuffi durante la cottura.

10-12 Min.  900 W

2. Togliere l'indivia. Versare il latte nella pirofila e mescolarvi l'addensante. Coprire la pirofila e lasciar cuocere la salsa. Rimestare durante la cottura e alla fine.

3-4 Min.  630 W

3. Sbattere il rosso dell'uovo in una tazza. Sempre mescolando, aggiungere gradualmente un cucchiaino di salsa al tuorlo. Mescolare la massa dell'uovo nella salsa e aggiungervi il formaggio. Rimescolare accuratamente il tutto e condire a piacimento.
4. Ungere lo stampo e mettervi l'indivia. Tagliare a metà le fette di prosciutto, stenderle sui ciuffi e versarvi sopra la salsa. Spargere il formaggio olandese sullo sfornato e mettere a gratinare sulla griglia in basso.

6-8 Min.  450 W

A cottura ultimata, lasciar riposare per 5 minuti.

Germania

**Sfornato di broccoli e patate con funghi***Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons*

Tempo per la cottura: ca. 36-39 Minuti


Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)  
 Stampo per sfornati rotondo  
 (ca. 26 cm diametro)

**Ingredienti**


- 400 g patate, sbucciate ed eventualmente tagliate a metà
- 400 g broccoli a roselline
- 6 CM acqua (60 ml)
- 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
- 400 g champiñones a fettine
- 1 CM prezzemolo tritato
- sale
- pepe
- uova
- 3
- 125 ml panna
- 125 ml latte
- sale
- pepe
- noce moscata
- 100 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.

9-12 Min.  900 W

2. Tagliare le patate a dischi.
3. Ungere lo stampo per sfornati. Disponi 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 sfornato e mettere a cuocere.

Pulsante di azione istantanea 

A cottura ultimata, lasciar riposare lo sfornato per 10 minuti circa.

Ricette

**Verdure**

Italia

**Carciofi alla Romana**

Dosi per 2 persone

Tempo per la cottura: ca. 17-19 minuti  
 Recipiente: stampo ovale a bordo basso con coperchio (ca. 26 cm di lunghezza)

**Ingredienti**

2 carciofi (800 g)  
 1 l acqua  
 il succo di 1 limone  
 2 spicchi d'aglio spremuti  
 1 ciuffo di prezzemolo (10 g) tritato  
 10 foglie di menta tritate  
 2 CM pangrattato (20 g)  
 5 CM olio d'oliva (50 ml)  
 pepe nero appena macinato  
 sale  
 100 ml olio d'oliva  
 400 ml acqua  
 sale  
 pepe nero appena macinato

**Procedimento**

1. Togliete le foglie esterne più dure e tagliate le punte delle restanti. Accorciate i gambi fino ad una lunghezza di circa 3 cm. Mettete i carciofi in una zuppiera che avrete riempito di acqua acidita con il succo di un limone, in modo che i punti tagliati delle foglie non inneriscano.
2. Mescolate l'aglio, il prezzemolo tritato, la menta ed il pangrattato, aggiustando di sale e pepe.
3. Togliete i carciofi dall'acqua ed asciugateli. Allargate leggermente le foglie in modo da formare una conca al centro e togliete i filamenti. Mettete un po' della farcia al centro e premete in modo che sia più solida e richiudete infine le foglie.
4. Disponete quindi i carciofi l'uno accanto all'altro nella terrina con i gambi rivolti verso il basso. Versateci sopra l'olio e l'acqua. Cospargete di pepe nero macinato, salate e mettete in forno a coperto.

17-19 Min.  900 W

A cottura terminata lasciate riposare per 2 minuti circa.



Germania

**Pomodori Ripieni con le Cipolle**

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Tempo per la cottura: ca. 20-27 minuti  
 Recipiente: terrina con coperchio (capacità ca. 1 l)  
 stampo ovale a bordo basso con coperchio (ca. 26 cm di lunghezza)

**Ingredienti**


1/2 mazzetto di timo (5 g)  
 35 g grano saraceno  
 2 CM burro o margarina (20 g)  
 1 cipolla (50 g) tritata finemente  
 2 spicchi d'aglio spremuti  
 100 ml brodo di verdure  
 1 prezzemolo fresco (10 g)  
 100 g formaggio olandese  
 sale  
 pepe nero macinato  
 4 pomodori (600 g)  
 1 CU burro o margarina per imbrattare lo stampo  
 4-5 cipolline (150 g)  
 1 mazzetto di basilico (10 g)

**Procedimento**

1. Staccate le foglie del timo dal rametto. Lavate il grano saraceno e imbrattate la terrina. Metteteci la cipolla tritata, l'aglio, il timo ed il grano saraceno, coprite e fate scaldare in forno.

2-3 Min.  900 W

2. Versateci ora il brodo e proseguite la cottura a coperto.

8-10 Min.  630 W

3. Togliete le foglie del prezzemolo dal rametto e tagliatele senza però tritarle. Tagliate ora 4 fette dal pezzo di formaggio olandese e del resto fatene dei dadini. Mescolateli insieme al prezzemolo al grano saraceno che nel frattempo si sarà raffreddato ed aggiustate di spezie.
4. Tagliate ora i cappelli dei pomodori e svuotateli. Farcite i pomodori con il grano senza premerlo troppo. Chiudete ogni pomodoro con una fetta di formaggio e con il cappello prima tagliato.
5. Tagliate le cipolline a fette e staccate le foglie di basilico dal suo rametto.
6. Imbrattate quindi lo stampo e distribuitevi la polpa dei pomodori con le cipolline ed il basilico.
7. Adagiatevi sopra ora i pomodori ripieni, coprite e mandate in forno.

10-14 Min.  630 W

A cottura terminata fate riposare i pomodori per ancora 2 minuti circa.



## Pasta, Riso e Gnocchi

Italia

### Tagliatelle alla Panna e Basilico

Dosi per due persone

Tempo per la cottura: ca. 15-21 minuti

Recipiente: 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 crema di latte  
30 g formaggio grana grattugiato  
sale e pepe

#### Procedimento

1. Salate l'acqua e versatela nella terrina, coprite e mettete in forno a bollire.

8-10 Min.  900 W

2. Gettate le tagliatelle nell'acqua, portate a ebollizione e fate compiere la cottura a temperatura minore.

1-2 Min.  900 W

6-9 Min.  270 W

3. Strofinare l'interno dello stampo da soufflé con lo spicchio d'aglio sbucciato. Sminuzzate le foglie di basilico tenendone da parte alcune per guarnire.
4. Scolare bene la pasta. Aggiungere la crema di latte o cospargere le tagliatelle con il basilico sminuzzato.
5. Aggiungere il grana grattugiato, il sale e il pepe. Travasare il tutto nello stampo da soufflé e mescolare. Guarnite infine con il basilico che avevate messo da parte e portate in tavola ancora caldo.

Germania

### Sformato di pasta con zucchine

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tempo per la cottura: ca. 39-43 Minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)  
Stampo per sfornati  
(ca. 30 cm di lunghezza)

#### Ingredienti

500 ml acqua  
1/2 CU olio  
sale  
80 g maccheroni  
400 g pomodori in scatola spezzettati  
3 cipolle (150 g) tagliate fini  
basilico  
timo  
sale e 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 pirofila e portare a cottura a recipiente coperto.


3-5 Min.  900 W

2. Spezzettare i maccheroni, aggiungerli, rimescolarli e lasciarli bollire.

9-11 Min.  270 W

Sgocciolare i maccheroni e lasciarli raffreddare.

3. Mescolare i pomodori con le cipolle e condirli bene. Ungere lo stampo. Versarvi i maccheroni e innaffiarli con la salsa, quindi ricoprirli con le fettine di zucchine.
4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sullo sformato. Spolverizzare con formaggio grattugiato. Far cuocere sulla graticola inferiore.

Pulsante di azione istantanea 

A fine cottura, lasciare riposare lo sformato per 5-10 minuti.

### Sughi di condimento per la pasta

Ragù alla Bolognese

Tempo per la cottura: ca. 14-20 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)

#### Ingredienti

30 g pancetta non troppo magra  
100 g funghi, tagliati a pezzetti fini  
1/2 cipolla (25 g), tritata finemente  
1 carota (50 g) sminuzzata  
50 g sedano, sminuzzato  
200 g carne di manzo tritata  
100 ml vino bianco secco  
1/2 mazzetto di prezzemolo (5 g), tritato finemente  
3 CM concentrato di pomodoro (45 g)  
1 pizzico di zucchero  
1 pizzico di noce moscata  
sale  
pepe

#### Procedimento

1. Tagliate a pezzetti la pancetta, mettetela nella terrina con le verdure, coprite e mettete in forno.

4-6 Min.  900 W

2. Passate le verdure. Aggiungete quindi la carne tritata, il vino, il prezzemolo ed il concentrato di pomodoro. Conditeli con le verdure. Coprite la terrina in modo che il vapore possa uscire. Scaldare prima a calore vivo e continuate poi la cottura a temperatura minore.

4-6 Min.  900 W

6-8 Min.  630 W



Ricette

**Pasta, Riso e Gnocchi**

Salsa per condire la pasta

**Salsa di pomodoro**

Tempo per la cottura: ca. 8-9 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

**Ingredienti**

- 5-7 pomodori (500 g)  
 1 CM burro o margarina  
 1 cipolla (50 g) sminuzzata  
 2 CM conserva di pomodoro (30 g)  
 200 ml brodo di carne  
 sale  
 pepe  
 zucchero  
 origano  
 basilico  
 2 CM burro o margarina (20 g)  
 2 CM farina (20 g)

**Procedimento**

1. Pelare i pomodori e asportarne l'attaccatura del gambo, sgranarli e tagliare la polpa a cubetti.
2. Ungere la pirofila con il burro. Mettervi la cipolla, coprire e portare a cottura.

ca 2 Min.  900 W

3. Aggiungere i pomodori a cubetti, la conserva e il brodo di carne, condire, coprire e far cuocere.

ca 3 Min.  900 W

4. Impastare il burro con la farina e amalgamarlo alla salsa con una frusta. Riscaldare nuovamente a recipiente coperto. Mescolare una volta ed a cottura terminata.

3-4 Min.  900 W**Sughi di condimento per la pasta**

Sugo al Gorgonzola

Tempo per la cottura: ca. 5 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1 l)

**Ingredienti**

- 200 g Gorgonzola  
 150 ml panna  
 ca. 1 CM farina o fecola

**Procedimento**

1. Sbattete il Gorgonzola tagliato a pezzi con la panna in un frullatore o con uno sbattitore ad immersione.
2. Versate la miscela nella terrina, coprite e mettete in forno.

ca. 2 Min.  630 W

3. Legate la salsa con un po' di farina o di fecola, coprite e fate scaldare in forno.

ca. 3 Min.  630 W

Al termine date una mescolata.

Consiglio:

Il sugo così preparato può bastare per circa 400 g di pasta. Un formato particolarmente adatto sono le farfalle.

Austria

**Canederli di Pane**

Semmelknödel

Dosi per 5 canederli

Tempo per la cottura: ca. 7-10 minuti

Recipiente: 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 panini secchi tagliati a pezzetti  
 3 uova

**Procedimento**

1. Distribuite il burro sul fondo della terrina, aggiungete la cipolla tritata, coprite e fate imbiondire.

1-2 Min.  900 W

2. Tagliare i panini 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. Suddividete l'impasto nelle 5 tazze o stampini, coprite con della carta per cottura in forno a microonde, disponete 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.

Svizzera

**Risotto alla Ticinese**

Tessiner Risotto

Tempo per la cottura: ca. 20-24 minuti


Recipiente: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

**Ingredienti**

- 50 g pancetta non troppo magra  
 2 CM burro o margarina (20 g)  
 1 cipolla (50 g) tritata finemente  
 200 g riso arborio  
 800 ml brodo di carne  
 70 g Sbrinz, gratuggiato (eventualmente potete usare anche del formaggio emmental gratuggiato)  
 1 pizzico di zafferano, sale e pepe

**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 forno.

ca. 2 Min.  900 W

2. Aggiungete il riso e il brodo, dare una prima bollitura e poi fate terminare la cottura a temperatura minore.

3-5 Min.  900 W15-17 Min.  270 W

3. A cottura terminata fate riposare il riso per altri 3 o 5 minuti. 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.

## Pasta, Riso e Gnocchi

Svizzera

### Gnocchi di semolino

Grißgnocchi *per circa 12-15 pezzi*

Tempo per la cottura: ca. 19-24 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)  
Stampo piano e rotondo per sformati  
(ca. 26 cm diametro)

#### Ingredienti

250 ml latte  
1 CU burro o margarina  
1 pizzico di sale  
50 g semolino  
1 bianco d'uovo  
1 rosso d'uovo  
50 ml panna (crema di latte)  
1 CU burro o margarina per ungere lo stampo  
1 CM burro o margarina  
30 g Sbrinz grattugiato  
(oppure di Emmenthal grattugiato)

#### Procedimento

1. Versare il latte assieme al burro e al sale nella pirofila e riscaldare a recipiente coperto.

3-4 Min.  900 W

2. Aggiungere il semolino, mescolare bene e lasciar montare a recipiente coperto.

9-11 Min.  270 W

Lasciare raffreddare.

3. Montare la chiara d'uovo. Sbattere il tuorlo e la panna nel semolino e aggiungervi delicatamente il bianco montato a neve.
4. Ungere lo stampo. Con due cucchiari da tavola ritagliare gli gnocchi e disporli uno accanto all'altro nello stampo. Coprire con riccioli di burro e spargervi sopra il formaggio. Mettere a gratinare sulla griglia in alto.

7-9 Min.  270 W

Dopo la cottura, lasciare riposare i gnocchi per 2 minuti circa.

Consiglio:  
Gli gnocchi vanno serviti come piatto forte.  
Accompagnarli con spinaci.



Italia

### Lasagne al Forno

Tempo per la cottura: ca. 26-30 minuti

Recipiente: terrina con coperchio  
(capacità ca. 2 l)  
stampo da sformati quadrato a  
bordo basso con coperchio  
(20 x 20 x 6 cm)

#### Ingredienti

300 g pomodori pelati in scatola  
50 g prosciutto crudo 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 e pepe  
origano  
timo  
basilico  
150 ml crema 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

1. Fate il ragù 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

2. Mescolate la crema di latte con il latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporite di sale e pepe.
3. Imburrate lo stampo e distribuite un terzo delle lasagne sul fondo. Versate sulle lasagne prima la metà del ragù 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, mettete a cuocere sulla griglia in basso.

16-18 Min.  450 W/230° C

ca. 4 Min. 

A cottura terminata fate riposare per 5/10 minuti circa.



Ricette

**Torte, Pane, Dessert e Bevande**

Germania

**Budino di Semolino con Sciroppo di Lamponi***Griessflammeri mit Himbeersauce*

Tempo per la cottura: ca. 15-20 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)

**Ingredienti**

500 ml latte  
 40 g zucchero  
 15 g mandorle tritate  
 50 g semolino  
 1 tuorlo d'uovo  
 1 CM acqua  
 1 albume  
 250 g lamponi  
 50 ml acqua  
 40 g zucchero

**Procedimento**

1. Mettete il latte, lo zucchero e le mandorle nella terrina e scaldate e poneteci sopra il coperchio.

3-5 Min.  900 W

2. Aggiungete il semolino, mescolate e continuate la cottura e poneteci sopra il coperchio.

10-12 Min.  270 W

3. Mescolate il tuorlo d'uovo con l'acqua in una scodella ed aggiungetelo al budino caldo. Montate a neve il bianco dell'uovo e mescolatelo al budino. Infine fatene delle porzioni versandolo in coppette.

4. Per la preparazione dello sciroppo, lavate innanzi-tutto i lamponi asciugandoli senza premere troppo per non schiacciarli. Versateli in una terrina, aggiungete lo zucchero e l'acqua, coprite e scaldate in forno.

2-3 Min.  900 W

5. Frullate quindi i lamponi e serviteli insieme al budino, caldi o anche freddi.

Francia

**Pere alla Cioccolata***Poires au chocolat*

Tempo per la cottura: ca. 8-14 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)  
terrina con coperchio (capacità 1 l)**Ingredienti**

4 pere (600 g)  
 60 g zucchero  
 1 bustina di zucchero vanigliato (10 g)  
 1 CM liquore alle pere, 30 gradi  
 150 ml acqua  
 130 g cioccolato fondente  
 100 g crema di latte

**Procedimento**

1. Sbucciate le pere intere.
2. Versate l'acqua con lo zucchero, lo zucchero vanigliato ed il liquore nella terrina, mescolate, coprite e fate scaldare in forno.

1-2 Min.  900 W

3. Immergetevi le pere e continuate la cottura sempre a coperto.

6-10 Min.  900 W

Togliete le pere dall'acqua di cottura e mettetle a raffreddare.

4. Versate circa 50 ml dell'acqua di cottura delle pere nella terrina più piccola, aggiungete la cioccolata spezzettata e la crema di latte, coprite e mettetle in forno a scaldare.

1-2 Min.  900 W

5. Date un'ultima mescolata, versate la crema di cioccolato sulle pere e servite.

Consiglio:

Se volete, servite insieme alle pere una pallina di gelato alla vaniglia.

Austria

**Meringhe alla Salisburghese***Salzburger Nockerln*

per 3 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 5-6 minuti

Recipiente: Stampo piano e ovale per sformati  
(ca. 30 cm di lunghezza)**Ingredienti**

4 chiare d'uovo  
 1 pizzico di sale  
 50 g zucchero a velo  
 1 CU zucchero vanigliato  
 4 rossi d'uovo  
 2 CM farina (20 g)  
 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo  
 1 CM zucchero a velo

**Procedimento**

1. Sbattere la chiara dell'uovo in una scodella larga assieme al sale fin quando non sia montata a neve. Farvi cadere lentamente lo zucchero al velo e quello vanigliato, proseguendo nella sbattitura.
2. Sbattere il rosso dell'uovo con un po' di albume e quindi unirlo delicatamente alla chiara a neve. Setacciarvi sopra la farina e aggiungerla in modo uniforme.
3. Ungere lo stampo. Dividere l'impasto in tre parti e disporle una vicino all'altra nello stampo. Far cuocere subito le meringhe sulla griglia in basso del forno preriscaldato.

5-6 Min.  270 W/230° C

Spolverizzarle subito con lo zucchero velo e servirle calde.

**Torte, Pane, Dessert e Bevande**

Danimarca

**Frutti di Sottobosco Sciropati con Crema di Vaniglia***Rødgrød med vanilie sovs*

Tempo per la cottura: ca. 8-12 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)  
 terrina con coperchio (capacità 1 l)

**Ingredienti**

150 g ribes comune  
 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  
 polpa di 1/2 bacello di vaniglia  
 30 g zucchero  
 15 g amido da cucina

**Procedimento**

1. Lavate i frutti, toglietene i gambi ed asciugateli, mettendone da parte alcuni per la guarnitura. Fate una purea con i restanti frutti ed il vino bianco, mettetela nella terrina e scaldate a coperto.

5-7 Min.  900 W

Aggiungete lo zucchero ed il succo di limone.

2. Fate ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Poi toglieteli e strizzateli per farne uscire l'acqua. Mescolate la gelatina alla purea di frutti ancora calda fino che si sarà sciolta completamente. Mettete in frigo a rassodare.
3. Per la preparazione della crema di vaniglia versate innanzitutto il latte in una terrina, aprite con un coltello il bacello di vaniglia ed raschiatene fuori la polpa, che aggiungerete, insieme allo zucchero ed all'amido, al latte mescolando, per poi coprire e mettere in forno. Mescolate di tanto in tanto ed a cottura terminata.

3-5 Min.  900 W

4. Rovesciate su un piatto i frutti sciropati che avrete tolto dal frigo e guarnite con i frutti interi messi inizialmente da parte. Servite insieme alla crema di vaniglia.

Consiglio:

Con i frutti di sottobosco sciropati si accompagnano ottimamente anche la panna fredda o lo yogurt.



Austria

**Strudel alla ricotta***Topfenstrudel*

Tempo per la cottura: ca. 18-20 minuti


Recipiente: Pirofila (capacità 1 l)  
 Stampo piano e ovale per sfornati  
 (ca. 30 cm lunghezza)

**Ingredienti**

125 g farina  
 1 CM olio  
 1/2 uovo  
 50 ml acqua  
 1/4 stecca di vaniglia  
 50 g burro o di margarina  
 2 rossi d'uovo  
 75 g zucchero  
 250 g ricotta  
 50 ml panna  
 2 chiare d'uovo  
 farina per spolverizzare  
 40 g burro o margarina  
 20 g pangrattato  
 30 g uva passa  
 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo

**Procedimento**

1. Preparare la pasta impastando la farina con 1/2 cucchiaino d'olio e con l'uovo usando il gancio della sbattitrice. Aggiungere gradualmente dell'acqua fino ad ottenere un impasto uniforme ed elastico che non deve tuttavia attaccarsi. Pennellare la pasta con l'olio restante.
2. Stendere un canovaccio umido e caldo sopra la pasta, lasciando riposare per 30 minuti.
3. Tagliare le bacche di vaniglia e grattarne fuori il frutto. Mescolare il burro, il rosso d'uovo, lo zucchero e la vaniglia con la sbattitrice fino ad ottenere un insieme cremoso. Aggiungere la ricotta e la panna, continuando a mescolare. Montare la chiara a neve ed aggiungerla delicatamente.
4. Cospargere di farina un canovaccio asciutto. Stendervi sopra l'impasto in strato sottilissimo.
5. Fondere il burro nella pirofila.

ca. 1 Min.  900 W

Imburrare la pasta e spolverizzarla con pangrattato. Stendervi sopra il composto di ricotta e guarnirlo con l'uva passa.

6. Arrotolare con cura la pasta aiutandosi con il canovaccio.
7. Ungere lo stampo. Posare lo strudel sullo stampo con la parte saldata verso il fondo e far sulla graticola bassa cuocere.

17-19 Min.  450 W/230° C

Consiglio:

Lo strudel può essere servito caldo o freddo. Può essere accompagnato con salsa alla vaniglia.



Ricette

**Torte, Pane, Dessert e Bevande**

Spagna

**Pesche innevate***Melocotones nevados per 8 porzioni*

Tempo per la cottura: ca. 6-7 minuti

Recipiente: Tortiera piana e rotonda  
(ca. 24 cm diametro)**Ingredienti**

470 g pesche in scatola, dimezzate e sgocciolate  
 2 chiare d'uovo  
 35 g zucchero  
 75 g mandorle macinate  
 35 g zucchero  
 2 rossi d'uovo  
 2 CM cognac  
 1 CU burro o margarina per ungere la teglia

**Procedimento**

1. Asciugare le pesche dimezzate.
2. Far montare la chiara dell'uovo. Alla fine spolverizzare un po' di zucchero.
3. Mescolare assieme le mandorle, lo zucchero restante, il rosso d'uovo e il cognac.
4. Riempire le mezze pesche con la miscela così ottenuta. Spruzzare la chiara montata a neve sui ripieni mediante una siringa a sacchetto.
5. Ungere la teglia. Disporvi le pesche e metterle a gratinare sulla griglia in alto.

6-7 Min.  450 W

Svezia

**Riso al Pistacchio con le Fragole***Pistaschris med zordgubbe*

Tempo per la cottura: ca. 23-30 minuti

Recipiente: terrina alto con coperchio  
(capacità 2 l)**Ingredienti**

125 g riso a grano lungo  
 175 ml latte  
 175 ml acqua  
 1 bacello di vaniglia  
 1 pizzico di sale  
 50 g zucchero  
 250 g fragole  
 40 g zucchero  
 40 ml Cointreau (liquore dolce all'arancia, 40 gradi)  
 200 ml panna  
 1 albume  
 50 g semi di pistacchio

**Procedimento**

1. Mettere il riso nella terrina e coprire di acqua e latte. Aprite i baccelli di vaniglia, ed aggiungeteli al riso insieme allo zucchero ed al sale, coprite e mandate in forno.

3-5 Min.  900 W20-25 Min.  270 W

A cottura terminata fate riposare il riso per altri 5 minuti circa.

2. Tagliate a metà le fragole e conditele con lo zucchero e il Cointreau.
3. Togliete la vaniglia dal riso e fatelo raffreddare in un bagnomaria freddo. Montate separatamente la panna e il bianco dell'uovo ed aggiungete mescolando al riso, prima i semi di pistacchio, poi la panna ed infine il bianco montato a neve.
4. Versate quindi il riso così aromatizzato in una zuppiera, fate poi una conca al centro nella quale metterete le fragole.

Germania

**Michelata di ciliege***Kirschenmichel*

Tempo per la cottura: ca. 16-18 minuti

Recipiente: Piatto per gratin alto, rotondo  
(ca. 20 cm diametro)**Ingredienti**

4 panini 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  
 350 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 ciliege sgocciolate nello stampo. Lo strato superiore è composto dall'impasto.
5. Spolverizzare lo sfornato con il pane grattugiato e guarnirlo con riccioli di burro. Mettere a cuocere sulla griglia in basso.

16-18 Min.  630 W/230° C

A cottura ultimata, lasciare riposare lo sfornato per 5-10 minuti.

**Torte, Pane, Dessert e Bevande**

Svizzera

**Torta di carote***Rueblitorte* per 16 porzioni circa

Tempo per la cottura: ca. 24 minuti


Recipiente: stampo per dolci (Ø ca. 28 cm)

**Ingredienti**

- 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
- 5 rossi d'uovo
- 250 g zucchero
- 250 g carote, grattugiate fini  
il succo di un limone
- 250 g mandorle tritate
- 80 g farina
- 1 CM lievito in polvere
- 5 chiare d'uovo

**Procedimento**

1. Ungere lo stampo.
2. Sbattere il rosso d'uovo e lo zucchero con una sbattitrice manuale fino a renderlo cremoso. Aggiungervi le carote, il succo di limone e le mandorle. Mescolare la farina e il lievito in polvere, aggiungerli e rimescolare bene.
3. Montare la chiara d'uovo e aggiungerla delicatamente. Disporre l'impasto nello stampo e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

Pulsante di azione istantanea 

4. Dopo la cottura, lasciar raffreddare nello stampo per 5 minuti.

Francia

**Torta di mele con Calvados***Si ottengono* circa 12 - 16 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 26 minuti

Stoviglie: stampo a cerchio apribile (Ø. ca 28 cm)

**Ingredienti**

- 200 g farina
- 1 CU lievito in polvere
- 100 g zucchero
- 1 pacch.zucchero vanigliato
- 1 presa sale
- 1 uovo
- 3-4 gocce aroma mandorle amare
- 125 g burro
- 1 CU burro oppure margarina per ungere la forma
- 50 g nocciole sminuzzate
- 600 g mele (Boskoop, circa 3 - 4 pezzi)  
cannella
- 2 uova
- 1 presa sale
- 4 CM zucchero
- 1 pacch.zucchero vanigliato
- 4 CM Calvados (grappa di mele)
- 1 1/2 CM amido
- 125 g Crème double  
zucchero a velo da cospargere sulla torta.

**Procedimento**

1. Mescolare la farina con il lievito in polvere, aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato, il sale, l'uovo, l'aroma di mandorle amare ed il burro, impastare con utensile per impastare di un frullino. Coprire la pasta e lasciare al fresco per circa 30 minuti.

2. Ungere la forma, spianare la pasta tra due strati di carta da forno e sistemare nella forma, formando un bordo alto circa 3 cm.
3. Distribuire le nocciole sul fondo della pasta.
4. Sbucciare le mele, dividerle in quarti, togliere i semi e tagliarle a fette. Disporre le fette in forma di tegole sulle nocciole e cospargerle con uno strato sottile di cannella.
6. Dividere le uova. Battere le chiare duovo a neve durissima, lasciandovi cadere una presa di sale ed 1 cucchiaino di zucchero. Battere a schiuma i tuorli, il resto di zucchero e lo zucchero vanigliato. Aggiungere ed far penetrare il Calvados, lamido e la crème double. Mettere sotto la neve e distribuire uniformemente la massa sulle fette di mela. Cuocere sulla griglia più bassa.

Pulsante di azione istantanea 

Suggerimento:

lasciare raffreddare la torta nella forma e cospargere con zucchero a velo prima di servire.

Germania

**Torta di ricotta***Käsekuchen* per 12-16 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 43-49 minuti

Recipiente: Tortiera apribile (ca. 28 cm diametro)

**Ingredienti**

- 250 g farina
- 1 CU lievito in polvere (3 g)
- 125 g burro o di margarina
- 30 g zucchero
- 1 rosso d'uovo
- 1-2 CM acqua
- 1 CU burro o margarina per ungere la tortiera
- 750 g ricotta
- 300 g zucchero
- 3 rosso d'uovo
- 1 pacch.di polvere per budino alla vaniglia (40 g)
- 125 ml latte
- 30 g uva passa lavata
- 4 chiare d'uovo

**Procedimento**

1. Miscelare la farina con il lievito. Aggiungervi il burro, lo zucchero, il rosso d'uovo e l'acqua. Impastare il tutto con il gancio di una sbattitrice manuale. Coprire l'impasto e lasciarlo riposare per 30 minuti.
2. Ungere la tortiera, spianare l'impasto e stenderlo nella tortiera. Tirare leggermente il bordo verso l'alto. Bucare più volte l'impasto con una forchetta e metterlo a precuocere sulla griglia in basso.

10-12 Min.  270 W/230° C

3. Mescolare bene la ricotta con lo zucchero, il rosso d'uovo, la polvere per budino, il latte e l'uva passa.
4. Far montare la chiara d'uovo e aggiungerla con delicatezza. Distribuire uniformemente il composto di ricotta sulla pasta. Mettere a cuocere sulla griglia in basso.

32-35 Min.  270 W/160° C

5. Lasciar raffreddare la torta di ricotta, quindi toglierla dallo stampo.

Ricette

**Torte, Pane, Dessert e Bevande**

Francia

**Torta di pere***Tarte aux poires* per 12-14 porzioni



Tempo per la cottura: ca. 18-23 minuti  
 Recipiente: Tortiera rotonda (ca. 28 cm diametro)  
 Pirofila con coperchio (capacità 2 l)  
 Piccola pirofila con coperchio

**Ingredienti**

150 g farina  
 75 g burro o margarina  
 30 g zucchero al velo  
 1 pizzico di sale  
 1 uovo  
 1 CU burro o margarina per ungere la tortiera  
 250 ml latte  
 1 pizzico di sale  
 2 rossi d'uovo  
 20 g zucchero  
 1/2 bustina di zucchero vanigliato (5 g)  
 1 CM amido alimentare  
 540 g pere in scatola sgocciolate  
 120 g gelatina di ribes  
 1 CM frutti canditi  
 1 CM mandorle a foglioline

**Procedimento**

1. Impastare la farina, il burro, lo zucchero a velo, il sale e l'uovo con il gancio di una sbattitrice manuale. Coprire e lascia riposare per 30 minuti.
2. Ungere la tortiera. Spianare l'impasto e stenderlo nella tortiera. Mantenerne leggermente sollevati i bordi. Bucare più volte l'impasto con una forchetta. Mettere a cuocere sulla griglia in basso.

9-11 Min.  270 W/230° C  
 5-7 Min.  230° C

3. Estrarre la pasta dalla tortiera e lasciarla raffreddare su una griglia della cucina.
4. Scaldare il latte e il sale nella pirofila coperta.

ca. 2 Min.  900 W

5. Mescolare il tuorlo con lo zucchero e lo zucchero vanigliato fino a formare una crema chiara. Mescolarvi assieme l'amido. Versarvi sopra lentamente il latte bollente. Versare nuovamente la miscela nella pirofila e far cuocere a recipiente coperto. Mescolare durante la cottura e alla fine.

1-2 Min.  900 W

6. Spalmare la crema sulla pasta. Distribuirvi quindi le pere sgocciolate. Versare la gelatina di ribes nella pirofila piccola e riscaldare a recipiente coperto.

ca. 1 Min.  900 W

7. Farla quindi gocciolare sulle pere e guarnire il tutto con i canditi e le mandorle a foglioline.

Consiglio:

Si dovrà ricoprire il fondo poco prima di servire onde evitare che si rammollisca.

Germania

**Torta ai quattro frutti***Vierfruchttorte* per 12-16 porzioni



Tempo per la cottura: ca. 18-25 minuti  
 Recipiente: Stampo rotondo per fondi di frutta  
 (ca. 28 cm diametro)  
 Due pirofile con coperchio (capacità 2 l)

**Ingredienti**

75 g burro o di margarina  
 75 g zucchero  
 1 CU essenza di vaniglia  
 2 uova  
 150 g farina  
 1 CU lievito in polvere (3 g)  
 4 CM latte  
 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo  
 150 g base di marzapane  
 1/2 pacch di polvere per budino alla vaniglia (20 g)  
 2 CM zucchero (20 g)  
 250 ml latte  
 1 banana (100 g) tagliata a fettine  
 50 g chicchi d'uva tagliati a metà e senza semi  
 150 g mandarini in scatola sgocciolati  
 100 g pesche in scatola, sgocciolate e tagliate a spicchi  
 1 bustina di glassa chiara in polvere per dolci (11 g)  
 250 ml succo di frutta chiaro

**Procedimento**

1. Sbattere assieme il burro, lo zucchero, l'essenza di vaniglia e le uova con una sbattitrice manuale per circa 3 minuti fino ad ottenere un composto cremoso. Mescolare la farina con il lievito in polvere. Aggiungere e mescolare alternatamente la farina e il latte nella massa burrosa.
2. Ungere lo stampo e stendervi l'impasto in modo uniforme. Mettere a cuocere la pasta sulla griglia in basso.

10-12 Min.  270 W/230° C  
 2-3 Min.  230° C

Rovesciare il fondo di torta dallo stampo e lasciarlo raffreddare.

3. Stendere la base di marzapane fra due fogli d'alluminio fino ad assumere le dimensioni del fondo di torta, quindi stenderla su quest'ultimo.
4. Versare la polvere per budino assieme allo zucchero e al latte in una pirofila. Sbattere fino ad eliminare tutti i grumi, coprire e mettere a cuocere. Rimescolare una volta durante la cottura e al termine.

3-4 Min.  450 W

5. Spalmare il budino sul fondo di torta. Distribuirvi sopra la frutta.
6. Sciogliere la gelatina in polvere per dolci nel succo di frutta, versarla nella pirofila e metterla a cuocere. Rimescolare bene durante la cottura e al termine.

4-6 Min.  450 W

Versare la gelatina sopra i frutti e lasciare raffreddare.

Consiglio:

Il marzapane acquisirà un sapore particolarmente intenso lasciando riposare la torta per un paio d'ore.

**Torte, Pane, Dessert e Bevande**

Germania

**Dolci di pasta sfoglia alla ricotta***Quarkblätterteig-Gebäck* per 12 porzioni circa

Tempo per la cottura: ca. 14-16 minuti

Recipiente: Teglia da forno (ca. 30 cm diametro)  
Carta da forno**Ingredienti**

- 200 g farina
- 1 CU lievito in polvere (3 g)
- 200 g ricotta magra
- 200 g burro
- 1 pizzico di sale
- marmellata per il ripieno
- 1 chiara d'uovo
- 1 rosso d'uovo
- 1 CM acqua
- zucchero velo

**Procedimento**

1. Miscelare la farina con il lievito in polvere. Aggiungervi la ricotta magra, il burro e il sale, quindi impastare con il gancio di una sbattitrice manuale. Coprire metà dell'impasto e lasciarlo riposare per 30 minuti.
2. Spianare l'impasto su una spianatoia infarinata fino ad uno spessore di 1/2 cm circa. Tagliare la pasta in 8 quadrati (ca. 12x12 cm) e riempire ognuno di essi con un cucchiaino di marmellata.
3. Spennellare i bordi della pasta con la chiara d'uovo e ripiegarli l'uno sull'altro in modo da formare un triangolo.
4. Coprire la teglia con carta da forno. Sbattere il rosso d'uovo con l'acqua, spennellarlo sulle porzioni e disporre queste ultime sulla teglia. Metterle a cuocere sulla griglia in basso.

14-16 Min.  230° C

- Una volta raffreddate, spolverizzarle con zucchero velo.
5. Preparare gli ultimi 6 quadrati e metterli in forno.

Suggerimento:

Provi anche altri ripieni, come ad es. noci, mandorle, marzapane o ricotta, frutti interi, composte o farcie gustose.

**Procedimento**

1. Ungere lo stampo per focaccia.
2. Sbattere il burro e lo zucchero a velo con un frullatore manuale. Sempre mescolando, aggiungere un po' alla volta il rosso d'uovo. Aggiungere le schegge di mandorle, l'uva passa e la scorza di limone grattugiata. Rimescolare bene.
3. Far montare la chiara d'uovo e aggiungerla. Mescolare la farina e il lievito, setacciare e rimestare il tutto con cura.
4. Porre l'impasto nello stampo e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

Pulsante di azione istantanea 

Spagna

**Torta alle mandorle***Tarta de almendras* per 12 porzioni circa

Tempo per la cottura: ca. 26-30 minuti

Recipiente: Tortiera apribile (ca. 24 cm diametro)

**Ingredienti**

- 2 fogli di pasta sfoglia (200 g) surgelata
- 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
- 100 g burro o margarina
- 100 g zucchero la scorza grattugiata di un limone
- 4 uova
- 1/2 CM cannella
- 200 g mandorle tritate

**Procedimento**

1. Scongellare la pasta sfoglia seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Ungere la tortiera.
2. Portate il forno a 230° C. Spianare la pasta dandole la forma della tortiera e disporla in quest'ultima. Bucare più volte con la forchetta e mettere a precuocere sulla griglia in basso.
3. Sbattere il burro e lo zucchero con una sbattitrice manuale fino a renderlo cremoso. Aggiungere gradualmente le uova e continuare a sbattere. Aggiungervi la scorza di limone grattugiata e la cannella. Sempre mescolando, aggiungere un po' alla volta le mandorle.
4. Stendere l'impasto di mandorle sulla pasta sfoglia e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

8-10 Min.  230° C

5. Spolverizzare con zucchero velo e servire.

Austria

**Focaccia***Gugelhupf* per 16 porzioni circa

Tempo per la cottura: ca. 23 minuti

Recipiente: stampo per focaccia (ca. 22 cm diam.)

**Ingredienti**

- 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
- 170 g burro o di margarina
- 140 g zucchero al velo
- 4 rossi d'uovo
- 40 g schegge di mandorle
- 40 g uva passa lavata un po' di scorza di limone grattugiata
- 4 chiare d'uovo
- 280 g farina
- 1 bustina di lievito in polvere (15 g)



Ricette

**Torte, Pane, Dessert e Bevande**

Spagna

**Rotolo biscottato "Braccio di zingaro"***Brazo gitano per 8-10 porzioni circa*

Tempo per la cottura: ca. 14-16 minuti

Recipiente: Tortiera quadrata (ca. 24x24 cm)

Carta da forno

Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

**Ingredienti**


4	uova
125 g	zucchero
125 g	farina
1 CU	lievito in polvere (3 g)
250 ml	latte
1	bastoncino di cannella la scorza di un limone
75 g	zucchero
2 CM	amido alimentare (20 g)
2	rossi d'uovo
2 CM	zucchero al velo (20 g)

**Preparazione**

- Sbattere le uova e lo zucchero con una sbattitrice manuale fin quando non si formino delle bollicine. Miscelare la farina con il lievito in polvere, passarla al setaccio e aggiungerla con delicatezza.
- Ricoprire la tortiera con carta da forno, stenderci l'impasto e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

10-12 Min.  270 W/200° C

- Rovesciare l'impasto su un canovaccio spolverizzato con zucchero. Estrarre con cautela la carta da forno dal di sotto e arrotolare subito la pasta da un lato con il canovaccio.
- Versare nella pirofila 200 ml di latte assieme al bastoncino di cannella, alla scorza di limone e allo zucchero, e riscaldare a recipiente coperto.

ca. 2 Min.  900 W

- Mescolare il latte restante con l'amido e il rosso d'uovo. Togliere la scorza di limone e la cannella dal latte, e aggiungervi la miscela d'amido rimescolando. Coprire e mettere a cuocere. Mescolare durante la cottura e alla fine.

ca. 2 Min.  900 W

- Svolgere il rotolo, spalmarlo con la crema e arrotolarlo con cura. Passarvi sopra lo zucchero al velo.

Austria

**Frollini di Linz***Linzer Bäckerei Dosi per circa 70 frollini*

Tempo per la cottura: ca. 8-10 minuti

Recipiente: Teglia da forno (ca. 30 cm diametro)  
carta da forno**Ingredienti**

280 g	farina
210 g	burro
100 g	zucchero
100 g	mandorle non sbucciate, grattugiate
1	tuorlo d'uovo
25 ml	succo di limone (mezzo limone)
	un pizzico di cannella

**Procedimento**

- Impastate tutti gli ingredienti a formare una pasta frolla e mettetela poi a riposare in frigo per un'ora circa.
- Stendete la pasta con uno spessore di circa 3 mm tagliatene con uno stampino rotondo delle cialde larghe circa 5 cm. Coprire la teglia con carta da forno. Ed adagiatevi sopra 12 cialde. Metterle a cuocere sulla griglia in basso.

8-10 Min.  200° C

A cottura terminata fate raffreddare i frollini prima di toglierli dalla carta.

Consiglio:

Potete glassare la metà dei frollini con una copertura di cioccolato fondente.

Austria

**Cioccolata con la Panna***Schokolade mit Sahne Dosi per una persona*

Tempo per la cottura: ca. 1 minuti

Recipiente: una scodella (capacità 200 ml)

**Ingredienti**

150 ml	latte
30 g	cioccolata fondente
30 ml	panna
	cioccolata in scaglie

**Procedimento**

- Versate il latte nella scodella. Grattugiate la cioccolata fondente ed aggiungetela al latte, mescolate e fate scaldare, mescolando di tanto in tanto.

ca. 1 Min.  900 W

- Montate la panna, adagiatela sulla cioccolata e cospargete con la cioccolata a scaglie prima di servire.

Austria

**Caffelatte alla Viennese***Wiener Milchkaffee per 1 porzione*

Tempo per la cottura: ca. 1 1/2-2 minuti

Recipiente: Scodella (capacità 200 ml)

**Ingredienti**

1	rosso d'uovo
1 CM	zucchero
75 ml	di latte
75 ml	d'acqua
2 CU	caffè solubile
20 ml	di rum

**Procedimento**

- Versare tutti gli ingredienti nella scodella, ad eccezione del rum, e agitare bene. Riscaldare e mescolare una volta durante la cottura.

1 1/2-2 Min.  900 W

- Versare il rum nella bevanda bollente.

## Torte, Pane, Dessert e Bevande

Paesi Bassi

### "Buttafuoco"

Vuurdrank

Dosi per 10 persone

Tempo per la cottura: ca. 8-10 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)

#### Ingredienti

500 ml	vino bianco
500 ml	vino rosso secco
500 ml	rum, 54 gradi
1	arancia (possibilmente proveniente da colture biodinamiche)
3	stecche di cannella
75 g	zucchero
10 CU	zucchero candito

#### Procedimento

1. Versate il vino bianco, rosso ed il rum nella terrina, sbucciate l'arancia lasciando però, della scorza, l'albedo (la parte bianca) ancora attaccato all'arancia. Aggiungete la stecca dell'arancia con la cannella e lo zucchero alla miscela di vino e rum, coprite e fate scaldare in forno.

8-10 Min.  900 W

Togliete quindi la scorza dell'arancia e la cannella e versate la bevanda in bicchieri da punch nei quali avrete già mezzo dello zucchero candito. Quindi, servite.



Gran Bretagna

### Confettura di Lamponi

Raspberry Jam

Dosi per 30 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 11-13 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)  
vasetti da marmellata, carta di cellofan per conserve

#### Ingredienti

500 g	lamponi
250 g	zucchero gelificante (2:1)

#### Procedimento

1. Lavate i lamponi e fatene una purea con il frullatore. Metteteli nella terrina, coprite e mandate in forno.

4-5 Min.  900 W

2. Aggiungete lo zucchero gelificante, mescolate e continuate la cottura a coperto.

7-8 Min.  270 W

3. Lavate per bene i vasetti da marmellata, riempiteli di confettura e chiudeteli subito con la carta di cellofan per conserve.

Consiglio:

Se i lamponi non li trovate freschi, potete benissimo usare anche quelli surgelati.



Svizzera

### Chutney alle mele con uva Passa

Apfel-Chutney mit Rosinen

Dosi per 30 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 22-28 minuti


Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)  
piccoli vasetti per conserve o da marmellata, carta di cellofan per conserve

#### Ingredienti

4	mele piuttosto acerbe (500 g) sbucciate e tagliate a dadi
1	zucchini (200 g), tagliato a dadi
3	cipolle (150 g) tritate finemente
50 g	prugne secche senza nocciolo
250 g	uva passa
1 CU	bacche di ginepro
	sale
	pepe nero macinato
150 ml	vino bianco
100 ml	aceto alle mele
250 g	zucchero

#### Procedimento

1. Mettere tutti gli ingredienti, ad eccezione dello zucchero, in una terrina, coprire e mettere in forno, mescolando di tanto in tanto.

9-11 Min.  900 W

2. Unire lo zucchero ai frutti e mescolare. Continuare la cottura a coperto.

3-5 Min.  900 W

10-12 Min.  450 W

3. Lavate ed asciugate per bene i vasetti. Versatevi il Chutney e chiudete con la carta di cellofan per conserve.

Consiglio:

Il Chutney si accompagna ottimamente a fondute di carne, carne ai ferri e piatti di riso.





## MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

### INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES: LÉALAS ATENTAMENTE Y CONSÉRVELAS PARA CONSULTAS FUTURAS.

#### Para evitar incendios

**Los hornos de microondas no deben dejarse funcionando sin que haya alguien controlando su cocción. Los niveles de potencia que sean demasiado altos o los tiempos de cocción demasiado largos pueden calentar excesivamente los alimentos y originar incendios.**

En los casos en que se vaya a instalar el horno empotrado en un mueble de cocina, debe utilizarse el armazón de instalación EBR-9900 para R-969 (W)/EBR-9910 para R-969 (IN)/EBR-99ST para R-96ST-A autorizado por SHARP y que está disponible en los distribuidores de SHARP. Consulte las instrucciones de instalación del armazón o pida a su distribuidor que le enseñe el procedimiento correcto. Sólo utilizando este armazón se garantiza la seguridad y calidad del producto.

La toma de corriente eléctrica debe estar fácilmente accesible de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia.

El suministro de C.A. debe ser de 230 V, 50 Hz, con un fusible en la línea de distribución de 16 A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 16 A como mínimo.

Deberá prepararse un circuito eléctrico independiente sólo para este aparato.

No coloque el horno en superficies donde se genere calor. Por ejemplo, no lo sitúe cerca de un horno normal.

No instale el horno en lugares que tengan alta humedad o donde pueda acumularse humedad.

No guarde ni use el horno en exteriores.

**Si observa humo, apague o desenchufe el cable del horno y mantenga la puerta cerrada para extinguir las llamas que pudieran haberse producido.**

**Utilice sólo recipientes, envases y utensilios adecuados para cocinar con microondas. Vea las sugerencias correspondientes en el libro adjunto de cocina (a página E-34-35). Deberá comprobar que los utensilios sean adecuados para su empleo con hornos microondas.**

**Cuando caliente comida en recipientes de plástico o de papel, vigile el horno porque existe la posibilidad de que se enciendan.**

**Limpie la tapa de la guía de ondas, la cavidad del horno, el plato giratorio y el soporte del rodillo después de utilizarlos. Quiteles siempre la grasa dado que ésta podría sobrecalentarse la próxima vez que use el horno y empezar a echar humo o prenderse fuego.**

No coloque materiales inflamables cerca del horno o de los orificios de ventilación.

No bloquee la entrada de los orificios de ventilación. Quite todos los precintos metálicos, envolturas de alambre, etc. que tenga la comida dado que podrían formarse arcos o chispas eléctricas en las superficies metálicas y ocasionar incendios. No utilice el horno de microondas para freír con aceite o para calentar aceite con el que va a freír después.

No se puede controlar la temperatura y podría prenderse fuego.

Para hacer palomitas de maíz (popcorn) utilice sólo un horno de microondas especial para ello.

No guarde comida ni ningún otro alimento dentro del horno. Compruebe las posiciones programadas después de poner el horno en funcionamiento para asegurarse de que su operación va a ser la correcta.

Para evitar el calentamiento excesivo y un incendio, tenga mucho cuidado cuando cocine o caliente alimentos con un contenido alto de azúcar o grasa como, por ejemplo, salchichas envueltas en hojaldre, pasteles o pudín de Navidad.

Utilice este manual de instrucciones y el recetario adjunto conjuntamente.

#### Para evitar estropear el horno

##### ADVERTENCIA:

No haga funcionar el horno si está estropeado o funciona mal. Compruebe los puntos siguientes antes de utilizarlo.

- La puerta; asegúrese de que la puerta cierra bien y compruebe que no está ni deformada ni combada.
- Las bisagras y pestillos de seguridad de la puerta; compruebe que no están ni rotos ni flojos.
- Los sellos de la puerta y las superficies de sellado; asegúrese de que no han sufrido daños y están en perfectas condiciones.
- Dentro del horno o en la puerta; asegúrese de que no hay abolladuras.
- El cable y el enchufe de alimentación de la corriente; asegúrese de que no están estropeados.

Si la puerta o los sellos de la puerta están dañados, no deberá ponerse en funcionamiento el horno hasta que un técnico competente lo haya reparado.

**En ningún caso ajuste, repare ni modifique el horno personalmente. Hacerlo es peligroso para cualquier persona que carezca de los conocimientos necesarios para llevar a cabo tareas de servicio o reparación que requieran la extracción de una cubierta que impida la exposición a la energía de microondas.**

No ponga el horno a funcionar con la puerta abierta ni altere de ninguna forma los pestillos (cierres) de la puerta de seguridad.

No haga funcionar el horno si hay algún objeto atrapado entre los sellos de la puerta y las superficies de sellado.

**No permita que se acumule grasa o suciedad en los sellos de las puertas ni en partes adyacentes. Limpie el horno en los intervalos regulares y quite cualquier depósito del alimento. Siga las instrucciones de "Limpieza y Mantenimiento", en la página E-31. Si el horno no se mantiene limpio podría deteriorarse su superficie, lo que podría perjudicar a la vida útil del aparato así como provocar una situación peligrosa.**

Las personas que llevan un MARCAPASOS deben comprobar con su médico o el fabricante del marcapasos las precauciones que deben tomar con respecto a los hornos de microondas.

## MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD



### Para evitar sacudidas eléctricas

Bajo ningún concepto se deberá desmontar la caja exterior. No derrame nada ni introduzca ningún objeto en los orificios de los cierres de la puerta o en los orificios de ventilación. En caso de que cayera algo, apague el horno, desenchúfelo inmediatamente y llame al técnico de servicio SHARP autorizado.

No sumerja en agua ni en ningún otro líquido el cable de alimentación ni el enchufe.

No deje que el cable de alimentación cuelgue del borde de la mesa o de la superficie en la que esté situado el horno.

Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes, incluyendo la parte posterior del horno.

No intente cambiar la lámpara del horno usted mismo ni permita que lo haga nadie excepto un electricista autorizado por SHARP.

Si la lámpara se estropea, consúltelo con su distribuidor o con un técnico de servicio SHARP autorizado.

Si se estropea el cable de alimentación de este aparato, deberá cambiarlo por un cable especial. El cambio debe efectuarlo un técnico de servicio SHARP autorizado.

**ADVERTENCIA: Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina. No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados ya que podrían explotar. El calentamiento de bebidas con microondas puede retardar la ebullición eruptiva, por lo que deberá tener cuidado cuando manipule el recipiente.**

No use nunca recipientes o envases sellados. Quite los cierres y tapas antes de utilizarlos. Los recipientes sellados pueden explotar al acumularse la presión incluso después de haber apagado el horno.

Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las burbujas.

**No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podría salirse del recipiente al calentarse y provocar quemaduras.**

Para evitar la salida repentina de líquido hirviendo y las posibles quemaduras:

1. No emplee un tiempo excesivo (consulte la página E-42).
2. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
3. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar (no metal) en el líquido mientras calienta.
4. Deje el líquido en reposo durante un mínimo de 20 segundos al final del tiempo de cocción para evitar que hierva y salpique después.

**No cocine huevos con la cáscara ni caliente huevos cocidos duros enteros en hornos microondas ya que podrían explotar incluso después de haber terminado de calentarlos en el microondas.. Para cocinar o volver a calentar huevos que no estén mezclados o revueltos, pinche las yemas y las claras para que no exploten. Corte también los huevos duros con cáscara antes de calentarlos en el horno de microondas.**

Agujeree la piel o cáscara de alimentos como las patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque si no podrían explotar.

### Para evitar quemaduras

**ADVERTENCIA: El contenido de biberones y de recipientes de comidas para bebés debe ser agitado o movido y deberá comprobar la temperatura antes de su consumo a fin de evitar quemaduras.**

No toque o mueva nunca el grill inferior mientras está caliente. Utilice agarradores o manoplas especiales para horno al sacar la comida para evitar quemarse.

Abra siempre los recipientes, paquetes de palomitas de maíz, bolsas para cocinar en horno, etc., lejos de la cara y manos para evitar quemarse con el vapor o líquido hirviendo.

**Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y remuévalos antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas para bebés, niños o ancianos.**

La temperatura del recipiente no es una buena indicación de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de la comida.

Conviene siempre apartarse de la puerta del horno al abrirlo para evitar quemarse al salir el vapor y el calor.

Los alimentos rellenos cocidos al horno deben cortarse en rodajas después de calentarlos para que salga el vapor y evitar quemaduras.

Las partes accesibles pueden calentarse durante su uso, por lo que los niños pequeños deben mantenerse alejados.

No tocar la puerta del horno, la caja exterior, el grill inferior, los orificios de ventilación, los accesorios ni los platos durante el uso en los modos de operación con **GRILL, CONVECCIÓN, COMBINADO, COCCIÓN RÁPIDAS y COCCIÓN AUTOMÁTICA** ya que se pondrán muy calientes. Antes de limpiar cerciórese de que no están calientes.

Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada

**ADVERTENCIA: Sólo se debe permitir a los niños utilizar el horno sin supervisión alguna cuando se les haya dado instrucciones adecuadas para que puedan usarlo de modo seguro y comprendan los peligros de un uso incorrecto.**

Los niños pueden utilizar los hornos de microondas sólo cuando estén bajo supervisión de las personas mayores.

No apoyarse ni agarrarse de la puerta del horno. No juegue con el horno ni lo utilice como un juguete.

A los niños se les debe enseñar todas las medidas de seguridad importantes tales como la utilización de guantes o manoplas para no quemarse, retirar con cuidado las envolturas de las comidas y tener un cuidado especial con los alimentos (por ej., los envoltos en materiales autocalentables) diseñados para tostar la comida porque puede que estén demasiado calientes.

No intente nunca hacer ninguna modificación en el horno.

No mueva el horno mientras está funcionando.

Este horno es para preparar solamente comidas en el hogar y debe utilizarse sólo para cocinar alimentos. No es adecuado para utilizarlo con fines comerciales o de laboratorio.



## MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

### Para prevenir averías en el horno y para no estropearlo, tenga en cuenta lo siguiente:

No haga funcionar el horno cuando esté vacío, vea la página E-8. Si no lo hace así se estropeará el horno.

Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio y el soporte del rodillo debido al esfuerzo calorífico. No debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.

No utilice utensilios de metal que reflejan las microondas y pueden ocasionar arcos o chispas eléctricas. No ponga nunca latas en el horno.

Utilice sólo el plato giratorio y el soporte del rodillo diseñados para este horno. No hacer funcionar el horno sin el plato giratorio.

No coloque nada en las partes exteriores del horno mientras está funcionando.

No utilice envases o recipientes de plástico para la cocción a microondas si el horno está todavía caliente

después de haberlo usado en los modos a la **GRILL, CONVECCIÓN, COMBINADO, COCCIÓN RÁPIDAS y COCCIÓN AUTOMÁTICA**, dado que podrían derretirse o fundirse. No debe emplear recipientes de plástico durante los modos mencionados a menos que el fabricante de dichos recipientes afirme que son adecuados para su uso en la cocción por microondas.

### NOTAS:

Si no está seguro de cómo conectar el horno, sírvase consultar a un electricista cualificado.

Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica.

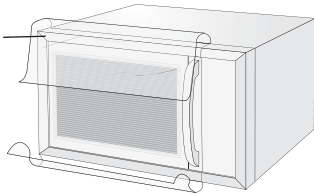
Puede que se forme vapor o gotas de agua algunas veces en las paredes del horno o cerca de los sellos de las puertas y de las superficies de sellado. Esto es bastante normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.



## INSTALACIÓN

1. Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Retire la lámina de polietileno que queda suelta entre la puerta y la cavidad interior. Quite también todo el film protector y la etiqueta de características en la parte exterior de la puerta.

Quite este film.

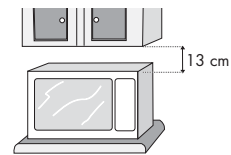


2. Examine el horno atentamente para comprobar que no está dañado.
3. Coloque el horno sobre una superficie lisa y plana que pueda soportar el peso del horno más el del alimento más pesado que pueda cocinar.

4. La puerta del horno puede calentarse durante la cocción. Coloque el aparato a unos 85 cm del suelo como mínimo y no deje que los niños se acerquen demasiado para evitar que se quemen con la puerta.

5. No permita que el cable de corriente entre en contacto con superficies calientes o afiladas, como por ejemplo el aire caliente de la parte superior trasera del microondas.

6. Deje un espacio como mínimo de 13 cm por encima del microondas.



7. Conecte firmemente el enchufe del horno en una toma de corriente eléctrica normal con toma de tierra.

## ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO



El horno dispone de un modo de ahorro de energía.

1. Enchufe dicho horno. En este momento, no aparecerá nada en la pantalla
2. Abra la puerta. El display mostrará "ELIJA IDIOMA" parpadeando en 5 idiomas.
3. Cierre la puerta.

**NOTA:** Una vez que ha seleccionado el idioma pulse la tecla de **IDIOMA**, se visualiza "MODO DE AHORRO ENERGIA PARA SALIR DEL MODO DE AHORRO DE ENERGIA PONGA RELOJ" cuando conecta el horno.

4. Seleccione un idioma (vea la below).

**NOTA:** Si utiliza el horno en alemán, no tiene que seleccionar idioma, simplemente pulse el tecla **STOP**. Se visualizará ".0" y luego siga con el paso 5.

5. Ponga en hora el reloj (vea la página E-5).
6. Caliente el horno sin alimentos (vea la página E-8).

### CONSEJOS PRÁCTICOS:

El horno tiene un 'sistema de visualización de información' que proporciona instrucciones paso a paso y que le ayudarán a utilizar cada función fácilmente, pudiendo obtener la información en el idioma que desee. El horno posee una tecla de **INFO** para obtener instrucciones sobre cada tecla o botón. En el display aparecen indicadores, tras pulsar una tecla, para informarle del siguiente paso a seguir.

### NOTA:

En las explicaciones siguientes de la operación usted encontrará los mandos operativos del modelo R-96ST-A.

Para el modelo R-969, la pantalla digital, los mandos operativos y los indicadores son los mismos.

## SELECCION DE UN IDIOMA

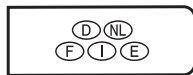


Pulse la tecla de <b>IDIOMA</b>	IDIOMA
una vez	DEUTSCH
dos veces	NEDERLANDS
3 veces	FRANCAIS
4 veces	ITALIAN
5 veces	ESPANOL

El horno viene con el idioma alemán, pero se puede cambiar a otro idioma. Para ello, pulse la tecla de **IDIOMA** hasta que aparezca el idioma deseado en el display. Después, pulse la tecla  $\diamond$  (**INICIO**)/+1 min.

**Ejemplo:** Si deseara seleccionar **Italiano**:

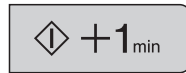
1. Elija el idioma que desee, pulse la tecla de **IDIOMA** 4 vez.



x4



2. Confirme el cambio, pulse la tecla  $\diamond$  (**INICIO**)/+1 min.



x1



**Compruebe el display.**

ESPAÑOL

**NOTA:** El idioma seleccionado será memorizado aunque se interrumpa el suministro de energía eléctrica.



## UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA



Use la tecla de **PARADA (STOP)** para:

1. Borrar un error durante la programación.
2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.
3. Cancelar un programa durante la cocción; pulse la tecla de **PARADA (STOP)** dos veces.



## UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA

Hay dos modalidades: reloj de 12 horas y reloj de 24 horas.

### Paso 1



x1

### Paso 2



x2

1. Para poner en hora el reloj de 12 horas, pulse la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ** una vez, como se indica en el paso 1 de al lado.
2. Para poner en hora el reloj de 24 horas, pulse la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ** dos veces, como se indica en el paso 2 de al lado.

**Ejemplo:** Para poner el reloj de 24 horas a las 23:35

1. Elija el reloj de 24 horas pulsando la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ** dos veces.



x2



x2



x3



x1

2. Ponga la hora. Pulsando la teclas **TIEMPO** hasta que aparezca la hora correcta.

3. Cambie de horas a minutos pulsando la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ** una vez.

4. Ponga los minutos. Pulsando la teclas **TIEMPO** hasta que aparezca la minutos correcta.



x3



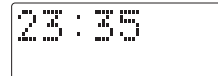
x5



x1

5. Pulsando la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ** una vez.

**Compruebe el display.**



### NOTAS:

1. Pulse la tecla de **PARADA** si comete un error durante la programación.
2. Si el horno está en modo de cocción o de tiempo programado y desea saber la hora, toque la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ**. Mientras continúe tocando la tecla seguirá viéndose la hora en el display.
3. Si se interrumpe la alimentación del horno, al volver a enchufarlo, abra y cierre la puerta de modo que el visualizador muestre "MODO DE AHORRO ENERGIA PARA SALIR DEL MODO DE AHORRO DE ENERGIA PONGA RELOJ". Esta información aparecerá si usted ya ha seleccionado el idioma con la tecla **IDIOMA**.

Si la interrupción se produce cuando el horno está en funcionamiento, se perderán el programa y la hora del día. Será necesario volver a ajustar la hora correcta del día.

4. Si desea volver a poner el reloj en hora, siga el ejemplo anterior otra vez.
5. Si no pone el reloj en hora, pulse la tecla de **PARADA** una vez. **.0** aparecerá en el display. Cuando el horno deje de funcionar, **.0** aparecerá en el display en lugar de la hora.
6. Si ajusta el reloj, no funcionará la modalidad de ahorro energía.

## MODO DE AHORRO DE ENERGÍA



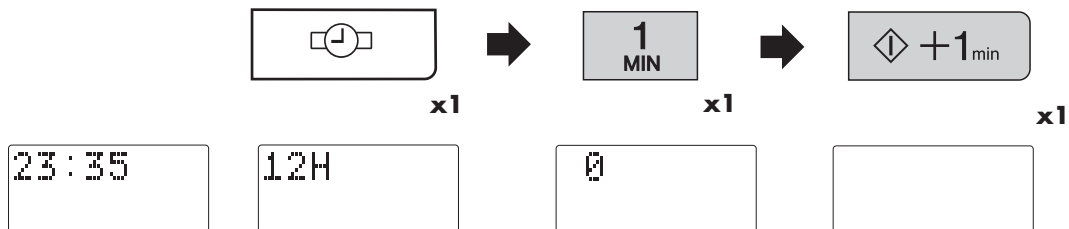
El horno viene preajustado para la modalidad "modo de ahorro de energía". Si no realiza ninguna operación transcurridos 3 minutos desde la última acción, como por ejemplo, cierre la puerta o al final de una sesión de cocción, la alimentación se desactivará automáticamente.

Para restablecer la alimentación, abra la puerta.

Para iniciar el modo de ahorro de energía, realice las instrucciones siguientes:

**Ejemplo:** Para iniciar el modo de ahorro de energía (la hora actual es 23:35):

1. Asegúrese de que se muestra la hora correcta en el visualizador.
2. Pulse la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ** una vez.
3. Pulse la tecla de **1 MIN** asegúrese de que se muestra la "0" en el visualizador.
4. Pulse la tecla **◇ (INICIO)/ +1 min**. La alimentación se desactivará y no aparecerá ninguna indicación en el visualizador.



**NOTA:** Puede pulsar la tecla de **AJUSTE DEL RELOJ** dos veces en el paso 2.

## NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS



El horno tiene 5 niveles de potencia. Para elegir el nivel conveniente para guisar hay que hacer lo indicado en la sección de recetas. En general son de aplicación las siguientes recomendaciones:

**900 W:** utilizado para cocción rápida o para recalentar, p.ej. sopas, guisos, alimentos enlatados, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

**630 W:** utilizado para la cocción más prolongada de alimentos densos, como carne asada, pasteles de carne y comidas al plato y también para platos sensibles como salsa de queso y pasteles de bizcocho. En este punto de ajuste, más reducido, la salsa no hervirá y los alimentos se cocerán uniformemente sin quemarse en los bordes.

**450 W:** para alimentos densos que requieren un tiempo de cocción largo en la cocina convencional, por ejemplo platos de buey. Se recomienda utilizar este ajuste de la potencia para asegurar que la carne quede tierna.

**270 W** (ajuste de descongelación): Seleccione este ajuste para descongelar asegurando que el plato se descongela uniformemente. Este ajuste es también ideal para cocer a fuego lento arroz, pasta, etc. y para cocer flanes de huevo.

**90 W:** Para descongelación cuidadosa, por ejemplo de dulces o pasteles de crema.

**W = WATT**

Para seleccionar el nivel de potencia de microondas:

1. Pulse la teclas **TEMPO** para seleccionar el tiempo de cocción.
2. Pulse el botón de **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS** hasta que aparezca el nivel de potencia deseado en el visualizador. (Si el botón del **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS** se pulsa una vez, aparecerá **900 W**). Si se pasa del nivel deseado, continúe pulsando el botón hasta que llegue de nuevo a la **POTENCIA** que desee).
3. Pulsar la tecla **◇ (INICIO)/+1 min**.

**NOTA:** Si no se selecciona el nivel de potencia se pone automáticamente el nivel 900 W.





## COCCIÓN CON MICROONDAS

El horno se puede programar hasta un máximo de 99 minutos y 90 segundos (99.90).

### Ejemplo:

Si desea calentar una sopa durante 2 minutos y 30 segundos a una potencia del 630 W.

1. Introduzca el tiempo de cocción pulsando la teclas **TEMPO**.
2. Cambie el nivel de potencia pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.
3. Pulse la tecla **◊ (INICIO)/+ 1 min** para que se inicie la cocción.



### NOTAS:

1. Cuando se abre la puerta estando el horno en funcionamiento, el tiempo de cocción en el display digital se detiene automáticamente y empieza a disminuir de nuevo al cerrar la puerta y pulsar la tecla **◊ (INICIO)/+ 1 min**.
2. Si desea saber la potencia estando el horno en funcionamiento, pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**. El nivel de potencia aparecerá en el display durante el tiempo que continúe pulsando esta tecla.
3. Cuando el horno deja de funcionar el display vuelve a mostrar la hora del día, si se puso en hora el reloj.

**ADVERTENCIA:** No utilizar nunca el soporte ni la bandeja cuadrados para la cocción con microondas y la cocción combinada, ya que puede provocar la formación de arco eléctrico.

## COCCIÓN CON GRILL



El elemento calefactor del grill de la cavidad del horno, sólo tiene un ajuste de potencia.

### Ejemplo:

Para hacer una tostada de queso en 5 minutos usando sólo el GRILL: (Ponga la tostada en la rejilla alta).

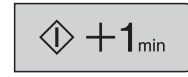
1. Introduzca el tiempo de calentamiento necesario pulsando la tecla **1 MIN** dos veces.
2. Pulse la tecla de **GRILL**.
3. Pulse la tecla  $\diamond$  (**INICIO**)/ **+1 min** para que se inicie la cocción.



x5



x1



x1

Compruebe el display.



1. Se recomienda usar las rejillas alta o baja cuando se cocine con los grill. Para el grill no se recomienda el uso del soporte o la bandeja cuadrados.
2. Cuando utilice el grill por primera vez puede que note humo u olor a quemado, esto es normal y no indica que el horno esté averiado. Consulte el apartado Calentamiento sin alimentos en la página anterior.
3. Después de su funcionamiento el horno se enfriará automáticamente, apareciendo en el display "AHORA ENFRIANDO".

**ADVERTENCIA: El interior del horno, la puerta, la caja exterior, los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, debe utilizar siempre unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.**

## CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS



Es posible que note humo o un olor a quemado cuando utilice la tecla de convección y el grill por primera vez. Esto es normal y no indica que el horno tenga una avería.

Para evitar este problema, antes de usar el horno por primera vez, haga funcionar la convección (250° C) y el grill sin alimentos durante 20 minutos

**IMPORTANTE:** Durante el funcionamiento con grill abra una ventana o encienda el extractor de humos para que salga el humo o los olores.

1. Introduzca el tiempo de calentamiento necesario pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.
2. Pulse la tecla de **GRILL** o **CONVECCIÓN**.
3. Pulse la tecla  $\diamond$  (**INICIO**)/ **+1 min** para que se inicie el calentamiento.



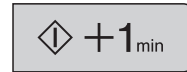
x2



x1



x1



x1



El tiempo disminuirá en el display. Cuando el horno haya terminado de calentarse, abra la puerta para que se enfríe su interior.

**ADVERTENCIA: La puerta del horno, la caja exterior, el interior del horno y los accesorios estarán calientes. Tenga cuidado de no quemarse al enfriar el horno después de su funcionamiento.**



## COCCIÓN POR CONVECCIÓN

Este horno puede ser utilizado como horno convencional utilizando el dispositivo de convección a 10 temperaturas preajustadas. Para obtener mejores resultados se recomienda el precalentamiento (en especial utilizando el soporte o la bandeja cuadrados).

Pulse la tecla de CONVECCIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temp. horno (° C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

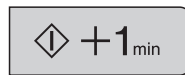
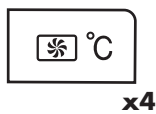
### Ejemplo 1: Para cocinar con precalentamiento

Si desea precalentar el horno a 200° C y cocinar durante 20 minutos a 200° C.

- 1.** Introduzca la temperatura de precalentamiento deseada pulsando la tecla de **CONVECCIÓN** cinco veces. Aparece 200° C en el display.

- 2.** Pulse la tecla **(INICIO)/+1 min** para que se inicie el precalentamiento.

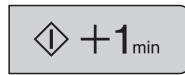
Cuando se alcance la temperatura de precalentamiento sonará la señal y el display mostrará 200° C; abra la puerta y ponga el alimento dentro del horno. Cierre la puerta.



- 3.** Introduzca el tiempo de calentamiento necesario pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.

- 4.** Pulse la tecla **(INICIO)/+1 min**.

**Compruebe el display.**



### NOTAS:

- Al precalentamiento, se debe dejar el plato giratorio en el horno.
- Después del precalentamiento, si desea cocinar a una temperatura diferente pulse la tecla de **CONVECCIÓN** hasta que aparezca la temperatura deseada en el display. En el ejemplo de arriba, para cambiar la temperatura tendría que pulsar la tecla de **CONVECCIÓN** después de introducir el tiempo de cocción.
- Cuando el horno alcance la temperatura de precalentamiento programada, mantendrá automáticamente dicha temperatura durante 30 minutos. Después de 30 minutos el display mostrará la hora actual, si el horno se ha puesto en hora. El programa de **CONVECCIÓN** seleccionado se cancelará.
- Después de su funcionamiento el horno se enfriará automáticamente, apareciendo en el display "AHORA ENFRIANDO".
- Para conseguir los mejores resultados cuando las instrucciones de siguiente del paquete para la convección, siguen por favor las instrucciones para el "horno convencional".
- Cuando usted cocina con el estante en la posición más baja con la bandeja cuadrada del metal, rote el alimento 180° a medio camino con cocinar.

## COCCIÓN POR CONVECCIÓN



### Ejemplo 2: cocción sin precalentamiento

Si desea cocinar a 250° C durante 20 minutos.

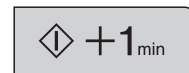
1. Introduzca el tiempo de calentamiento necesario pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.



x2



x1



x1

Compruebe el display.



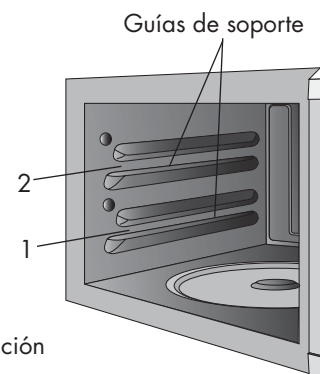
### NOTAS:

1. Después de su funcionamiento el horno se enfriará automáticamente, apareciendo en el display "AHORA ENFRIANDO".
2. Cuando utilice el convección por primera vez puede que note humo u olor a quemado, esto es normal y no indica que el horno esté averiado. Consulte el apartado Calentamiento sin alimentos en la página anterior.
3. Para cambiar la temperatura de convección pulse la tecla de **CONVECCIÓN** hasta que aparezca la temperatura deseada en el display.

**ADVERTENCIA: El interior del horno, la puerta, la caja exterior, los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, debe utilizar siempre unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.**

### NOTAS ESPECIALES PARA SOPORTE CUADRADO Y BANDEJA CUADRADA:

1. Al utilizar el soporte o la bandeja cuadrados, se deben colocar en la posición 1. Cuando se utilizan ambos, se coloca la bandeja cuadrada en la posición 1 y el soporte cuadrado en la posición 2, como muestra la figura.
2. Al utilizar el soporte cuadrado y/o la bandeja cuadrada, se debe dejar el plato giratorio en el horno.
3. Al utilizar el soporte cuadrado o la bandeja cuadrada, hay que hacer girar la bandeja cuadrada o el recipiente sobre el soporte cuadrado 180° hasta la mitad para obtener mejores resultados.
4. Si se utiliza el soporte cuadrado se deben tener en cuenta las siguientes advertencias para evitar que resbale:
  - No colocar sobre el soporte cuadrado con recipiente con comida que pese más de 5 kg.
  - Es preciso asegurarse de que el soporte cuadrado se halla en su posición correcta y no se mueve.
  - Para sacar la comida se debe tirar del soporte cuadrado hasta que quede ligeramente bloqueado y luego retirar la comida.
5. En este manual de instrucciones se dan algunas recetas para utilizar el soporte cuadrado o la bandeja cuadrada. Por favor, ver páginas E-29 - 30.
6. Para conseguir los mejores resultados cuando las instrucciones de siguiente del paquete para la convección, siguen por favor las instrucciones para el "horno convencional".



ESPAÑOL



## COCCIÓN COMBINADA

El horno dispone de 2 modos de cocción **COMBINADA** que usan simultáneamente el calor del grill o la convección y la potencia de las microondas. Para seleccionar el modo de cocción **COMBINADA**, pulse la tecla **MODO COMBINADO** hasta que aparezca la modalidad deseada en el display. Generalmente el tiempo de cocción total se acorta con este modo.

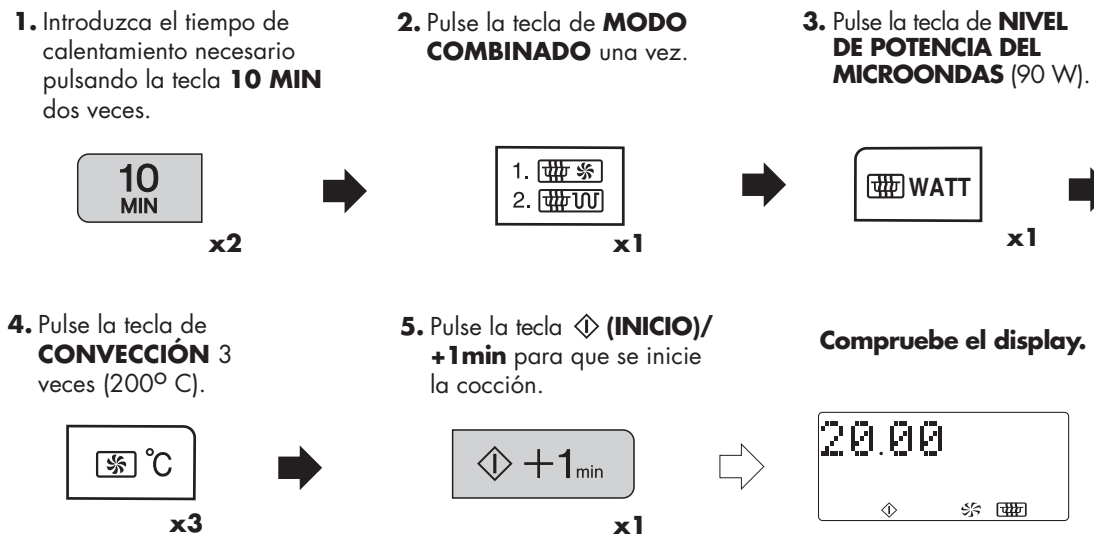
Pulse la tecla de <b>MODO COMBINADO</b>	Método de cocción	Potencia microondas	Display
<b>COMBI 1</b> 1.   x1 2.	MICRO 270 W CONV. 250°C	90 W - 630 W	
<b>COMBI 2</b> 1.   x2 2.	MICRO 270 W GRILL	90 W - 900 W	

### NOTAS

- Para cambiar la nivel de potencia del microondas pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.
- Para cambiar la temperatura de convección pulse la tecla de **CONVECCIÓN** hasta que aparezca la temperatura deseada en el display.
- For **COMBI. 1** la temperatura del horno se puede cambiar de 40° C a 250° C en diez pasos.

### Ejemplo 1:

Si deseara cocinar durante 20 minutos usando la 90 W potencia microondas y 200° C por Convección.



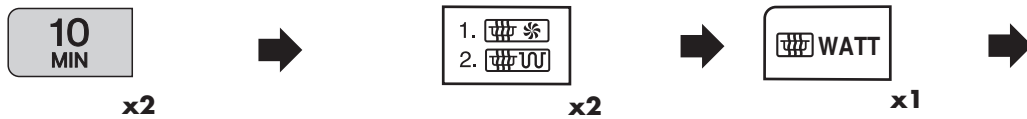
## COCCIÓN COMBINADA



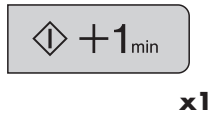
### Ejemplo 2:

Si desea cocinar durante 20 minutos usando la 90 W potencia de microondas y GRILL.

1. Introduzca el tiempo de calentamiento necesario pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.
2. Pulse la tecla de **MODO COMBINADO** 2 veces.
3. Pulse una vez la botón del **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS (90 W)**.



4. Pulse la tecla **(INICIO)/+1 min.**



Compruebe el display.



**NOTA:** Después de su funcionamiento el horno se enfriará automáticamente, apareciendo en el display "AHORA ENFRIANDO".

### ADVERTENCIA:

1. El interior del horno, la puerta, la caja exterior, los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, utilice unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.
2. No utilizar nunca el soporte ni la bandeja cuadrados para la cocción con microondas y la cocción combinada, ya que puede provocar la formación de arco eléctrico.

ESPAÑOL



## OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS

### 1. COCCIÓN EN VARIAS SECUENCIAS

Se pueden introducir un máximo de 4 secuencias, formadas por tiempo y modo de cocción manual

#### Ejemplo:

Para cocinar arroz: 5 minutos en la potencia de 900 W (Etapa 1)  
16 minutos en la potencia de 270 W (Etapa 2)

#### FASE 1

1. Introduzca el tiempo de cocción deseado (5 minutos) pulsando la tecla **1 MIN** cinco veces.
2. Seleccione la potencia de las microondas del 630 W pulsando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez.



#### FASE 2

3. Introduzca el tiempo de cocción deseado (16 minutos) pulsando la tecla **10 MIN** una vez y pulsando la tecla **1 MIN** seis veces.
4. Seleccione la potencia de las microondas del 270 W pulsando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** cuatro veces.
5. Se pulsa la tecla **(INICIO)/+1min** una vez para empezar la cocción.



#### Compruebe el display.



(El horno empezará a cocinar durante 5 minutos a 900 W y luego durante 16 minutos con 270 W).

## OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS



### 2. Teclas de **MENOS** (▼)/ **MÁS** (▲)

Las teclas **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲) permiten aumentar o disminuir fácilmente los tiempos programados (para que el alimento quede más o menos hecho) que se utilizan en las OPERACIONES AUTOMÁTICAS o cuando el horno ya está en funcionamiento.

#### a) 1. Cambio del tiempo preprogramado para **DESCONGELACIÓN** y **COCCIÓN RÁPIDAS**:-

Pulse el botón **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲) después de entrar el peso y antes de pulsar la tecla ◊ (**INICIO**)/+1 min.

##### Ejemplo:

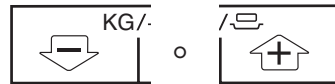
Si desea cocinar un Gratinado de 0,2 kg usando la tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS** y la tecla **MÁS** (▲).

1. Seleccione el menú de **COCCIÓN RÁPIDAS** de gratinado pulsando la tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS** 3 veces.



x3

2. Pulse las teclas de **PESO INTRODUCIR** hasta que aparezca el peso correcto en el visualizador.



x5

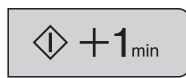
x1

3. Si desea que el alimento quede bien hecho pulse la tecla de **MÁS** (▲) una vez.



x1

4. Pulse la tecla ◊ (**INICIO**)/+1 min.



x1

Compruebe el display.



#### b) 2. Cambio del tiempo preprogramado para **COCCIÓN SENSOR/PATATAS/ACCIÓN INSTANTÁNEA**.

Pulse el botón **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲) después de seleccionar el menú.

##### Ejemplo:

Si deseara cocinar 0,2 kg de patatas fritas usando las teclas de **ACCIÓN INSTANTÁNEA** y **MENOS** (▼).

1. Elija el menú de **PATATAS** para patatas fritas pulsando la tecla de **PATATAS** una vez.



x1

2. Si desea que el alimento quede bien hecho pulse la tecla de **MENOS** una vez.



x1

3. El horno se pondrá en funcionamiento automáticamente.



##### NOTAS:

Para cancelar el tiempo modificado con **MENOS** o **MÁS** pulse de nuevo la misma tecla;

Para cambiar de **MÁS** a **MENOS** pulse simplemente la tecla de **MENOS** (▼);

Para cambiar de **MENOS** a **MÁS** pulse simplemente la tecla de **MÁS** (▲).

#### c) Cambio del tiempo de calentamiento mientras el horno está funcionando:-

El tiempo de cocción se puede aumentar o disminuir de 1 en 1 minuto cada vez que se pulsen las teclas de **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲).


**NOTA:** Es posible utilizar esta función solamente para la cocción manual.

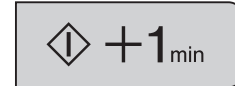





## OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS

### 3. FUNCIÓN DE +1min


La tecla  (**INICIO**)/+1min permite utilizar las dos funciones siguientes:



#### a) Inicio directo de cocción

Se puede empezar directamente la cocción con el nivel de potencia de microondas 900 W durante 1 minuto pulsando la tecla  (**INICIO**)/+1min.

#### NOTA:

Para evitar manipulaciones indebidas por los niños la tecla  (**INICIO**)/+1min sólo puede usarse dentro de 1 minuto de la operación inmediatamente precedente, p.ej. el cierre de la puerta o la pulsación de la tecla de **PARADA**.

#### b) Aumento del tiempo de cocción

Es posible aumentar el tiempo de cocción por múltiplos de 1 minuto si pulsa el botón mientras el horno se encuentra en funcionamiento.

**NOTA:** Es posible utilizar esta función solamente para la cocción manual.

### 4. COMPROBACIÓN DE AJUSTES ESTANDO EL HORNO EN FUNCIONAMIENTO

Durante el precalentamiento se puede comprobar el nivel de potencia, la hora y las temperaturas del horno.

#### COMPROBACIÓN DEL NIVEL DE POTENCIA:

Si desea comprobar la potencia durante la cocción pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.

Aunque aparezca la potencia en el display el horno seguirá contando el tiempo.

El nivel de potencia aparecerá en el display mientras esté pulsando la tecla.



#### COMPROBACIÓN DE LA TEMPERATURA DE CONVECCIÓN:

Pulse la tecla de **CONVECCIÓN** para comprobar la temperatura de convección durante la cocción. Cuando el horno est precalentado, puede comprobar su temperatura real.

La temperatura de convección en °C aparecerá en el display mientras esté pulsando la tecla.



## OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS



### 5. Tecla de **INFO**

Cada tecla contiene información muy útil. Si desea obtener dicha información, pulse la tecla de **INFO** antes de pulsar la tecla deseada.

#### Ejemplo:

Si desea obtener información sobre el menú, pollo asado, de **ACCIÓN INSTANTÁNEA**:

#### NOTAS:

1. El mensaje de información se repetirá dos veces y después aparecerá la hora en el display.
2. Si desea cancelar la información pulse la tecla de **PARADA (STOP)**.



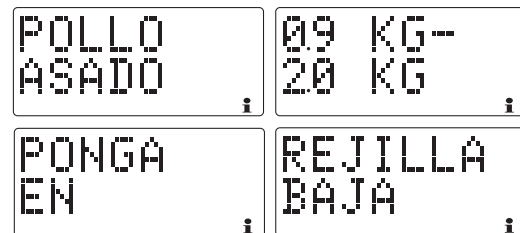
x1



x1

1. Seleccione la función de la tecla de **INFO**.

2. Seleccione el menú de **ACCIÓN INSTANTÁNEA** de pollo asado pulsando la tecla de **ACCIÓN INSTANTÁNEA** una vez.



### 6. FUNCIÓN DE TEMPORIZADOR

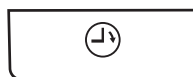
Puede usar el temporizador para fijar el tiempo cuando no esté implicada la cocción por microondas por ejemplo, para fijar el tiempo de los huevos hervidos en una cocina convencional.

1. Se pulsa la tecla de **TEMPORIZADOR**.

2. Pulse la tecla **1 MIN** cinco veces.

3. Se pulsa la tecla **(INICIO)/+1 min** una vez para empezar el temporizador.

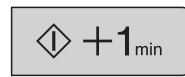
**Comprobar el display.**



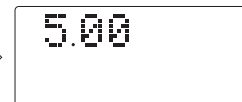
x1



x5



x1



ESPAÑOL



## COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

La **COCCIÓN** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** calcula automáticamente el modo y tiempo de cocción correctos. Se pueden elegir de 3 de **COCCIÓN RÁPIDAS** y 7 de **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**.

### Advertencia:

#### Con la COCCIÓN RÁPIDA:

El interior del horno, la puerta, la caja exterior los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, utilice unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.

Consejos para cuando utilice la función automática:

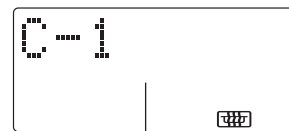
1. El menú se elige pulsando las teclas de **COCCIÓN RÁPIDAS** o **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** hasta que aparezca el número del menú deseado en el display.
2. Pulse las teclas de **PESO INTRODUCIR** hasta que aparezca el peso correcto en el display.
  - Introduzca sólo el peso del alimento, sin incluir el del recipiente.
  - Para los alimentos que pesen más o menos que los pesos /cantidades que se indican en la tabla de menús, use programas manuales.
3. Los tiempos de cocción programados son tiempos medios. Si desea modificar los tiempos de cocción preprogramados en las operaciones automáticas, use las teclas **MENOS** (▼) o **MÁS** (▲). Vaya a la página E-14 para más detalles.
  - Para conseguir los mejores resultados siga las instrucciones de la tabla de menús que se facilitan en el libro de recetas.
4. Para empezar a cocinar pulse la tecla **(INICIO)/+1 min.**

Cuando debe intervenir el usuario (por ejemplo, para darle la vuelta a la comida), el horno se apaga y emite una señal acústica, indicando en la pantalla qué es lo que debe hacer. Pulse la tecla **(INICIO)/+1 min.**

La temperatura final dependerá de la temperatura inicial. Compruebe que la comida está hecha y muy caliente. Si hace falta, puede ampliar el tiempo de cocción y cambiar el nivel de la potencia.

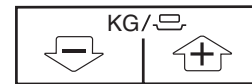


1.



Menú número

2.



teclas de **PESO INTRODUCIR**

3.



Teclas **MENOS/MÁS**

4.



tecla **(INICIO)/+1 min**

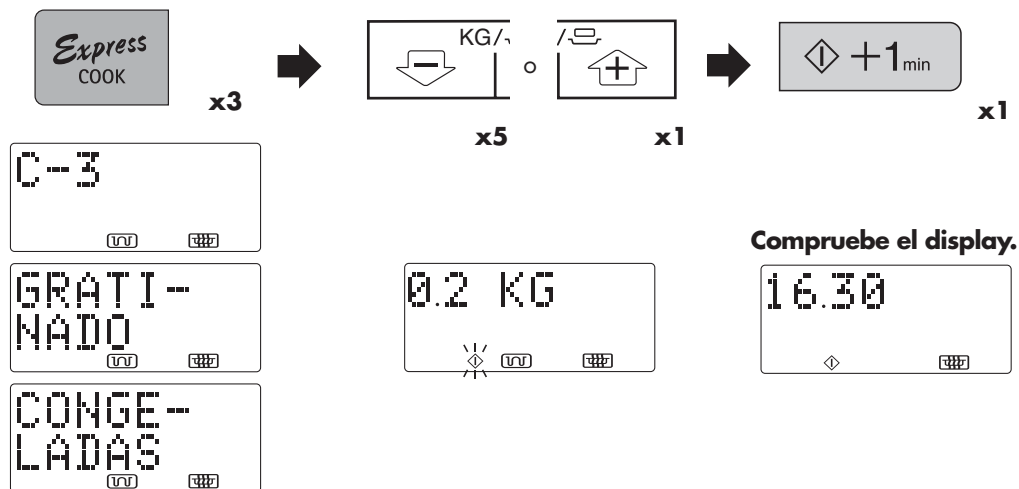
**NOTA:** Consulte la etiqueta de menús donde obtendrá una lista de menús **COCCIÓN RÁPIDAS** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** y gamas de pesos.

## COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS



**Ejemplo:** Si desea cocinar Gratinado congeladas que pesan 0,2 kg con **COCCIÓN RÁPIDAS**.

1. Seleccione el menú de **COCCIÓN RÁPIDAS** de gratinado congeladas pulsando la tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS** 3 veces.
2. Pulse las teclas de **PESO INTRODUCIR** hasta que aparezca el peso correcto en el display.
3. Pulse la tecla **◇ (INICIO)/+1 min** una vez para iniciar la cocción.



## TABLA DE COCCIÓN RÁPIDAS









MENÚ NÚ.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
<b>C-1 Cocción</b> Comidas congeladas preparadas (Temp. inicial -18° C) * Si el fabricante indica que hay que añadir agua, calcule la cantidad total del programa con líquido adicional.	0,3 - 1,0 kg*, (100 g) Peso total Cacerola + tapa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transferir el alimento a un plato adecuado para microondas.</li> <li>• Añadir algo de líquido si lo recomienda el fabricante.</li> <li>• Cubrir con una tapa.</li> <li>• Cuando suene la señal, remover y volver a tapar.</li> <li>• Después de cocinar, remover y dejar en reposo durante 1-2 minutos aprox.</li> </ul>
<b>C-2 Cocción</b> Verduras congeladas (Temp. inicial -18° C) e.g. Coles de Bruselas, Uñas verdes, Guisantes, Verduras mixtas y Brécol.	0,1 - 0,8 kg (100 g) Cacerola + tapa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Añadir 1 cucharón de agua por cada 100 g. (Tratándose de setas no se necesita agua adicional).</li> <li>• Cubrir con una tapa.</li> <li>• Cuando se pare el horno y suenen las señales, remover y tapar de nuevo.</li> <li>• Después de la cocción, dejar en reposo aprox. 1-2 minutos.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Si se compactan juntas las verduras congeladas, cocerlas empleando el modo manual.</p>
<b>C-3 Cocción</b> Gratinado congeladas (Temp. inicial -18° C) e.g. Lasaña congelada, Gratenes de verduras congeladas	0,2 - 0,6 kg (100 g) Plato de gratinar, Rejilla baja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saque el gratén del envase original y cóquelo en un plato de gratinar adecuado. El plato debe ajustarse a la cantidad de gratén.</li> <li>• Añada 3-4 cucharadas soperas de agua.</li> <li>• No cubrir.</li> <li>• Colóquelo en la rejilla baja.</li> <li>• Después de la cocción, déjelo reposar unos 5 minutos.</li> </ul>

ESPAÑOL



## TABLA DE DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

MENÚ Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
<b>D-1</b> <b>Descongelación</b>  Bistec y chuletas (Temp. inicial -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Plato (Ver la nota p. E-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio.</li> <li>• Cuando se pare el horno y suenen las señales, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio.</li> <li>• Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-15 minutos hasta que esté totalmente descongelado.</li> </ul>
<b>D-2</b> <b>Descongelación</b>  Carne (Temp. inicial -18° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Plato (Ver la nota p. E-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar un plato boca abajo sobre el plato giratorio y poner sobre aquél el pollo con la pechuga hacia abajo.</li> <li>• Cuando se pare el horno y suene la señal, darle vuelta y proteja con papel de aluminio.</li> <li>• Repetirlo cada vez que se pare el horno y suene la señal (por 1,1 kg - 2,0 kg).</li> <li>• Después de descongelar, cubrir con lámina de aluminio y dejar en reposo 15-30 minutos hasta que esté completamente descongelado.</li> </ul>
<b>D-3</b> <b>Descongelación</b>  Carne picada (Temp. inicial -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Film transparente (Ver la nota p. E-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cubra la plataforma giratoria con film transparente.</li> <li>• Coloque el bloque de carne picada en la plataforma giratoria.</li> <li>• Cuando se pare el horno y suene la señal acústica, dé la vuelta al alimento. Retire, si es posible, la parte descongelada.</li> <li>• Después de descongelar, déjela en reposo durante 5-10 minutos hasta la descongelación completa.</li> </ul>
<b>D-4</b> <b>Descongelación</b>  Patas de pollo (Temp. inicial -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) Plato (Ver la nota p. E-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio.</li> <li>• Cuando se pare el horno y suenen las señales, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio.</li> <li>• Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-15 minutos hasta que esté totalmente descongelado.</li> </ul>
<b>D-5</b> <b>Descongelación</b>  Pollos (Temp. inicial -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Plato (Ver la nota p. E-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar un plato boca abajo sobre el plato giratorio y poner sobre aquél el pollo con la pechuga hacia abajo.</li> <li>• Cuando se pare el horno y suene la señal, darle vuelta y repetirlo cada vez que se pare el horno y suene la señal.</li> <li>• Después de descongelar, cubrir con lámina de aluminio y dejar en reposo 15-30 minutos hasta que esté completamente descongelado.</li> </ul>
<b>D-6</b> <b>Descongelación</b>  Pastel (Temp. inicial -18° C)	0,1 - 1,4 kg (100 g) Plato llano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retire todo el embalaje del pastel.</li> <li>• Colóquelo en un plato llano en el centro de la plataforma giratoria.</li> <li>• Después de descongelarlo, corte el pastel en trozos de tamaño similar dejando un espacio entre los trozos y déjelo reposar durante 15-30 minutos hasta que esté descongelado uniformemente.</li> </ul>

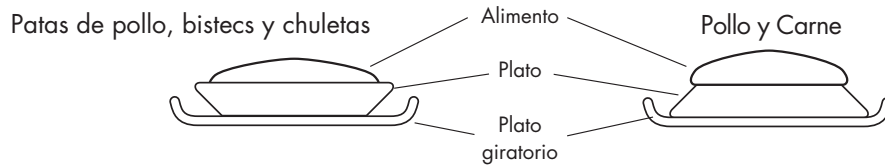
## TABLA DE DESCONGELACIÓN RÁPIDAS



MENÚ NÚ.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
<b>D-7</b> <b>Descongelación</b> Pan (Temp. inicial -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Plato llano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuya el pan en una plana placa en el plato giratorio. Para este programa solamente se recomienda pan cortado en rebanadas.</li> <li>• Cuando suene la señal acústica, reordene, y saque las rebanadas descongeladas.</li> <li>• Después de descongelar, separe todas las rebanadas y distribúyalas en un plato grande.</li> <li>• Cubra el pan con papel de aluminio y déjelo reposar durante 5-10 minutos hasta que esté totalmente descongelado.</li> </ul>

### NOTA:

- 1 Bistecs, chuletas, patas de pollo y filetes de pescado deben congelarse en una sola capa.
- 2 La carne picada se debe congelar en pequeñas porciones.
- 3 Después de dar vuelta, proteger las partes descongeladas con trozos pequeños planos de lámina de aluminio.
- 4 La carne de aves debe procesarse inmediatamente después de descongelarla.
- 5 D-1, D-2, D-4 y D-5 disponer los alimentos en el horno como se indica:





## COCCIÓN SENSOR

El horno viene provisto de un sensor de humedad que detecta el vapor de los alimentos y calcula el tiempo de cocción y el nivel de potencia correctos de las microondas. La tecla **COCCIÓN SENSOR** le ofrece la posibilidad de cocinar fácilmente los 6 menús siguientes sin necesidad de programar la cantidad de comida. Para seleccionar el menú de cocción por sensor, pulse la tecla de **COCCIÓN SENSOR** hasta que aparezca el menú deseado.

La función **COCCIÓN SENSOR** sólo puede usarse dentro de 3 minutos de la operación inmediatamente precedente, p.ej. el cierre de la puerta o la pulsación de la tecla de **PARADA**.

Consultar siempre el cuadro del **SENSOR COCCIÓN** de la páginas E-22 antes de utilizar esta función.

### NOTAS:

1. Después de enchufar el horno, esperar 2 minutos antes de utilizar el **SENSOR COCCIÓN**.
2. Una vez se haya iniciado un programa de **SENSOR COCCIÓN**, no se debe abrir la puerta ni pulsar la tecla de **STOP** hasta que aparezca en el indicador el tiempo de cocción restante, a menos que se sigan instrucciones de remover o dar la vuelta a los alimentos. Durante este tiempo, la tecnología del Sensor capta la humedad emitida por los alimentos según se van calentando y establece el tiempo de cocción. Si se abre la puerta o se para el horno se altera el contenido de humedad, lo que afecta al resultado de la cocción.
3. Es preciso asegurarse de que la comida se ha calentado completamente antes de servir. Si es preciso calentarla adicionalmente se deberá hacer de forma manual.
4. Eliminar toda la humedad de la parte exterior de los recipientes de cocción y del interior del horno con un paño seco o una servilleta de papel antes de cocinar alimentos con **SENSOR COCCIÓN**.
5. Si se quiere modificar los resultados de la cocción, pulsar las teclas **MENOS (▼) MÁS (▲)** después de seleccionar el menú (Para más detalles, ver página E-14). Para obtener los mejores resultados es conveniente seguir las instrucciones de la tabla de cocción.
6. Si hay que manipular los alimentos (es decir, dar la vuelta o remover), se puede abrir la puerta, seguir las instrucciones, cerrar la puerta y pulsar la tecla **◀ (INICIO)/+1 min.**
7. Para la cocción de alimentos que pesen más o menos que las cantidades/pesos dados en las tablas de cocción, utilizar programas manuales.

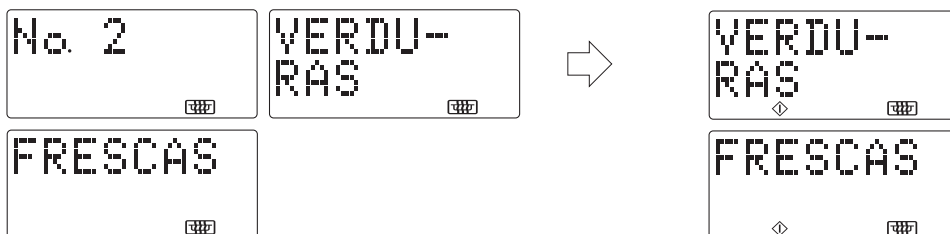
**Ejemplo:** Suponga que quiere cocinar 300 g de verduras frescas.

1. Seleccione el menú de verduras frescas pulsando la tecla de **COCCIÓN SENSOR** 2 veces.

SENSOR COOK









Después de 2 segundos, el horno empezará a cocinar. Compruebe la visualización. Cuando el sensor detecte el vapor de la comida, aparecerá el tiempo de cocción restante.



**NOTA:** Consulte la etiqueta de menús donde obtendrá una lista de menús **COCCIÓN SENSOR** y gamas de pesos.

## TABLA DE COCCIÓN SENSOR



MENÚ NÚ.	CANTIDAD/ UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO							
<b>Nú. 1</b> Sopas instantáneas (Temp. inicial 5 - 20° C) 	200 - 1000 ml Taza o fuente (para Más de 200 ml ) y film de plástico	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cubrir con film de plástico para microondas.</li> <li>Poner las tazas en el plato giratorio sin colocarlas en el centro.</li> <li>Después de cocinar, remover y dejar en reposo durante 1-2 minutos aprox.</li> </ul> <b>NOTA:</b> Si no utiliza plástico de envolver agujereado, perfórelo con un tenedor 5 veces (si es para cuenco) o dos veces (si es para taza)							
<b>Nú. 2</b> Verduras frescas (Temp. inicial 20° C) 	0,1 - 0,8 kg Fuente y film de plástico para microondas o una tapa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cortar en piezas pequeñas como tiras, cubos o rodajas.</li> <li>Añadir la cantidad necesaria de agua y la sal deseada (1 cda. por 100 g).</li> <li>Cubrir con film de plástico para microondas o una tapa.</li> <li>Después de cocinar, remover y dejar en reposo durante 2 minutos aproximadamente.</li> </ul>							
<b>Nú. 3</b> Arroz (Temp. inicial 20° C) 	0,1 - 0,3 kg Bol grande con tapa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Póngalo en un bol grande y añada agua.</li> <li>Tápelo</li> <li>Coloque el bol en el centro de la plataforma giratoria.</li> <li>Cuando suene la señal acústica, remuévalo, vuélvalo a tapar, repóngalo en el horno y pulse 'Arrancar'.</li> <li>Cuando suene la señal acústica de nuevo, remuévalo, vuélvalo a tapar, repóngalo en el horno y pulse 'Arrancar'.</li> <li>Déjelo reposar 10 minutos después de la cocción.</li> </ul>							
	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Arroz</th> <th style="text-align: center;">Aqua de ebullición</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">100 g</td> <td style="text-align: center;">250 ml</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">200 g</td> <td style="text-align: center;">450 ml</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">300 g</td> <td style="text-align: center;">650 ml</td> </tr> </tbody> </table>		Arroz	Aqua de ebullición	100 g	250 ml	200 g	450 ml	300 g
Arroz	Aqua de ebullición								
100 g	250 ml								
200 g	450 ml								
300 g	650 ml								
<b>Nú. 4</b> Pasta (Temp. inicial 20° C) 	0,1 - 0,3 kg Bol grande con tapa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Póngalo en un bol grande y añada agua.</li> <li>Tápelo</li> <li>Coloque el bol en el centro de la plataforma giratoria.</li> <li>Cuando suene la señal acústica, remuévalo, vuélvalo a tapar, repóngalo en el horno y pulse 'Arrancar'.</li> <li>Cuando suene la señal acústica de nuevo, remuévalo, vuélvalo a tapar, repóngalo en el horno y pulse 'Arrancar'.</li> <li>Déjelo reposar 2-3 minutos después de la cocción.</li> </ul>							
	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Pasta</th> <th style="text-align: center;">Aqua de ebullición</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">100 g</td> <td style="text-align: center;">250 ml</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">200 g</td> <td style="text-align: center;">550 ml</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">300 g</td> <td style="text-align: center;">800 ml</td> </tr> </tbody> </table>		Pasta	Aqua de ebullición	100 g	250 ml	200 g	550 ml	300 g
Pasta	Aqua de ebullición								
100 g	250 ml								
200 g	550 ml								
300 g	800 ml								
<b>Nú. 5</b> Filetes de pescado con salsa (Temp. inicial Pescado 5° C, Salsa 20° C) 	0,4 - 1,6 kg* (pescado: 0,2 - 0,8 kg) (salsa: 0,2 - 0,8 kg) Cazuela plana y envoltura de plástico para microondas * Total peso de pescado y salsa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poner el filete de pescado en una cazuela plana con los extremos delgados hacia el centro.</li> <li>Esparcir la salsa preparada sobre el filete de pescado.</li> <li>Cubrir con envoltura de plástico para microondas y cocer.</li> <li>Después de la cocción dejar en reposo la comida durante aprox. 2 minutos.</li> </ul> Ver las recetas de salsas en la página E-23. <b>NOTA:</b> Utilice una cacerola grande para evitar que se salga la salsa.							
<b>Nú. 6</b> Mermeladas (Temp. inicial 20° C) 	0,5 - 1,5 kg* (cacerola de 3,5 l) * Total peso de frutas y azúcar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respete las cantidades indicadas en las recetas de la página E-24.</li> <li>Descongele las frutas congeladas antes de cocinarlas.</li> <li>No lo tape.</li> <li>Remueva cuando el horno se detenga y suene la señal.</li> <li>Cuando el horno se detenga y suene la señal de nuevo, tritúrelas.</li> <li>Después de la cocción, enváselo en recipientes de cristal bien limpios tapándolos con tapas de rosca o plástico especial para mermeladas.</li> </ul>							

**ESPAÑOL**





## RECETAS PARA COCCIÓN SENSOR NÚ. 5 "FILETE DE PESCADO CON SALSA"

### Filete de pescado con salsa - filete de bacalao a la provençal

#### Ingredientes

20 g	de mantequilla
100 g	de setas troceadas en rodajas
1 diente	de ajo (machacado)
50 g	de cebolletas
825 g	de tomates en conserva sin jugo, escurrir bien
1 cda.	de jugo de limón
2 cucharón	de tomato ketchup
1/2-1 cda.	de albahaca seca, sal y pimienta
800 g	de filete de bacalao

#### Preparación

1. Cocer la mantequilla, las setas, las cebollas y el ajo juntos en una cazuela plana durante 3-4 minutos a 900 W.
2. Mezclar tomates, jugo de limón, ketchup, albahaca, sal y pimienta.
3. Poner el filete de pescado sobre las verduras y cubrirlo con salsa y algo de verduras.
4. Cocer en **SENSOR COCCIÓN NÚ 5** "Filetes de pescado con salsa".

### Filete de pescado con puerros y salsa de queso

#### Ingredientes

50 g	de mantequilla
175 g	de cebolletas
1/2 cda.	de mejorana seca
40 g	de harina
500 ml	de leche
100 g	de queso Gruyere rallado, sal y pimienta
1 cucharón	de perejil picado
800 g	de filete de pescado (bacalao o similar)

#### Preparación

1. Poner mantequilla, cebollas y mejorana en una cacerola y calentar durante 3-4 minutos a 900 W.
2. Revolver la harina en la mezcla y añadir la leche. Revolver para formar una salsa suave.
3. Cocer durante 3-4 minutos a 900 W sin tapar.
4. Revolver el queso en la mezcla y condimentar a gusto.
5. Poner el filete de pescado en una cazuela plana y verter la salsa por encima.
6. Cocer en **SENSOR COCCIÓN NÚ 5** "Filetes de pescado con salsa".
7. Terminada la cocción, sacar el pescado y revolver bien la salsa.

#### NOTA:

1. Estas indicaciones son para 1,6 kg. Si se desea hacer menos de 1,6 kg hay que ajustar (reducir) los ingredientes de la salsa y también el tiempo de elaboración de la salsa y ajustar la cantidad de pescado.
2. Si se desea hacer más espesa la salsa para el filete de bacalao a la provençal o filete de pescado con salsa picante, sacar el pescado después de la cocción y añadir algo de espesante en polvo (observar las instrucciones del fabricante).

### Filete de pescado con salsa picante

#### Ingredientes

825 g	de tomates en conserva, escurrir
280 g	de maíz
2-3 cda.	de salsa picante
40 g	de cebolla bien picada
3 cda.	de vinagre de vino tinto
1/4 cda.	de mostaza
	de tomillo, de pimienta de Cayena
800 g	de filete de pescado

#### Preparación

1. Mezclar los ingredientes para la salsa.
2. Poner el filete de pescado en una cazuela plana y esparcir la salsa por encima del filete de pescado.
3. Cocer en **SENSOR COCCIÓN NÚ 5** "Filetes de pescado con salsa".

### Filetes de pescado con salsa curry

#### Ingredientes

40 g	de mantequilla
30 g	de almendras picadas
1-2	cucharones de curry
30 g	de harina (integral)
40 g	de pasas
200 g	de piña (trozos pequeños)
125 ml	de caldo
125 ml	de jugo de piña
150 g	nata amarga
100 g	de guisantes (congelados), sal y pimienta
800 g	de filete de pescado (bacalao o similar)

#### Preparación

1. Calentar la mantequilla, las almendras y la salsa curry durante 1-2 minutos a 900 W con la tapa puesta.
2. Agregar la harina y remover muy bien.
3. Añadir las pasas, la piña, el jugo de piña, el caldo y la nata, revolviendo continuamente.
4. Cocer con la tapa puesta durante 2-3 minutos a 900 W y revolver después de la cocción.
5. Agregar los guisantes y revolver.
6. Sazonar con sal y pimienta.
7. Poner el pescado en una cazuela plana y verter por encima la salsa.
8. Cocer con la tapa puesta en **SENSOR COCCIÓN NÚ 5** "Filetes de pescado con salsa".

## RECETAS PARA COCCIÓN SENSOR Nú. 6 "MERMELADOS"



### Mermelada de kiwi y plátano

#### Ingredientes

525 g	kiwis
225 g	plátanos
250 g	azúcar para gelatinar (azúcar con pectina especial para mermelada, 1 de azúcar por cada 3 de frutas)

#### Preparación

1. Pele los kiwis y los plátanos y córtelos en trozos pequeños.
2. Mezcle las frutas con el azúcar especial de mermeladas y échelo en un molde ovalado de cristal pyrex de 3,5 l.
3. Cocine en **SENSOR COCCIÓN Nú 6** "Mermeladas".
4. Después de la cocción, enváselo en recipientes de cristal bien limpios tapándolos con tapas de rosca o plástico especial para mermeladas.

### Mermelada de frambuesa

#### Ingredientes

750 g	frambuesas
250 g	azúcar para gelatinar (azúcar con pectina especial para mermelada, 1 de azúcar por cada 3 de frutas)

#### Preparación

1. Mezcle las frambuesas con el azúcar especial de mermeladas y échelo en un molde de cristal pyrex de 3,5 l.
2. Cocine en **SENSOR COCCIÓN Nú 6** "Mermeladas".
3. Después de la cocción, enváselo en recipientes de cristal bien limpios tapándolos con tapas de rosca o plástico especial para mermeladas.

#### NOTAS:

1. Siga las instrucciones de la TABLA DE COCCIÓN SENSOR de la página E-22.
2. Estas instrucciones son para 1,0 kg. Si desea cocinar otros pesos, ajuste los ingredientes.

### Mermelada de melocotón

#### Ingredientes

667 g	melocotones
3 cdas	zumo de limón
333 g	azúcar para gelatinar (azúcar con pectina especial para mermelada, 1 de azúcar por cada 2 de frutas)
4 cdas	licor de naranja (por ej., Cointreau)

#### Preparación

1. Corte los melocotones en trozos pequeños.
2. Echelos en un molde ovalado de cristal pyrex de 3,5 l.
3. Mézclelos con el zumo de limón y el azúcar especial de mermeladas.
4. Cocine en **SENSOR COCCIÓN Nú 6** "Mermeladas".
5. Después de la cocción, añada el licor de naranja, enváselo en recipientes de cristal bien limpios tapándolos con tapas de rosca o plástico especial para mermeladas.

### Mermelada de bayas mixtas

#### Ingredientes

667 g	bayas mixtas (moras, arándanos, frambuesas, grosellas, fresas)
333 g	azúcar para gelatinar (azúcar con pectina especial para mermelada, 1 de azúcar por cada 2 de frutas)

#### Preparación

1. Eche las bayas mixtas y el azúcar especial de mermeladas en un molde ovalado de cristal pyrex de 3,5 l. Mézclelas bien.
2. Cocine en **SENSOR COCCIÓN Nú 6** "Mermeladas".
3. Después de la cocción, enváselo en recipientes de cristal bien limpios tapándolos con tapas de rosca o plástico especial para mermeladas.



## ACCIÓN INSTANTÁNEA

El modo de **PATATAS/ACCIÓN INSTANTÁNEA** calcula automáticamente el modo y tiempo de cocción correctos de los alimentos que se ilustran a continuación.

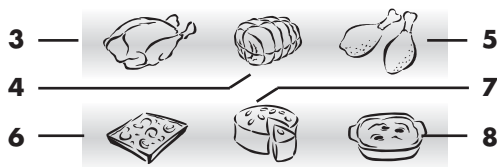
### Teclas de **PATATAS**



### Teclas de **PATATAS**

- 1** Patatas cocidas/Patatas con su monda
- 2** Patatas Fritas

### Teclas de **ACCIÓN INSTANTÁNEA**



### Teclas de **ACCIÓN INSTANTÁNEA**

- 3** Pollo asado
- 4** Cerdo asado
- 5** Patas de pollo
- 6** Torta picante
- 7** Pastel
- 8** Gratinados

Consejos para cuando utilice la **PATATAS/ACCIÓN INSTANTÁNEA**:

- 1.** Introduzca el menú pulsando la tecla de **PATATAS/ACCIÓN INSTANTÁNEA** deseada. La función **PATATAS/ACCIÓN INSTANTÁNEA** sólo puede usarse dentro de 3 minutos de la operación inmediatamente precedente, p.ej. el cierre de la puerta o la pulsación de la tecla de **PARADA**.
- 2.** Para aumentar el peso pulse la tecla de **PATATAS/ACCIÓN INSTANTÁNEA** hasta que aparezca el peso deseado. Introduzca sólo el peso del alimento, no incluya el del recipiente. Cocine manualmente los alimentos que pesen más o menos que los pesos/cantidades facilitados en las tablas de cocción.
- 3.** Los tiempos de cocción programados son tiempos medios. Si desea modificar los tiempos de cocción preprogramados en las operaciones automáticas, use las teclas de **MENOS (▼)** o **MÁS (▲)** (véase la pág. E-14 para más detalles).
- 4.** El horno empezará a funcionar inmediatamente después de introducir el peso.

**ADVERTENCIA: El interior del horno, la puerta, la caja exterior, los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, debe utilizar siempre unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.**

Cuando debe intervenir el usuario (por ejemplo, para darle la vuelta a la comida), el horno se apaga y emite una señal acústica, indicando en la pantalla qué es lo que debe hacer. Pulse la tecla **◊ (INICIO)/+1min**. La temperatura final dependerá de la temperatura inicial. Compruebe que la comida está hecha y muy caliente. Consulte siempre las tablas de cocción que constan en la sección del recetario.

**Ejemplo:** Si deseara cocinar patatas fritas con un peso de 200 g.

Elija el menú e introduzca la cantidad pulsando la tecla de **PATATAS FRITAS** una vez.





El horno se pondrá en marcha al instante. Compruebe el display.



**NOTA:** Consulte la etiqueta de menús donde obtendrá una lista de menús **PATATAS/ACCIÓN INSTANTÁNEA** y gamas de pesos.




## TABLA DE PATATAS



MENÚ NÚ.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
Patatas cocidas,  Patatas con su monda (Temp. inicial 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Fuente y tapa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelar las patatas y cortarlas en trozos de tamaños similares.</li> <li>• Poner las patatas cocidas o en su monda en una Fuente.</li> <li>• Añadir la cantidad de agua requerida (por 100 g aprox. 2 cucharadas) y un poco de sal.</li> <li>• Cubrir con una tapa.</li> <li>• Cuando se pare el horno y suenen las señales, remover y tapar de nuevo.</li> <li>• Después de la cocción, dejar en reposo las patatas 1-2 minutos.</li> </ul>
Patatas fritas  (Temp. inicial -18° C) (recomendadas para hornos convencionales)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Cacerola plana, Rejilla alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner la fuente en la rejilla en el horno.</li> <li>• Cuando suenen las señales, dar vuelta.</li> <li>• Después de la cocción, sacar las patatas fritas de la fuente y ponerlas en un plato para servir.</li> <li>• Añadir sal según el gusto.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Si cocina patatas fritas alargadas y delgadas, pulse la tecla de <b>MÁS</b> (▲).</p>

## TABLA DE ACCIÓN INSTANTÁNEA






MENÚ NÚ.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
Pollo asado  (Temp. inicial 5° C)  Ingredientes para 1 kg de pollo asado: Sal y pimienta, 1 cda. de pimentón dulce, 2 cucharones de aceite	0,9 - 2,0 kg (100 g) Rejilla baja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezclar los ingredientes y esparcirlos sobre el pollo.</li> <li>• Perforar la piel del pollo.</li> <li>• Poner el pollo en una cazuela plana con la pechuga hacia abajo.</li> <li>• Cuando suenen las señales, dar vuelta al pollo.</li> <li>• Terminada la cocción, dejar en reposo aprox. 3 minutos</li> </ul>
Cerdo asado  (Temp. inicial 5° C)  Ingredientes para 1kg de carne magra de cerdo enrollada 1 diente de ajo machacado, 2 cucharones de aceite, 1 cucharón de pimentón dulce, un poco de comino en polvo, 1 cda. de sal.	0,6 - 2,0 kg (100 g) Rejilla baja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomienda carne de cerdo magra asada enrollada.</li> <li>• Mezclar todos los ingredientes y esparcirlos sobre la carne.</li> <li>• Poner la carne con la pechuga hacia abajo.</li> <li>• Cuando suenen las señales, dar vuelta a la carne.</li> <li>• Terminada la cocción, dejar en reposo, envuelta en lámina de aluminio durante aproximadamente 10 minutos.</li> </ul>
Patatas de pollo  (Temp. inicial 5° C)  Ingredientes para 1 kg de patas de pollo: (5 piezas), 1-2 cucharones de aceite, 1/2 cda. de sal, 1 cda. de pimentón dulce, 1 cda. de romero.	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) Rejilla alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezclar los ingredientes y esparcirlos sobre las patas de pollo.</li> <li>• Perforar la piel de las patas.</li> <li>• Poner las patas en la rejilla, con el lado con piel abajo y con los extremos delgados hacia el centro.</li> <li>• Cuando suenen las señales, dar vuelta a las patas.</li> <li>• Terminada la cocción, dejar en reposo aprox. 3 minutos.</li> </ul>

ESPAÑOL



## TABLA DE ACCIÓN INSTANTÁNEA

MENÚ Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
Torta Picante (Temp. inicial 20° C) 	1,0 - 1,7 kg (100 g) bandeja cuadrada e.g. Pizza fresco 1,0 - 1,2 kg Tarta de puerros 1,3 kg Pastel de cebolla 1,7 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparar las tortas picantes a que se refieren las páginas E-27 - 28.</li> <li>Para este menú está programado el precalentamiento, dejar el plato giratorio en el horno durante el precalentamiento y la cocción.</li> <li>Tras el precalentamiento, colocar la bandeja cuadrada preparada en la guía del soporte inferior del horno.</li> <li>Cuando suene la señal acústica, extraer la bandeja cuadrada, hacerla girar 180° y volverla a colocar en el soporte inferior.</li> <li>Tras la cocción, extraer la bandeja cuadrada y servir en una fuente.</li> </ul>
Pastel (Temp. inicial 20° C) e.g. Gugelhupf (Pastel de Bavaria) Pastel de zanahoria 	0,5 - 1,5 kg (100 g) Bandejar de hornear, platillo, Rejilla baja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para preparar pasteles, consulte la página E-66 o 68.</li> <li>Ponga un platillo boca abajo en la rejilla baja y coloque la bandeja de hornear sobre él.</li> <li>Después de hornear, deje la comida reposar unos 10 minutos.</li> <li>Saque el pastel del recipiente.</li> </ul>
Gratinado (Temp. inicial 20° C) e.g. Gratinado de brócoli y patatas 	0,5 - 2,0 kg (100 g) Fuente ovalada poco profunda para gratinar, Rejilla baja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para preparar gratinados, consulte la página E-58 o 60.</li> <li>Poner la gratinado en la Rejilla abajo.</li> <li>Terminada la cocción, dejar en reposo el alimento durante aproximadamente 5-10 minutos.</li> </ul>



## RECETAS PARA ACCIÓN INSTANTÁNEA "TORTA PICANTE"

### PASTEL DE CEBOLLA


Utensilios: Cuenco con tapa (capacidad 3 l)  
Bandeja cuadrada  
Papel impermeable a la grasa

**Ingredientes -** para la pasta  
 375 g Harina  
 30 g Levadura  
 1 Huevo  
 125 ml Leche  
 1/2 cucharadita Sal  
 75 g Mantequilla

**Ingredientes -** para el aderezo  
 650 - 700 g Cebollas  
 100 g Tocino entreverado  
 30 g Mantequilla  
 Pimienta de cayena  
 3 Huevos  
 200 g Nata agria  
 1/2 cucharadita Sal

### Preparación

Esta receta es para aprox. 1,7 kg.

- Con los ingredientes mencionados, preparar una pasta con levadura. Cubrir la pasta con una película resistente al calor o un paño húmedo y dejar que fermente. Cocer 20 minutos en CONVECCIÓN a 40° C.
- Pelar y cortar en cuadrados las cebollas y el tocino entreverado. Colocar la mantequilla, las cebollas y el tocino en un cuenco, cubrir y cocer a fuego lento durante 8-12 minutos (900 W). Después de la cocción, enfriar la mezcla e incorporar los huevos, la nata agria y la sal, mezclándolo todo.
- Se programa el precalentamiento a **ACCIÓN INSTANTÁNEA** "Torta Picantes" . Precalentar el horno. Recubrir la bandeja cuadrada con papel impermeable a la grasa. Extender con rodillo la pasta y colocarla en la bandeja.
- Extender la mezcla de forma homogénea sobre el molde de pastelería. Dejar que la pasta fermente de nuevo antes de hornearlo.
- Tras el precalentamiento, colocar la bandeja cuadrada en una guía de nivel inferior y pulsar el inicio.
- Cuando suene la señal acústica y se detenga el horno, girar la bandeja cuadrada 180°.

E-27

## RECETAS PARA ACCIÓN INSTANTÁNEA "TORTA PICANTE"



### TARTA DE PUERROS


Utensilios: Cuenco con tapa (3 l de capacidad)  
Bandeja cuadrada  
Papel impermeable a la grasa

**Ingredientes -** para la pasta  
150 g Harina integral  
120 g Harina de centeno (tipo 1150)  
(en su lugar, se puede emplear  
harina normal tipo 405)  
4 cucharadita Levadura en polvo (12 g)  
1 Huevo  
125 g Yogur bajo en grasa  
1 1/2 cucharada Aceite vegetal  
1/2 Cucharadita Sal

**Ingredientes -** para el aderezo  
450 g Puerros cortados a rodajas  
3 cucharadas Agua  
Sal  
1 pellizco Polvo de curry  
150 g Nata agria  
3 Huevos  
2 cucharadas Harina integral  
Sal de hierbas  
Pimienta  
pellizco Nuez moscada  
1 cucharadita Perejil, picado fino  
1 cucharadita Cebollinos, cortados a  
pequeñas rodajas  
1 cucharadita Eneldo, picado fino  
100 g Queso Emmenthal rallado

### Preparación

Esta receta es para aprox. 1,3 kg.

- Colocar los puerros y el agua en un cuenco, cubrir y cocer durante 5-8 minutos a 900 W. Escurrir, añadir sal y polvo de curry al gusto. El precalentamiento se programa a **ACCIÓN INSTANTÁNEA** "Torta Picantes" . Calentar previamente el horno.
- Mezclar la harina y la levadura en polvo. Añadir el huevo, el yogur, el aceite y la sal. Mezclar bien utilizando el utensilio en la mezcladora manual.
- Recubrir la bandeja cuadrada con papel impermeable a la grasa. Extender con rodillo la pasta y colocarla en la bandeja. Levantar el borde aproximadamente 1 cm.
- Agitar la nata agria, los huevos y la harina, todo junto. Sazonar con sal de hierbas, pimienta, nuez moscada y hierbas. Mezclar con el queso rallado.
- Añadir la mezcla a los puerros, y extender homogéneamente en el molde de pastelería.
- Tras el precalentamiento, colocar la bandeja cuadrada en una guía de nivel inferior y pulsar el inicio.
- Cuando el horno se detenga y suene la señal acústica, girar la fuente cuadrada 180°.

### PIZZA


Utensilios: Bandeja cuadrada  
Papel impermeable a la grasa

**Ingredientes -** para la pasta  
230 g Harina  
20 g Levadura  
1 cucharadita Azúcar  
Sal  
4 cucharaditas Aceite  
135 ml Agua tibia

**Ingredientes -** para el aderezo  
250 g Tomates de lata, picados  
Albahaca, oregano, tomillo,  
sal, pimienta  
250 g Aderezo según se desee, ej.  
pimiento, salami,  
champiñones, etc.  
100 g Queso rallado

### Preparación

Esta receta es para aprox. 1,0 kg.

- Disolver la levadura en agua tibia.
- Colocar la harina en un cuenco y hacer un agujero en el centro. Añadir a la harina la mezcla de levadura y removerlo gradualmente. Añadir sal y aceite. Amasar bien.
- Cubrir la pasta con una película resistente al calor o un paño húmedo y dejarla fermentar. Cocer durante 20 minutos en CONVECCIÓN a 40° C.
- Se programa el precalentamiento en **ACCIÓN INSTANTÁNEA** "Torta Picantes" . Calentar previamente el horno. Recubrir la bandeja cuadrada con papel impermeable a la grasa. Extender la pasta con rodillo y colocarla en la bandeja.
- Recubrir la pasta con el tomate. Sazonar al gusto y cubrir con el aderezo deseado. Finalmente, extender encima el queso rallado.
- Tras el precalentamiento, colocar la bandeja cuadrada en una guía de nivel inferior y pulsar el inicio.
- Cuando el horno se detenga y suene la señal acústica, girar la bandeja 180°.

ESPAÑOL



## RECETAS PARA BANDEJA/SOPORTE CUADRADO

### PECHUGA DE PAVO CON SALSA DE CEBOLLA

Tiempo total de cocción: 26-28 minutos

Utensilios: Bandeja cuadrada

#### Ingredientes

1000 g	Pechuga de pavo (9 piezas)
1 bolsa	Preparado de sopa de cebolla (seco, 1 bolsa para 750 ml)
500 ml	Nata
200 g	Champiñones, cortados a láminas
9 lonchas	Queso tratado

#### Preparación

1. Calentar previamente el horno a 200° C.
2. Cortar la pechuga de pavo en porciones (9) de un tamaño similar y colocarlas en la bandeja cuadrada.
3. Mezclar el concentrado de sopa de cebolla con la nata (no añadir agua). Añadir los champiñones troceados. Distribuirlo sobre la carne y finalmente cubrirlo con las lonchas de queso.
4. Colocar la fuente en una guía de nivel inferior del horno y hornear durante 26-28 minutos en CONVECCIÓN 200° C.
5. Después de mitad del tiempo de cocción girar la bandeja cuadrada 180° y pulsar el inicio.

### LASAÑA AL HORNO

Tiempo total de cocción: 44-49 minutos

Utensilios: Cuenco con tapa (capacidad 3l)  
Fuente rectangular de gratinado (35x29 cm)  
Soporte cuadrado

#### Ingredientes

600 g	Tomates en lata
100 g	Cebolla, picada fina
100 g	Jamón, a daditos pequeños
1	Diente de ajo, machacado
500 g	Carne picada (buey)
4 cucharaditas	Tomate triturado
	Sal, pimienta
	Oregano, tomillo, albahaca
450 g	Nata (nata fresca)
300 ml	Leche
100 g	Queso parmesano rallado
3 cucharaditas	Hierbas mezcladas y picadas
2 cucharaditas	Aceite de oliva
	Sal, pimienta, nuez moscada
1 cucharadita	Aceite vegetal para engrasar la fuente de gratinador
250 g	Lasaña verde
2 cucharadas	Queso parmesano rallado
1 cucharada	Mantequilla

#### Preparación

1. Cortar los tomates a rodajas y mezclarlos con el jamón y la cebolla picada, el ajo, la carne picada y el tomate triturado. Sazonar y poner a cocer tapado durante 12-14 minutos en MICROONDAS 900 W. Revuelva después de mitad del tiempo de cocción.
2. Mezclar la nata con la leche, el queso parmesano, las hierbas, el aceite y las especias.
3. Precalentar el horno a 230° C.
4. Engrasar la fuente de gratinador y cubrir el fondo con aproximadamente 1/3 de la pasta. Colocar en ella la mitad de la mezcla de la carne picada y verter encima un poco de salsa. Colocar encima 1/3 adicional de la pasta, seguido por otra capa de la mezcla de carne picada y algo de salsa, finalizando con el resto de la pasta por encima. Finalmente, cubrir la pasta con mucha salsa y espolvorear con queso parmesano. Añadir encima trocitos de mantequilla y poner a cocer en el soporte cuadrado en la guía inferior durante 32-35 minutos en CONVECCIÓN 230° C.

Después de la cocción, dejar que la lasaña repose durante aprox. 5-10 minutos.

### TOSTA DE ROQUEFORT

Tiempo total de cocción: 18-20 minutos

Utensilios: Bandeja cuadrada

#### Ingredientes

9	Rebanadas de pan para tostar
	Mantequilla
9	Lonchas de jamón dulce
9	Medias peras (en conserva)
9 cucharaditas	Mermelada de arándano
200 g	Queso de Roquefort

#### Preparación

1. Calentar previamente el horno a 220° C.
2. Tostar el pan y extender encima mantequilla.
3. Colocar una loncha de jamón sobre cada rebanada de pan.
4. Cortar en rodajas las peras y colocarlas sobre el jamón, superponiéndose parcialmente. Poner 1 cucharadita de mermelada de arándanos sobre cada tostada.
5. Cortar en pedacitos el Roquefort y extenderlo sobre las tostadas.
6. Colocar las tostadas en la bandeja cuadrada y poner a hornear en una guía de nivel superior durante 18-20 minutos en CONVECCIÓN 220° C. Después de mitad del tiempo de cocción girar la bandeja cuadrada 180° y pulsar el inicio.

## RECETAS PARA BANDEJA/SOPORTE CUADRADO



### BRAZO DE GITANO

Tiempo total de cocción: 22-24 minutos

Utensilios: Bandeja cuadrada  
Papel impermeable a la grasa

**Ingredientes** – para la pasta  
4 Huevos  
125 g Azúcar  
125 g Harina  
1 cucharadita Levadura en polvo (3 g)

**Ingredientes** – para el aderezo  
250 ml Leche  
1 Rama de canela  
La peladura de un limón  
75 g Azúcar  
2 cucharadas Almidón (20 g)  
2 Yemas de huevo  
2 cucharadas Azúcar de glasear (20 g)

### Preparación

1. Batir los huevos y el azúcar con la mezcladora manual, hasta que estén espumosos y con burbujas de aire. Mezclar la harina y la levadura en polvo y cribar sobre la mezcla de huevos y azúcar. Luego doblar cuidadosamente. Precalentar el horno a 180° C.
2. Recubrir la bandeja cuadrada con papel impermeable a la grasa, colocar encima la mezcla del pastel y hornear sobre la guía de nivel inferior durante 18-20 minutos en CONVECCIÓN 180° C. Después de mitad del tiempo de cocción girar la bandeja cuadrada 180° y pulsar el inicio.
3. Volcar el pastel sobre un paño húmedo en el que se haya espolvoreado azúcar. Quitar con cuidado el papel impermeable a la grasa e inmediatamente enrollar la pasta ayudándose con el paño para hacerlo.
4. Colocar en el cuenco 200 ml de la leche con la rama de canela, la peladura del limón y el azúcar, cubrir y calentar durante aprox. 2 minutos en MICROONDAS 900 W.
5. Mezclar el resto de la leche con el almidón y las yemas de huevo. Retirar el limón y la canela de los 200 ml de leche, y agitar la mezcla del almidón. Cubrir y proceder a la cocción. Agitar a la mitad y al final de la cocción. Aprox. 2 minutos en MICROONDAS 900 W.
6. Desenrollar la pasta, aplicar con pincel la mezcla de crema y luego volver a enrollar con cuidado. Espolvorear con azúcar de glasear.

### GALLETAS LINZER

Tiempo total de cocción: 10-11 minutos

Utensilios: Bandeja cuadrada  
Soporte cuadrado  
Fondo de una bandeja redonda de hornear (28 cm)  
Papel impermeable a la grasa

### Preparación

1. Para preparar galletas, consulte la página E-69 accesorios se han enfriado por completo.
2. Precalentar el horno a 200° C.
3. Recubrir la bandeja cuadrada y el fondo de la bandeja de hornear con papel impermeable a la grasa. Colocar 20 galletas en la bandeja cuadrada y 12 porciones en la bandeja redonda de hornear. Colocar la bandeja cuadrada en la guía del nivel inferior y el soporte cuadrado con la bandeja redonda de hornear en la guía del nivel superior, durante 10-11 minutos en CONVECCIÓN 200° C.

Preparar la pasta restante del mismo modo.





## LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

**PRECAUCIÓN: NO UTILICE PRODUCTOS COMERCIALES PARA LA LIMPIEZA DE HORNOS, APARATOS DE LIMPIEZA A VAPOR, PRODUCTOS ABRASIVOS, PRODUCTOS FUERTES, NINGÚN PRODUCTO QUE CONTenga HIDRÓXIDO DE SODIO NI ESTROPAJOS PARA LIMPIAR NINGUNA PARTE DEL HORNO.**

**Antes de limpiar, asegúrese de que el interior del horno, la puerta, la caja exterior y los accesorios se han enfriado por completo.**

**LIMPIE EL HORNO A INTERVALOS REGULARES Y EXTRAIGA LAS ACUMULACIONES DE RESIDUOS DE COMIDAS – Mantenga limpio el horno, porque de lo contrario podría deteriorarse la superficie. Esto podría afectar adversamente la vida de servicio del aparato y hacer correr el peligro de situaciones peligrosas.**

### Exterior del horno

El exterior de su horno puede limpiarse fácilmente con jabón suave y agua. No se olvide de eliminar el jabón con un paño y de secar el exterior del horno con una toalla suave.

### Panel de control

Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control. Tenga cuidado al limpiar el panel de control. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No utilice mucha agua. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

### Interior del horno

1. Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una esponja, cada vez que lo use y mientras el horno esté todavía templado. Para limpiar las salpicaduras o manchas más difíciles, utilice jabón suave y quítelas frotando varias veces con un paño humedecido hasta que todos los residuos desaparezcan por completo. La acumulación de salpicaduras puede recalentarse y empezar a humear, prenderse fuego o provocar la formación de chispas. No extraiga la tapa de la guía de ondas.

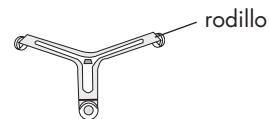
2. Tenga cuidado de que el jabón o el agua no se introduzca por los pequeños orificios de las paredes porque el horno podría sufrir daños.
3. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.
4. Caliente el horno regularmente con las dos resistencias (grills), consulte "Calentamiento sin alimentos" en la página E-8. Los restos de comida o grasa que haya salpicado el interior pueden producir humo o mal olor.

### Accesorios

Deben lavarse con una solución jabonosa suave y secarse. También pueden lavarse en el lavavajillas.

### NOTA ESPECIAL para el SOPORTE DEL PLATO GIRATORIO

Limpie siempre el soporte del plato giratorio después de cocinar, especialmente alrededor de los rodillos, que deben mantenerse limpios de grasa y salpicaduras de comida. La acumulación de salpicaduras o la grasa pueden recalentarse y provocar la formación de chispas, empezar a echar humo o prenderse fuego.



### Puerta

Para quitar todos los rastros de suciedad, limpie con regularidad los dos lados de la puerta, las juntas y las superficies adyacentes con un paño suave y húmedo. No utilice limpiadores abrasivos ni rasquetas metálicas afiladas para limpiar el cristal de la puerta del horno, ya que se puede arañar la superficie y hacer que se rompa el cristal.

**NOTA:** Mantenga la tapa de la guía de ondas y los accesorios limpios en todo momento. Si se deja grasa en la cavidad o en los accesorios, se puede sobrecalentar, producir chispas, humo o encenderse cuando vuelva a utilizar el horno.

## COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES



### COMPRUEBE LO SIGUIENTE ANTES DE SOLICITAR LOS SERVICIOS DE UN TÉCNICO.

#### 1. Alimentación eléctrica

Compruebe que el enchufe está bien conectado a una toma de corriente adecuada.

Compruebe que el fusible/disyuntor de la fase funciona correctamente.

2. Se enciende la lámpara del horno al abrir la puerta? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

3. Ponga una taza de agua (aprox. 150 ml) en el horno y cierre bien la puerta.

Ponga el modo de cocción con microondas.

Programa el horno para un minuto al 900 W de potencia y póngalo en marcha.

Se enciende la lámpara? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Gira el plato giratorio? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**NOTA:** El plato giratorio da vueltas en cualquier dirección.

Funciona la ventilación? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

(Ponga la mano delante de los orificios de ventilación y compruebe si hay aire)

Suena la señal después de 1 minuto? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Se apaga el indicador de cocción en curso? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Está caliente la taza de agua después de esta operación? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

4. Toglieree la tazza del forno e chiudere la porta.

Ponga el modo de cocción a la **GRILL**  durante 3 minutos.

Se ponen rojas las dos resistencias después de los 3 minutos? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

5. Ponga el modo de cocción a la **CONVECCIÓN**  durante 3 minutos.

Se le horno caliente después de los 3 minutos? Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_


Si la contestación de alguna de estas preguntas es "NO", llame a un servicio técnico autorizado por SHARP e informe sobre el resultado de sus comprobaciones. Busque la dirección en el interior de la tapa trasera.

#### IMPORTANTE:

Si no aparece ninguna indicación en el visualizador hasta que el cable de alimentación se conecta correctamente, debe mantenerse activado el modo de ahorro de energía. Para desactivarlo, abra y cierre la puerta del horno. Consulte la página E-6.

#### NOTAS:

1. Sacar la taza del horno y abrir la puerta. Si cocina el alimento pasándose del tiempo normal usando sólo el mismo modo de cocción, la potencia del horno disminuirá automáticamente para evitar un sobrecalentamiento. (El nivel de potencia del microondas se reducirá y las resistencias (grills) se encenderán y apagarán).

Modo de cocción	Tiempo normal
Cocción con microondas al 900 W	20 min.
Cocción con grill	15 min.
Comb. 1  (Potencia de microondas de 630 W.)	Micro - 40 min.
Comb. 2  (Potencia de microondas de 900 W.)	Micro - 15 min. Grill - 15 min.
Comb. 2  (Potencia de microondas de 630 W.)	Micro - 40 min. Grill - 15 min

2. Después de los modos de operación con **GRILL, COMBINADO, CONVECCIÓN, COCCIÓN RAPIDAS** y **COCCIÓN AUTOMÁTICO**, el ventilador se pondrá en marcha y aparecerá "AHORA EN-FRIANDO" en el display. Al pulsar la tecla de **PARADA** y abrir la puerta durante estos modos de cocción también se pondrá en marcha el ventilador; por lo tanto, podrá notarse que sale aire por los orificios de ventilación.



## ¿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. Sírvase 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, pizza, pan y tartas) y
- Microondas + asador (la combinación ideal para preparar 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 aire circulante calienta muy rápidamente la superficie de los alimentos de manera que el jugo no puede salir, p. ej. al preparar carne, por lo que se mantiene dentro y ésta no se seca. Este proceso de sellar produce que las comidas mantienen su gusto original y se cuecen en un tiempo mucho más corto que en el caso de los hornos convencionales con calor de encima o calor de abajo.

### **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. Especialmente apropiados son bistecs, chuletas y comidas a gratinar.

## LA VAJILLA APROPIADA



### VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



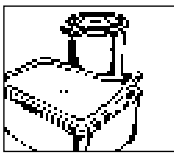
La vajilla de vidrio resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).



### 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.

### PLÁSTICO



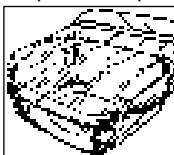
La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

### 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.

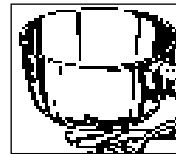


Las grapas metálicas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y

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

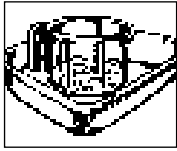
mínimo entre 2/3 y 3/4 de su volumen. Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas.

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.



## LA VAJILLA APPROPIADA

### 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

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



## 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).

## SUSUGERANCIAS Y TECNICASANTES



### 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 aquellas 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.

### 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

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.



## SUGERENCIAS Y TECNICASANTES

### 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.

### 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

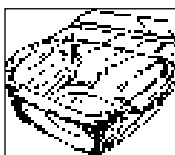
### RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS



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 rebozen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

Recipientes altos sólo se deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebozen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

### RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS



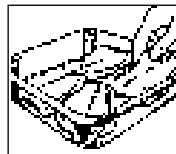
En los recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cocen con mayor uniformidad que en los rectangulares porque la energía de las microondas se concentra en las esquinas por lo que en estos puntos existe el peligro de cocción en demasía.

### 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 cocen uniformemente.

### REMOVER

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 cocen 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.

## DESCONGELACIÓN



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.

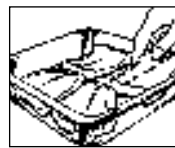


### AJUSTE CORRECTO...

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/REMOVER

A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta durante su preparación o precisarán ser



removidos. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y reorganizar.

### 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,

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.

### 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~41.

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.
- Condimente 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.
- 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



### 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 % Leistung = 900 Watt

se utiliza para cocción o calentamiento rápido, p. ej. para comidas preparadas, bebidas calientes, verduras, etc.

#### 70 % Leistung = 630 Watt

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 % Leistung = 450 Watt

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 % Leistung = 270 Watt

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 % Leistung = 90 Watt

Para descongelar con cuidado, p. ej. tortas de crema, Vd. debería elegir este escalón inferior de la potencia.

### Señales Explicaciones



#### Parrilla superior

Versátil para asar todo tipo de carne, aves y pescado.



#### 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).



#### Modo 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).



#### Modo combinado: de parrilla con microondas

En este modo se pueden combinar diferentes ajustes de microondas con la parrilla superior o la inferior.

**W = WATT**

### ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop = Cucharada sopera

Ctda. = Cucharadita

P.g = Pizca grande

P.p = Pizca pequeña

Tz = Taza

Bsta. = Bolsita

kg = Kilogramo

g = Gramo

ml = Mililitro

cm = Centímetro

mat. grasa = Materia grasa

PrCon = Producto congelado

MO = Horno microondas

min. = Minutos

s = segundos

dm = diámetro

ESPAÑOL



## TABLAS

### TABLA: DESCONGELACIÓN

Alimento	Cantidad -g-	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento	Tiempo de repos -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
Fiambres	200	270 W	2-4	Transcurrido 1 minuto en cada caso, quitar las lonjas exteriores	5
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
Filete de pescado	400	270 W	5-7	girar a la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Pan entero	1000	270 W	8-10	girar a la mitad del tiempo de descongelación	15
Nata	200	270 W	2+2	Quitar la tapa; transcurrida la mitad del tiempo de descongelación poner en una fuente y seguir descongelando	5-10
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-	Poner	Vatios en Potencia	Tiempo -Min-	Agua -cucharadas-	Procedimiento	Tiempo de repos -Min-
Filete de pescado z.B. Schlemmerfilet "Bordelaise"	400		900 W	11-14	-	Sáquela del envoltorio y colóquelo sobre un plato y cubrir con papel especial para microondas	1-2
Trucha, 1 uds.	250-300		900 W	5-7	-	tápelo	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 EL	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2
Verdura	450		900 W	9-11	5 EL	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2

### TABLA : COCCIÓN DE VERDURA FRESCA

Alimento	Cantidad -g-	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento	Cantidad de agua -cucharadas-
Verdura	300	900 W	5-7	limpiar y cortar como de costumbre, tapar	5
(p.ej. coliflor, puerro, hinojo, brécol, pimiento, calabacín)	500	900 W	8-10	Remover entre medio	5

## 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 <sup>1</sup>	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 <sup>1</sup>	150	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

<sup>1</sup> a partir de la temperatura de frigorífico

### TABLA: COCCIÓN DE CARNE Y AVES










Carne y aves	Cantidad -g-	Poner	Vatios en Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento	Tiempo de repos -Min-
Asado (Cerdo, ternera, cordero)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	Condimentar a gusto, poner en la parrilla inferior y darle la vuelta después de transcurridos (*)	5
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
Rostbeef medium	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	Condimentar a gusto, poner en la parrilla inferior y darle la vuelta después de transcurridos (*)	10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	25-27 (*)		10
			270 W/200° C	13-15		
Pastel de Carne	1000		630 W/230° C	21-23	Preparar la masa de carne picada con carne de cerdo y carne de ternera mezcladas, ponerlo en un molde poco profundo para gratinados y cocinarlo en la parrilla inferior	10
Pollo	1200		270 W/220° C	17-20 (*)	Condimentar a gusto, ponerlos en la parrilla inferior indicando la pechuga hacia abajo, darles vuelta después de transcurridos (*)	3
			270 W/220° C	17-20		
Pata de pollo	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Condimentar a gusto, ponerlas en la parrilla inferior indicando la pechuga hacia abajo, darles vuelta después de transcurridos (*)	3
			90 W/230° C	7-9		

ESPAÑOL









## TABLAS

### TABLA: ASAR Y GRATINAR

Plato	Cantidad -g-	Poner en	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento	Tiempo de repos -Min-
Bistecs (2)	400	 		7-9 (*) 4-6	Poner en la parrilla superior y darles vuelta después de transcurridos (*); condimentar los bistecs ya asados	2
Chuletas de cordero (2)	300	 		9-12 (*) 6-8	Poner en la parrilla superior y darles vuelta después de transcurridos (*); condimentar los bistecs ya asados	2
Chorizos àsados (5)	400	 		7-9 (*) 5-6	Poner en la parrilla superior, darles vuelta después de transcurridos (*)	2
Gratinado do soufflés				10-14	Poner el molde para gratinados en y comidas similares la parrilla inferior	10
Tostadas de queso (4)		 	450 W	1/2 5-7	Tostar las rebanadas de pan, untarlas con mantequilla, poner una lonja de jamón cocido, una rodaja de piña y queso para fundir en cade rebanada de pan, y colocar en el centro de la parrilla superior y rejilla de asar	

### TABLA: CALENTAR Y COCER "SNACKS" CONGELADOS

Congelados - Snacks	Cantidad -g-	Poner	Vatios en Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento
Patates fritas (normales)	250	 	630 W	4-5	Poner en un molde de horno y colocarlo en la parrilla superior; darles la vuelta después de transcurridos (*).
				2-4 (*)	
				3-4	
(finas)	250	  	630 W	3-4 3-5 (*) 3-4	
Steinofenpizza, finas	300-400	 	270 W/220° C	9-11	Precalear 220° C. Colocar en la parrilla superior
Amerikanische Pizza	400-500	 	270 W/220° C	10-12	Precalear 220° C. Colocar en la parrilla superior
Tarta de tocino à la Lorenà, 2 Stück	360	 	270 W/180° C	19-22	Precalear 180° C. Colocar en la parrilla superior
Baguettes con fiambre	250	 	270 W/230° C	9-11	Colocar en la parrilla superior

## RECETAS



### MODIFICACION DE RECETAS CONVENCIONALES

#### ● Para la cocción 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.

#### ● Para la cocción combinada

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 al 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 gruesas o grandes, 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 algo en contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a la vajilla apropiada y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la respectiva receta.
- Por norma se parten de cantidades listas para el consumo, a menos que no se indique expresamente algo en contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría M).

Recetas

**Entremeses y "Snaks"**

Alemania

**Tostadas con champiñones**

Champignontoast

Tiempo total de cocción: unos 3-4 minutos

Vajilla: parilla superior

**Ingredientes**

- 2 Cda. de mantequilla
- 2 dientes de ajo, machacados
- sal
- 4 rebanadas de pan para tostadas
- 75 g de champiñones, frescos
- sal e pimienta
- 75 g de queso, rallado
- 4 Cda. 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.

3-4 min.  270 W

Suiza

**Empanada de queso a la suiza**

Schweizer Käsewähe

Tiempo total de cocción: unos 32-36 Minutos

Vajilla: molde de hornear  
redondo o especial para la tarta  
de tocino (unos 30 a 32 cm de diámetro)**Ingredientes**

- 250 g de harina
- 120 g de mantequilla o margarina
- 80 ml de agua
- 1 Cda. de sal
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 cebolla (50 g) bien picada
- 170 g de queso suizo "Emmentaler"
- 170 g de queso "Gruyère"
- 4 CuSop de harina (40 g)
- 3 huevos
- 270 ml de leche
- 120 g de yogur magro
- 1 Cda. de sal
- nuez moscada

**Preparación**

1. Mezclar amasando harina, mantequilla, agua. Extender la masa en una superficie espolvoreada con harina. Untar el molde, poner la masa adentro y pincharla varias veces con un tenedor.
2. Poner el molde en la parrilla inferior y prehornear la masa.

12-14 min.  450 W/230° C

3. Mezclar la cebolla con el queso y la harina. Mezclar batiendo los huevos, la leche, el yogur y los condimentos. Agregar la mezcla del queso.
4. Distribuir el relleno sobre la masa. Poner el molde en la parrilla inferior y hornear.

20-22 min.  270 W/230° C

Italia

**Pizza con alcachofas**

Pizza ai carciofi

Tiempo total de cocción: unos 20-24 Minutos

Vajilla: molde para pizza (unos 32 cm de diámetro)

**Ingredientes**

- 15 g de levadura fresca o, como sustituto,
- 1/2 bolsita de levadura seca (4 g)
- 1 Pulg. de azúcar
- 120 ml de agua tibia
- 200 g de harina
- 2 Cda. de sal
- 1 CuSop de aceite de oliva
- 300 g de tomates en conserva, escurridos
- 50 g de salchichón "salame" en lonjas
- 70 g de jamón cocido en lonjas
- 120 g de cogollos de alcachofa en conserva
- 1 Cda. de aceite de oliva para untar el molde
- albahaca
- orégano
- tomillo
- sal
- pimienta
- aceitunas
- 10 de queso suizo "Emmentaler" rallado
- 100 g

**Preparación**

1. Disolver la levadura y el azúcar en el agua tibia.
2. Poner la harina en la fuente y hacer una hondonada en el centro. Echar la mezcla de levadura a la harina y mezclar todo poco a poco. Añadir la sal y el aceite. Amasar todo bien.
3. Tapar la masa de levadura con una lámina resistente a altas temperaturas o un paño húmedo y hacer fermentar.

20 min.  40 °C

4. Cortar los tomates en rodajas. Cortar en cuartos las rodajas de salame y de jamón, e igualmente los cogollos de alcachofa.
5. Untar el molde para pizza con aceite. Extender la masa de levadura, ponerla en el molde y adornar con los tomates. Condimentar a gusto y poner los ingredientes restantes. Al final colocar las aceitunas en la pizza y distribuir el queso encima.
6. Hornear la pizza en la parrilla inferior.

10-12 min.  450 W/230° C10-12 min.  230° C

**Entremeses y "Snaks"**

Austria

**Salchichas encamisadas***Würstchen im Teigmantel* para 8 salchichas


Tiempo total de cocción: unos 25-27 minutos

Vajilla: bandeja de hornear (unos 32 cm de diám.)  
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 prehornearlo en la parrilla inferior.

25-27 min.  230° C

España

**Champiñones Rellenos al Romero**

Tiempo total de cocción: unos 12-18 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.


3-5 min.  900 W

Hacer enfriar.

3. Calentar en otra fuente tapada 100 ml de vino blanco y la nata.

1-3 min.  900 W

4. Mezclar el resto del vino con la harine, agregar la mezcla revolviendo al líquido caliente.

unos 1 min.  900 W

5. Rellenar los champiñones con la mezcla de jamón, colocar en la salsa. Después cocer en la parrilla inferior.

7-9 min.  270 W

Terminada la cocción, hacer reposar los champiñones por unos 2 minutos.

Francia

**Tarta de tocino a la Lorena con gambas***Quiche aux crevettes*

Tiempo total de cocción: unos 26-32 minutos

Vajilla: molde de hornear redondo  
o especial para la tarta de tocino  
(unos 26 cm de diámetro)  
fuente con tapa (volumen: 2 l)**Ingredientes**

100 g de harina  
60 g de mantequilla o margarina  
2 CuSop de agua fría  
1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde  
2 cebollas (100 g) bien picadas  
100 g de jamón entreverado tipo tocino (2 lonjas),  
en cuadraditos finos  
100 g de gambas sin cáscara  
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)  
2 huevos  
100 ml de nata (Crème fraîche)  
sal e pimienta  
nuez moscada  
1 CuSop de perejil picado

**Preparación**

1. Mezclar amasando harina, mantequilla y agua y poner la masa por 30 minutos en la heladera.
2. Untar el molde. Extender la masa y ponerla en el molde; pincharla varias veces con un tenedor y prehornearla.


4-5 min.  900 W

3. Distribuir la mantequilla en el fuente. Poner las cebollas, el jamón-tocino y las gambas en la fuente; cocer con la tapa puesta. Remover una vez.

3-5 min.  900 W

Sacar el líquido cuando esté enfriado.

4. Mezclar batiendo los huevos con la nata y los condimentos.
5. Mezclar todos los ingredientes para guarnecer la masa de la tarta y cocer en la parrilla inferior.

16-18 min.  270 W/230° C3-4 min. 

6. Antes de servir la tarta adornarla con el perejil.



Recetas

**Sopas**

Suecia

**Sopa de Cangrejos***kräftsoppa*Tiempo total de cocción: unos 11-15 minutos  
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)**Ingredientes**

- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 50 g de zanahorias, en rodajas
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 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
- 1 CuSop de mantequilla o margarina

**Preparación**

1. Poner la verdura y la mantequilla/margarina en la fuente, tapar y calentar.

2-3 min.  900 W

2. Agregar a la verdura caldo, vino blanco, vino de Madeira, así como la carne de cangrejo y las especias. Tapar y cocer.

7-9 min.  450 W

3. 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.

2-3 min.  900 W

4. Remover la sopa y dejar reposar por unos 5 minutos y agregar la mantequilla poco antes de servirla.

Suiza

**Sopa de Cebada a la Grisona***Bündner Gerstensuppe*Tiempo total de cocción: unos 30-35 minutos  
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 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
- 50 g de granos de cebada
- 700 ml de caldo de carne
- Pimienta
- 4 salchichas de Viena (300 g)

**Preparación**

1. Poner la mantequilla y la cebolla picada en la fuente, rehogar con la tapa puesta.

1-2 min.  900 W

2. 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.

9-11 min.  900 W20-22 min.  450 W

3. Cortar las salchichas en trocitos y calentarlos durante los últimos 5 minutos en la misma fuente.
4. Terminada la cocción, dejar reposar la sopa por unos 5 minutos. Antes de servir la sopa sacar los huesos de la misma.

Países Bajos

**Sopa de Champiñones***Champignonsoep*Tiempo total de cocción: unos 11-14 minutos  
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)**Ingredientes**

- 200 g de champiñones, en rodajas
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 300 ml de caldo de carne
- 300 ml de nata
- 2 1/2 CuSop de mantequilla o margarina (25 g)
- 2 1/2 CuSop de harina (25 g)
- Pimienta
- Sal
- 1 yema de huevo
- 150 g de nata (Crème fraîche)

**Preparación**

1. Poner la verdura con el caldo en la fuente, taparla y cocer.

7-9 min.  900 W

2. Preparar un puré con todos los ingredientes en la batidora.
3. Amasar la harina y la mantequilla y agregarlas revolviendo a la sopa de champiñones, sin que se formen grumos. Condimentar con sal y pimienta, tapar y cocer. Remover una vez transcurrido el tiempo de cocción.

3-4 min.  900 W

4. Mezclar bien la yema con la nata y agregar revolviendo paulatinamente a la sopa. Calentar otra vez la sopa un poco, pero ¡sin que hierva!

unos 1 min.  900 W

Terminada la cocción, dejar reposar la sopa por unos 5 minutos.

**Sopas**

España

**Crema de patatas**

Tiempo total de cocción: unos 17-22 minutos


Vajilla: 2 fuentes con tapa (volumen: 2 l)

**Ingredientes**

- 300 ml de caldo de carne  
 300 g de patatas en dados  
 1 cebolla (50 g) bien picada  
 1 hoja de laurel  
 500 ml de leche  
 2-3 CuSop de mantequilla o margarina (20 a 30 g)  
 2-3 CuSop de harina (20 a 30 g)  
 sal  
 pimienta  
 nuez moscada rallada  
 2 CuSop de nata (Crème fraîche)

**Preparación**

1. Poner el caldo junto con las patatas, la cebolla y la hoja de laurel en la fuente. Tapar y cocer.

8-10 min.  900 W

2. Sacar la hoja de laurel y batir la masa bien con una batidora de mano.
3. Calentar la leche.

3-5 min.  900 W

4. Amasar la mantequilla con la harina para añadir la masa removiéndola a la leche.
5. Añadir la masa de las patatas, los condimentos y la nata. Poner la tapa y cocer. Remover en ciertos intervalos.

6-7 min.  900 W

Francia

**Sopa de cebolla***Soupe à l'oignon et au fromage*


Tiempo total de cocción: unos 15-19 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 y pimienta  
 2 rebanadas de pan para tostar  
 4 CuSop de queso rallado (40 g)

**Preparación**

1. Distribuir la mantequilla en la fuente. Añadir las rodajas de cebolla, el caldo de carne y los condimentos; cocer con la tapa puesta.

9-11 min.  900 W

2. Tostar las rebanadas del pan, cortarlo en dados y distribuirlo en las tazas soperas. Echar la sopa encima y poner el queso arriba.
3. Poner las tazas en la parrilla superior y gratinar la sopa.

6-8 min. 

**Carnes, Pescado y Aves**

Alemania

**Brochetas mixtas de carne***Bunte Fleischspieße*


Tiempo total de cocción: 17-20 minuto

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  
 3 CuSop de aceite  
 4 Cdto. de pimienta molida dulce  
 sal  
 1 Cdto. de pimienta de Cayena  
 1 Cdto. de salsa Worcester

**Preparación**

1. Cortar la carne y el jamón-tocino en dados de unos 2-3 cm de tamaño.
2. Colocar alternando la carne y las hortalizas en los cuatro pinchos de madera
3. 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.

17-20 min.  450 W

4. Terminada la cocción, dejar reposar los pinchos por unos 2 minutos.

Italia

**Chuleta de cordero con mantequilla de hierbas***Costolette di agnello al burro verde*

Tiempo total de cocción: unos 22-27 minutos

Vajilla: Parrilla superior

**Ingredientes**

- 1-2 CuSop de perejil bien picado  
 1 diente de ajo machacado  
 50 g de mantequilla blanda  
 2 CuSop de vino blanco seco  
 pimienta recién molida  
 8 chuletas de cordero (100 g c/u)  
 sal

**Preparación**

1. Mezclar el perejil y el diente de ajo con la mantequilla. Agregar removiendo poco a poco el vino; condimentar con la pimienta.
2. Lavar las chuletas y secarlas cuidadosamente; aplicarles, en los puntos más gruesos, cortes con un cuchillo puntiagudo. Untar las aberturas con la mantequilla de hierbas. Untar las chuletas con el resto de la mantequilla.
3. Poner las chuletas en la parrilla superior y asarlas.

14-16 min.  dar la vuelta

8-11 min. 

4. Terminada el tiempo de cocción, salarlas y dejar reposar por unos 2 minutos.

Recetas

**Carnes, Pescado y Aves**

España

**Jamón Relleno**

Tiempo total de cocción: unos 14-18 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l )  
molde llano ovalado para gratinados  
(longitud: unos 32 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 cocido (400 g)
125 ml	de agua
125 ml	de nata
2 CuSop	de harina (20 g)
2 CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)
1 Cdto.	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 cocido una cucharada sopera del relleno y arrollar. Fijar los rollitos con pinchos de madera.
3. Preparar una salsa bechamel. Para ello poner el líquido en la fuente, tapar y calentar.

2-3 min.  900 W

4. 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.

5. Verter la salsa en el molde untado, colocar los rollitos, tapar y colocar en la parrilla inferior.

11-14 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.

Grecia

**Berenjenas Rellenas con Carne Picada***Melitsánes jemistés mé kimá*

Tiempo total de cocción: unos 18-20 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l )  
molde llano y ovalado para gratinados  
con tapa (unos 30 cm de longi tud)

**Ingredientes**


2	berenjenas, sin tallo (cada una de unos 250 g)
	Sal
3	tomates (unos 200 g)
1 Cdto.	de aceite de oliva 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
	Pimiento rosa
60 g	de queso de oveja griego, en dados
1 Cdto.	de aceite de oliva para untar el molde

**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 las berenjenas. Llenarlas con la mitad de la carne picada, extender el queso de oveja encima y distribuirlo sobre el relleno restante.
6. Adornar las mitades de las berenjenas con el tercer tomate cortado en rodajas y anillos de pimiento, ponerlos en la molde. Poner el molde en la parrilla inferior y cocer.

16-18 min.  630 W

Terminar la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Las berenjenas se pueden sustituir por calabacines.

## Carnes, Pescado y Aves

China

### Carne de cerdo con nueces cashew

Guangzhou

Tiempo total de cocción: unos 17-22 minutos


Vajilla: Molde de horno  
fuente con tapa (volumen: 2 l)

#### Ingredientes

- 2 setas negras desecadas
- 1 CuSop de vino de arroz (sake)
- 1 CuSop de aceite
- 1 Cdto. de sal
- 1 CuSop de azúcar (15 g)
- 1 CuSop de aceite para untar el molde de horno
- 300 g de filete de cerdo, en dados
- 100 g de nueces cashew
- 1 chalote (20 g) bien picado
- 2 dientes de ajo machacados
- 50 g de pimienta roja en daditos
- 50 g de pimienta verde en daditos
- 1 CuSop de fécula de maíz
- 200 ml de agua
- 1 Cdto. de salsa de soja
- sal
- azúcar
- pimienta blanca

#### Preparación

1. Verter agua hirviendo a las setas, de acuerdo con las instrucciones de la envoltura; ponerlas en remojo por lo menos 30 minutos.
2. Mezclar el vino de arroz con la sal, aceite, y el azúcar. Remojar los dados de carne en esta mezcla por 20 minutos.
3. Untar el molde con aceite. Extender la carne en el molde. Asar sin tapar en la parrilla superior. Darle la vuelta después de transcurridos dos tercios del tiempo de cocción y añadir las nueces cashew.

9-11 min. 

4. Pasar la carne y las nueces a una fuente, añadir las hortalizas ya preparadas y cocer con la tapa puesta.

6-8 min.  900 W

5. Mezclar la fécula de maíz con el agua, la salsa de soja y los condimentos para incorporar removiendo esta mezcla a la carne y las hortalizas mezcladas. Seguir cocinando con la tapa puesta. Remover en ciertos intervalos y al final.

2-3 min.  900 W

Suiza

### Lonchas de Ternera a la Zurich

Zürcher Geschnetzeltes

Tiempo total de cocción: unos 9-14 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

#### Ingredientes


- 600 g de filete de ternera
- 1 CuSop de mantequilla o margarina
- 1 cebolla (50 g), 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.

6-9 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.

3-5 min.  900 W

4. Probar las lonchas de ternera, removerlas y dejarlas reposar por unos 5 minutos. Adornar con guarnición de perejil y servir.

Francia

### Conejo al tomillo

Laperau au thym

Tiempo total de cocción: unos 42-46 minutos

Vajilla: molde para soufflés con tapa (volumen: 2 l)

#### Ingredientes

- 1 conejo (1 kg)
- 2 CuSop de mantequilla
- 1 CuSop de mantequilla o margarina para untar el molde
- 100 g de gordura, en dados
- 15 cebollitas enteras (300 g) peladas
- sal
- pimienta
- 100 ml de agua
- 1 CuSop de tomillo fresco bien picado
- 150 ml de nata (Crème fraîche)
- 1 yema de huevo
- sal
- pimienta

#### Preparación


1. Precalentar el aparato a 230° C. Lavar el conejo y secarlo cuidadosamente, repartirlo en 8 porciones. Unar con mantequilla. Poner las porciones en la parrilla superior y dorarlas.

21-23 min.  230° C

2. Untar el molde para soufflés. Distribuir la gordura y las cebollitas en el molde. Agregar los trozos de carne, condimentar y añadir el agua. Poner la tapa y cocer.

18-20 min.  900 W

3. Sacar los trozos de carne y mantenerlos calientes. Poner el tomillo ya preparado en el molde y añadir removiendo la nata.
4. Batir la yema de huevo en una taza y agregar removiendo cucharada por cucharada la salsa. Poner todo en el molde y cocer con la tapa puesta.

unos. 3 min.  630 W

5. Condimentar la salsa, removerla y echarla sobre le carne.

Recetas

**Carnes, Pescado y Aves**

Italia

**Escalope de ternera con queso "Mozzarella"***Scaloppe alla pizzaiola*

Tiempo total de cocción: unos 18-22 minutos


Vajilla: ente cuadrado llano 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, cortados en láminas
	pimienta recién molida
2 CuSop	de alcaparras (20 g)
	orégano
	sal

**Preparación**

- Cortar el queso "Mozzarella" en láminas. Hacer un puré de tomates utilizando la batidora de mano.
- 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.

9-11 min.  630 W

Dar vuelta los escalopes.

- Poner en cada escalope unas láminas de queso, salar y asarlos en la parrilla superior sin poner la tapa.

9-11 min.  630 W

Terminada la cocción, dejar reposar los escalopes por unos 5 minutos.

Sugerencia:

Se puede acompañar con fideos y una ensalada fresca.

**Preparación**

- Pelar los tomates, quitar los rabillos y hacer un puré en la batidora.
- Cortar la carne de cordero en dados gruesos. Untar la fuente con la mantequilla. Agregar la carne, la cebolla picada y el diente de ajo machacado, condimentar y cocer con la tapa puesta.

8-10 min.  900 W

- Agregar las judías y el puré de tomates a la carne y seguir cocinando con la tapa puesta.

10-12 min.  630 W

Terminada la cocción, dejar reposar por unos 5 minutos.

Sugerencia:

Al utilizar judías frescas, éstas se deben someter a una precocción.

Países Bajos

**Cazuela Picada***Gehacktschotel*

Tiempo total de cocción: unos 23-25 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 picadas
1	huevo
50 g	pan rallado
	Sal
	Pimienta
350 ml	de caldo de carne
70 g	de puré de tomate
2	patatas (200 g), en dados
2	zanahorias (200 g), en dados
2	CuSop de perejil, picado

**Preparación**

- Amasar la carne picada con la cebolla picada, 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.

23-25 min.  900 W

Volver a remover el plato, terminada la cocción dejar reposar por unos 5 minutos y servirlo con guarnición de perejil.

Grecia

**Carne Estofada con Judías Verdes***Kréas mé fasólia*

Tiempo total de cocción: unos 18-22 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

**Ingredientes**

1-2	tomates (100 g)
400 g	de carne de cordero, sin huesos
1 Cda.	de mantequilla o margarina para untar el molde
1	cebolla (50 g), bien picada
1	diente de ajo, machacado
	Sal / Pimienta
	Azúcar
250 g	de judías verdes de la lata

## Carnes, Pescado y Aves

Alemania

### Filete de vaca en hojaldre

Rinderfilet im Blätterteig

Tiempo total de cocción: unos 36-42 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)  
molde para soufflés (unos 26 cm de long.)

#### Ingredientes

- 300 g de hojaldre congelado  
1 CuSop de mantequilla o margarina (10 g)  
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 y 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.

4-6 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 soasarlos. Darles vuelta una vez después de transcurrido cierto intervalo.

15-17 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 (35 x 35 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.

17-19 min.  450 W/230° C

Terminada la cocción dejar reposar el filete de vaca en hojaldre por unos 10 minutos.

China

### Gambas con Chili

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 6-8 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)  
fuente con tapa (volumen: 2 l)

#### Ingredientes

- 6 gambas (240 g, sin cáscara)  
45 ml de vino blanco  
2 pequeños puerros (200 g)  
1-2 pimientos picantes  
20 g de jengibre  
1 CuSop de fécula  
2 CuSop de aceite vegetal (20 g)  
1 1/2 CuSop de salsa de soja (20 ml)  
1 CuSop de azúcar  
1 CuSop de vinagre

#### Preparación

- Lavar las gambas y quitar las cáscaras y las colas. Aplicar un corte al lomo y sacar la tripa. Cortar las gambas en 2 ó 3 piezas. Aplicar un corte a cada pieza para que no se contraigan durante la cocción. Colocar las gambas en una fuente y rociarlas con vino blanco, tapar y escabecharlas.
- Lavar los puerros y los pimientos y secarlos cuidadosamente. Cortar el puerro en trozos de 5 cm de longitud, los pimientos se parten por la mitad y se desgranar. Pelar el jengibre y cortarlo en tajadas.
- Sacar las gambas del vino y espolvorearlas con la fécula.
- Poner el aceite, el puerro, los pimientos y las tajadas de jengibre en la fuente, tapar y calentar.

unos. 2 min.  900 W

- Agregar las gambas, condimentar con salsa de soja, azúcar y vinagre, remover y cocer con la tapa puesta.

4-6 min.  900 W

Terminada la cocción, hacer reposar las gambas por unos 1-2 minutos. Servir en caliente.

Francia

Recetas

**Carnes, Pescado y Aves****Filetes de Lengado***Filets de sole* 2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 12-14 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 Cdto. 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**

1. Lavar y secar cuidadosamente los filetes de lenguado. Quitar todas las espinas todavía existentes.
2. Cortar el limón y los tomates en rebanadas finas.
3. Untar el molde para gratinados con la mantequilla, poner los filetes de lenguado y mojar ligeramente con el aceite vegetal.
4. 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.
5. Colocar copos de mantequilla en las rodajas del limón, tapar y cocer.

12-14 min.  630 W

Terminada la cocción, los filetes de lenguado deben reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Para preparar este plato, también se pueden usar perca, hipogloso, mágil, platija o bacalao.

**Preparación**

1. Lavar los filetes de pescado y secarlos cuidadosamente. Rociarlos con el zumo de limón. Hacer reposar por unos 15 minutos, volver a secarlos y salarlos.
2. Untar el molde y colocar en capas las rebanadas de tomate, las gambas y los filetes de pescado.
3. Mezclar batiendo los huevos con la nata, los condimentos y el perejil. Verter la salsa sobre el soufflé. Cocer sin poner la tapa en la parilla inferior.

21-23 min.  630 W/200° C

4. Dejar reposar el soufflé, una vez terminada la cocción, por unos 5 a 10 minutos.

Suiza

**Filete de Pescado con Salsa de Queso***Fischfilet mit Käsesauce*

Tiempo total de cocción: unos 17-20 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)  
molde llano ovalado para gratinados (unos 26 a 30 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 Cdto. 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.

unos. 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.

15-18 min.  630 W

Terminada la cocción, dejar reposar unos 2 minutos. Adornar los filetes de pescado con el perejil picado y servirlos.

Noruega

**Soufflé de pescado "Sandefjord"***Fiskegratin "Sandefjord"*

Tiempo total de cocción: unos 21-23 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para soufflés (unos 30 cm de longitud)

**Ingredientes**

- 800 g de filete de pescado de molva o abadejo fresco
- zum de un limón
- sal
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 4 tomates (300 g) pelados, en rebanadas
- 100 g de gambas peladas
- 3 huevos
- 125 ml de nata
- 2 Cdtas de granos de pimienta verde
- sal
- 1 CuSop de perejil bien picado

## Carnes, Pescado y Aves

Alemania

### Cazuela de Pavo Picante

Pikante Putenpfanne

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 21-26 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
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 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
- Pimienta, pimienta en polvo
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 2 tazas de carne de caldo (300 ml)

#### Preparación

- Mezclar el arroz con los hilos de azafrán y poner la mezcla en el molde para gratinados untado. Mezclar las rodajas de cebolla, las tiras de puerro y morrón y los dados del pecho de pavo y condimentarlos. Poner esta mezcla encima del arroz. Encima de todo esto se distribuyen los copos de mantequilla.
- Verter el caldo de carne sobre todo, tapar y cocer.

5-7 min.  900 W16-19 min.  270 W

Terminada la cocción, hacer reposar la cazuela de pavo por unos 5 minutos.

Sugerencia:

En lugar de pecho de pavo se puede utilizar también pecho de pollo.

#### Preparación

- Lavar el pollo, secarlo cuidadosamente y partirlo en 8 porciones.
- Untar la fuente con la mantequilla. Poner los trozos de pollo, agregar la verdura preparada y condimentar con sal y pimienta. Espolvorear con "curry" y harina y remover bien. Agregar el agua y los tomates pelados y machacados. Colocar la tapa y cocer. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción remover una vez y cocer sin tapa.

28-32 min.  630 W/220° C

Terminada la cocción, hacer reposar el pollo unos 3 minutos.

Sugerencia:

Servir con arroz, un poco de coco rallado y rodajas de mango-chutney y plátano para suavizar el gusto picante del "curry".

Austria

### Pollito Relleno

Gefülltes Brathendl

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 31-35 minutos

Vajilla: nilo para coser

#### Ingredientes

- 1 pollo entero (1000 g)
- Sal
- Romero desmenuzado
- Mejorana desmenuzada
- 1 panecillo reposado (40 g)
- Sal
- 1 manojo de perejil, bien picado (10 g)
- 1 Moscada
- 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

- Lavar y secar cuidadosamente el pollo, condimentarlo en su interior con sal, romero y mejorana.
- Para el relleno, mojar el panecillo unos 10 minutos en agua fría, estrujarlo después. Mezclar con sal, perejil, moscada mantequilla y el yema de huevo y rellenar el pollito. Coser la abertura con hilo
- Derretir la mantequilla.

unos 1 min.  900 W

Mezclar la mantequilla con el pimentón y la sal y untar el pollito.

- Untar el molde y poner el pollito en la porrilla inferior con el pecho hacia abajo. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción dar vuelta el pollito.

30-34 min.  450 W/200° C

Terminada la cocción dejar reposar el pollito por unos 5 minutos en el horno de microondas.

Francia

### Pollo al "Curry"

Poulet au curry

Tiempo total de cocción: unos 28-32 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 3 l)

#### Ingredientes

- 1 pollo (1000 g)
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 2 zanahorias (200 g), en dados finos
- 1 apio de hoja (150 g), en dados finos
- 1 diente de ajo
- 1 manzana pelada (125 g), en dados finos
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- Sal Pimienta
- 1-2 CuSop de "curry"
- 1 CuSop de harina
- 150 ml de agua (1 taza)
- 3 tomates (200 g)



Recetas

**Carnes, Pescado y Aves**

Francia

**Pato a la naranja***Canard à l'orange*

Tiempo total de cocción: unos 65-73 minutos


Vajilla: molde redondo para hornear  
(unos 32 cm de diámetro)  
plato sopero dos fuentes  
con tapa (volumen: 2 l)


**Ingredientes**


- 1 pato tierno (1800 - 2000 g), sin despojos
- sal
- pimienta
- 1 ramita de almoraduj
- 200 ml de agua
- 1 hígado de pato (50 g)
- 6 naranjas sin tratamiento con pesticidas (1200 g)
- 1 CuSop de azúcar (10 g)
- 1 CuSop de agua
- 1 CuSop de vinagre
- 250 ml de caldo de carne
- 150 ml de vino de Oporto
- 1 CuSop de harina de patatas (10 g)


**Preparación**

1. Lavar interior y exteriormente el pavo, secarlo cuidadosamente y condimentarlo con sal y pimienta. Poner la ramita de almoraduj en el interior del pato.
2. Verter el agua en el molde y poner el plato sopero invertido adentro. Poner el pato encima y asarlo en la parrilla inferior. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción darle vuelta al pato.
 

8-10 min.  270 W/230° C
3. Poner el pato sobre una bandeja de servir precalentada. Quitar cuidadosamente con una cuchara la grasa que flota en la superficie y echarla en una fuente. Añadir el hígado de pato y asar con la tapa puesta.
 

2-4 min.  900 W
4. Pelar dos naranjas para obtener cáscaritas muy delgadas que se cortan en tiritas muy finitas. Ponerlas, junto con el azúcar y el agua, en la segunda fuente y calentar con la tapa puesta.
 

2-3 min.  900 W
5. Añadir al hígado la cáscara de naranja, el vinagre, el caldo de carne y el vino de Oporto.
6. Exprimir una naranja. Mezclar la harina de patatas y el zumo de naranja y agregar la mezcla a la salsa. Tapar la fuente y esperar para que se ligue la salsa. Remover en ciertos intervalos y al final.
 

3-4 min.  900 W
7. Pelar las naranjas restantes y quitar la piel de los gajos, Poner los gajos en la bandeja de servir. Dado el caso quitar la grasa de la salsa, sacar el hígado y condimentar a gusto.
8. Verter un poco de salsa sobre los gajos de naranja. Pasar la salsa en una salsera y servir con el pato.

Italia

**Codornices en Salsa de Queso y Hierbas***Quaglie in salsa vellutata*

Tiempo total de cocción: unos 18-22 minutos


Vajilla: molde llano cuadrado para gratinados  
(unos 20 X 20 X 6 cm)  
fuente con tapa (volumen: 1 l)


**Ingredientes**

- 4 codornices (600 - 800 g)
- Sal
- Pimienta
- 200 g de tocino entreverado, lonjas delgadas
- 1 Cdt. 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**

1. Lavar y secar cuidadosamente los codornices. Salpimentar exterior e interiormente, envolver en las lonjas de tocino y fijar con un hilo.
2. Poner los codornices en la parrilla inferior y asarlos.
 


8-10 min.  630 W
3. 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 cociendo los codornices.
 

6-8 min.  630 W

Sacar los codornices de su jugo.
4. 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
5. 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.

## Carnes, Pescado y Aves

Japón

### Plato combinado a la japonesa

Nikujaga


Tiempo total de cocción: unos 32-36 minutos  
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 3 l)

#### Ingredientes

200 g	de carne vacuna magra
500 g	de patatas en cuartos u octavos
400 g	de cebolla en cuartos u octavos
400 ml	de agua
3 CuSop	de azúcar (30g)
3 CuSop	de vino de arroz
3 CuSop	de "mirín" (vino de arroz dulce)
70 ml	de salsa de soja

#### Preparación

- Cortar la carne en láminas longitudinales muy finas (3 a 4 cm) y ponerlas en la fuente.
- Amontonar las hortalizas ya preparadas sobre la carne. Mezclar los demás ingredientes y añadirlos. Cocer todo con la tapa puesta. Remover dos veces.

11-13 min.  900 W

21-23 min.  450 W

- Dejar reposar el plato combinado por unos 10 minutos una vez terminada la cocción.

Sugerencia:

Vd. puede sustituir la carne vacuna por carne de cerdo o de ternera.

España

### Rollitos de pollo y pasas


Tiempo total de cocción: unos 18-20 minutos  
Vajilla: molde con tapa (volumen: 2 l)

#### Ingredientes

4	filetes delgados de pecho de pollo (600 g)
	sal
	pimienta
4	láminas de jamón cocido (200 g)
50 g	de quesitos
1	conserva de sopa de puerro (400 g)
50 g	de pasas de uva lavadas

#### Preparación

- Lavar los filetes, secarlos cuidadosamente y aplanarlos golpeando. Condimentar con sal y pimienta. Colocar en cada filete una lámina de jamón y un trocito de queso.
- Enrollar los filetes. Fijar con un mondadientes y poner los rollitos en la fuente.
- Verter la sopa sobre los rollitos y añadir las pasas. Cocer con la tapa puesta.

18-20 min.  900 W

Antes de servir dejar reposar por unos 10 minutos.

## Verduras

Alemania

### Tarta de puerros

Porreetorte

Tiempo total de cocción: unos 29-37 minutos  
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)  
molde redondo con muelle  
(unos 26 cm de diámetro)

#### Ingredientes

450 g	de puerros cortados en anillos finos
3 CuSop	de agua
	sal
1 Pgda.	de condimento "Curry"
100 g	de harina de trigo integral
80 g	de harina de centeno, tipo 1150
3 Cdtas.	de polvo de hornear
1	huevo
75 g	de yogur magro
1 CuSop	de aceite vegetal
1/2 Cdtas.	de sal
1 Cdtas.	de mantequilla o margarina para untar el molde
150 g	de nata agria
3	huevos
2 CuSop	de harina de trigo integral (20 g)
	sal de hierbas, pimienta
1 Pgda.	de nuez moscada
1 Cdtas.	de perejil bien picado
1 Cdtas.	de cebollino en rollitos finitos
1 Cdtas.	de eneldo bien picado
100 g	de queso suizo "Emmentaler" rallado

#### Preparación

- Poner los puerros y el agua en la fuente. Precocer con la tapa puesta.

5-8 min.  900 W


Vaciar el líquido.

Condimentar con sal y el polvo de "Curry."

- Mezclar la harina con el polvo de hornear. Añadir el huevo, el yogur, el aceite y la sal y amasar con los ganchos de amasar de una batidora de mano.
- Untar el molde con muelle. Extender la masa para que tenga el tamaño del molde y ponerla adentro. Extender el borde hacia arriba por aprox. 1 cm de anchura.
- Mezclar la nata con los huevos y la harina. Condimentar con la sal de hierbas, la pimienta, la nuez moscada y las hierbas. Mezclar todo con el queso rallado.
- Mezclar la mezcla recién preparada con los puerros. Distribuir la mezcla uniformemente sobre la masa. Cocer la tarta de puerros en la parrilla inferior.

11-13 min.  270 W/230° C

11-13 min.  230° C

2-3 min. 

Terminada la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.

Recetas

**Verduras**

Austria

**Coliflor con Salsa de Queso***Karfiol mit Käsesauce*

Tiempo total de cocción: unos 18-21 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 indiqua hacia arriba, agregar agua y cocer con la tapa puesta.

15-17 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, tapar y calentar.

2-3 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 servirlo, Vd. puede adornar el coliflor con perejil picado.

Francia

**Plato de Verduras***Ratatouille spéciale*

Tiempo total de cocción: unos 17-19 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

**Ingredientes**

- 5 CuSop de aceite de oliva (50 ml)  
 1 diente de ajo, machacado  
 1 cebolla (50 g), en rodajas  
 1 berenjena pequeña (250 g), en dados gruesos  
 1 calabacín (200 g), en dados gruesos  
 1 pimiento (200 g), en dados gruesos  
 1 bulbo pequeño de hinojo (75 g), bien picada  
 Pimienta  
 "bouquet garni"  
 200 g lata de cogollos de alcachofa  
 Sal  
 Pimienta

**Preparación**

1. Poner el aceite de oliva y el diente de ajo en la fuente. Agregar la verdura ya preparada - con excepción de las alcachofas - y condimentar con pimienta. Añadir el "bouquet garni", tapar y cocer. Remover una vez.

17-19 min.  900 W

5 minutos antes de terminar la cocción agregar las alcachofas y calentar bien.

2. Condimentar el plato de verduras con sal y pimienta. Sacar el bouquet garni antes de servir. Terminado la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Servir el plato de verduras caliente con carnes. Como entrada, sirviéndolo frío, tiene excelente sabor.

Un "bouquet garni" consiste en:

- una raíz del perejil
- un manojo de hierbas y apio
- una ramita de levística
- una ramita de tomillo y
- algunas hojas de laurel

Francia

**Patatas al Delfín***Gratin dauphinois*

Tiempo total de cocción: unos 23-25 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.

23-25 min.  630 W/200° C

Terminada la cocción dejar reposar la comida por unos 10 minutos.

## Verduras

Países Bajos

### Achicorias gratinadas

*Gegratineerde Brussels lof*

Tiempo total de cocción: unos 19-24 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)  
molde llano ovalado para soufflés  
(unos 32 cm de longitud)

#### Ingredientes

- 8 pequeñas achicorias (800 g)
- 125 ml de agua
- 125 ml de leche
- 2 CuSop de espesante para salsa, claro (20 g)
- 2 yemas de huevo
- 4 CuSop de queso rallado "Gouda Viejo" (20 g)
- sal
- pimienta
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 4 lonjas de jamón cocido (200 g)
- 2 CuSop de queso rallado "Gouda Viejo" (10 g)

#### Preparación

1. Sacar cortando con un cuchillo puntiagudo el cogollo amargo de las achicorias. Poner el agua en la fuente y cocer la achicoria con la tapa puesta. Darles vuelta una vez a las achicorias.

10-12 min.  900 W

2. Sacar las achicorias. Verter la leche en la fuente y añadir removiendo el espesante para salsa. Tapar la fuente y hacer ligar la salsa. Remover en ciertos intervalos y al final.

3-4 min.  630 W

3. Batir las yemas de huevo en una taza y mezclar poco a poco, siempre una cucharada de salsa, con las yemas. Incorporar removiendo la masa de huevo a la salsa y añadir el queso. Remover todo bien y condimentar a gusto.
4. Untar el molde para soufflés y poner las achicorias adentro. Cortar las lonjas de jamón en mitades y ponerlas sobre las achicorias; verter la salsa encima. Distribuir el queso "Gouda" encima y gratinar todo en la parrilla superior.

6-8 min.  450 W

Terminada la cocción dejar reposar la comida por unos 5 minutos.

Alemania

### Soufflé de brécol y patatas con champiñones

*Broccoli-Kartoffelauf mit Champignons*

Tiempo total de cocción: unos 36-39 minutos


Vajilla: molde con tapa (volumen: 2 l)  
molde para soufflés  
(unos 26 cm de diámetro)

#### Ingredientes


- 400 g de patatas peladas (en mitades)
- 400 g de brécol, cabecitas
- 6 CuSop de agua (60 ml)
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 400 g de champiñones en láminas
- 1 CuSop de perejil bien picado
- sal
- pimienta
- 3 huevos
- 125 ml de nata
- 125 ml de leche
- sal
- pimienta
- nuez moscada
- 100 g queso holandés "Gouda" rallado

#### Preparación

1. Poner las patatas y el brécol en una fuente. Añadir el agua y cocer con la tapa puesta. Remover una vez.

9-12 min.  900 W

2. Cortar las patatas en rebanadas.
  3. Untar el molde para soufflés. Formar alternando capas de brécol, champiñones y patatas. Adornar con el perejil y condimentar con sal y pimienta.
  4. 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.

Tecla de acción instantánea 

Terminada la cocción dejar reposar el soufflé por unos 10 minutos.

Recetas

**Verduras**

Italia

**Alcachofas a la Romana***Carciofi alla Romana*

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 17-19 minutos


Vajilla: fuente ovalada llana para gratinados con tapa (unos 26 cm de longitud)

**Ingredientes**

2	alcachofas (800 g)
1 l	de agua
	Zumo de un limón
2	dientes de ajo, machacados
1	manojito de perejil (10 g), picado
10	hojas de menta, picadas
2 CuSop	de pan rallado (20 g)
5 CuSop	de aceite de oliva (50 ml))
	Pimienta negra, recién molida
	Sal
100 ml	de aceite de oliva
400 ml	de agua
	Sal
	Pimienta negra recién molida

**Preparación**

1. Quitar las hojas secas exteriores y las puntas de las alcachofas. Cortar los tallos hasta que tengan solamente unos 3 cm de longitud. Poner las alcachofas en una bandeja que contiene una mezcla de agua fría y zumo de limón.
2. Mezclar bien ajo, perejil, menta, pan rallado y aceite de oliva; condimentar con sal y pimienta.
3. Sacar las alcachofas del agua y secarlas cuidadosamente. Extender ligeramente las hojas, empujándolas, para que se produzca una hondonada entre las mismas. Sacar la materia seca de este lugar. Introducir un poco del relleno en las hondonadas y volver a agrupar las hojas para que el relleno no se caiga hacia fuera.
4. Colocar las alcachofas de tal manera en el molde para gratinados para que los tallos indiquen hacia arriba. Agregar el aceite y rellenar con agua. Empolvar con la pimienta recién molida y con sal; tapar y cocer.

17-19 min.  900 W

Terminada la cocción, hacer reposar las alcachofas por unos 2 minutos.

Alemania

**Tomates Rellenos en Cebollas Tempranas***Gefüllte Tomaten auf Frühlingzwiebeln*

Tiempo total de cocción: unos 20-27 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: unos 1 l)  
fuente ovalada llana para gratinados con tapa (unos 26 cm de longitud)**Ingredientes**

1/2	manojito de tomillo (5 g)
35 g	de granos de alforfón
2 CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)
1	cebolla (50 g), bien picada
2	dientes de ajo, machacados
100 ml	de caldo de verduras
1	de perejil fresco (10 g)
100 g	de queso holandés (Gouda), en trozo
	Sal
	Pimienta negra molida
4	tomates carnosos (600 g)
1 Cdto.	de mantequilla o margarina para untar el molde
4-5	cebollas tempranas (150 g)
1	manojito de albahaca (10 g)

**Preparación**

1. Quitar los tallos del tomillo. Lavar el alforfón. Untar la fuente. Poner la cebolla y el ajo junto con el alforfón y el tomillo en la fuente, tapar y calentar.

2-3 min.  900 W

2. Rellenar todo con el caldo, tapar y cocer.

8-10 min.  630 W

3. Quitar los tallos del perejil y cortarlo en tiras finitas. Cortar cuatro rebanadas del queso holandés; el resto se corta en dados. Mezclar el perejil y los dados de queso con el alforfón enfriado y condimentar.
4. Cortar las tapas de los tomates y sacar la pulpa. Rellenar los tomates con el alforfón sin apretar el relleno. Poner las rebanadas de queso y la tapa.
5. Cortar las cebollas tempranas en rodajas oblicuas. Quitar los tallos de la albahaca.
6. Untar el molde con la mantequilla, distribuir las hojas de albahaca y la pulpa de los tomates en el mismo.
7. Emplazar los tomates rellenos sobre la cebolla, tapar y cocer.

10-14 min.  630 W

Terminada la cocción, hacer reposar los tomates rellenos por unos 2 minutos.

**Fideos, Arroz y Albóndigas**

Italian

**Tagliatelle a la Nata y Albahaca***Tagliatelle alla panna e basilico* 2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 15-21 minutos  
 Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)  
 molde para soufflé  
 (unos 20 cm de diámetro)

**Ingredientes**

1 l de agua  
 1 Cdto. de 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, tapar y hacer hervir.

8-10 min. 900 W

2. Agregar los tallarines, volver a iniciar la cocción y hacer seguir cocinando a fuego muy lento.

1-2 min. 900 W

6-9 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. Adornar el plato con guarnición de albahaca y servirlo en caliente.

Alemania

**Soufflé de calabacines y pastas***Zucchini-Nudel-Auflauf*

Tiempo total de cocción: unos 39-43 minutos  
 Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)  
 molde para soufflés  
 (unos 30 cm de longitud)

**Ingredientes**

500 m de agua  
 1/2 Cdto. 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 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.

3-5 min. 900 W

2. Romper los macarrones en trozos, añadirlos, remover y dejar en remojo.

9-11 min. 270 W

Escurrir 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.

Tecla de acción instantánea

Terminada la cocción, dejar reposar el soufflé por unos 5 a 10 minutos.

Salsa para acompañar pastas

**Salsa Boloñesa**

Tiempo total de cocción: unos 14-20 minutos  
 Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

**Ingredientes**

30 g de tocino entreverado  
 100 g de champiñones, en dados finos  
 1/2 cebolla (25 g), bien picada  
 1 zanahoria (50 g), en dados finos  
 50 g de apio, en dados finos  
 200 g de carne picada de vaca  
 100 ml de vino blanco  
 1/2 manojo de perejil (5 g), bien picado  
 3 CuSop de puré de tomate (45 g)  
 1 pulgarada de azúcar  
 1 pulgarada de moscada  
 Sal  
 Pimienta

**Preparación**

1. Cortar el tocino en dados finos y ponerlo junto con la verdura en la fuente; tapar y rehogar.

4-6 min. 900 W

2. Hacer un puré de la verdura. Agregar a dicho puré la carne picada, el vino, el perejil y el puré de tomate. Condimentar. Tapar la fuente de tal manera que puedan salir los vapores. Darle un hervor a la salsa y seguir cociéndola.

4-6 min. 900 W

6-8 min. 630 W

Recetas

**Fideos, Arroz y Albóndigas**

Salsa para pastas

**Salsa de tomates**

Tiempo total de cocción: unos 8-9 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

**Ingredientes**


- 5-7 tomates (500 g)
- 1 CuSop de mantequilla o margarina
- 1 cebolla (50 g) bien picada
- 2 CuSop de puré de tomate (30 g)
- 200 ml de carne de caldo  
sal y pimienta  
azúcar, orégano, albahaca
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 2 CuSop de harina (20 g)

**Preparación**

1. Pelar los tomates y sacar cortando los peciolo, quitar las semillas y cortar la carne en dados.
2. Distribuir la mantequilla en la fuente. Añadir la cebolla picada, tapar y rehogar.

unos 2 min.  900 W

3. Agregar los tomates cortados, el puré de tomate y el caldo de carne, condimentar, tapar y rehogar.

unos 3 min.  900 W

4. Amasar la mantequilla con la harina e incorporar la masa a la salsa utilizando un batidor de mano. Volver a calentar con la tapa puesta. En ciertos intervalos y también al final, volver a remover.

3-4 min.  900 W

Salsa para acompañar pastas

**Salsa de Queso Gorgonzola**

Tiempo total de cocción: unos 5 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)

**Ingredientes**

- 200 g de queso Gorgonzola
- 150 ml de nata
- 1 CuSop de espesante para salsas, claro

**Preparación**

1. Preparar un puré del queso y de la nata utilizando una batidora eléctrica o una batidora manual.
2. Poner dicho puré en la fuente, tapar y calentar.

unos 2 min.  630 W

3. Agregar revolviendo el espesante para salsas, tapar y calentar.

unos 3 min.  630 W

Al final volver a remover.

Sugerencia:

Esta cantidad de salsa es suficiente para unos 400 g de pastas. Son muy apropiadas las pastas del tipo "farfalle" (pastas en forma de mariposa).

Austria

**Albondigas de Panecillos**

Semmelknödel

5 albóndigas

Tiempo total de cocción: unos 7-10 minutos

Vajilla: 5 tazas o moldecitos de flan

**Ingredientes**

- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- unos 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.

1-2 min.  900 W

2. Trocear el panecillo en taquitos, rociar con la leche y dejar 10 minutos a reposar. Batir los huevos.
3. Revolver bien las cebollas, los huevos y los panecillos hasta formar 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.

6-8 min.  900 W

Terminada la cocción, hacer reposar las albóndigas por unos dos minutos. Antes de servir las, desmoldear las albóndigas sobre un plato.

Suiza

**Risotto a la Testino**

Tessiner Risotto

Tiempo total de cocción: unos 20-24 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 (se puede sustituir por queso suizo rallado)
- 1 pulgarada de azafrán
- Sal y 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.

unos 2 min.  900 W

2. Agregar el arroz, rellenar con el caldo de carne, iniciar la cocción y hacer seguir cocinando a fuego muy lento.

3-5 min.  900 W15-17 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.

**Pasteles, Panes, Postres y Bebidas**

Suiza

**Ñoquis de sémola***Grieglgnocchi* para 12 a 15 ñoquis

Tiempo total de cocción: unos 19-24 min.

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)  
molde llano redondo para soufflés  
(unos 26 cm de diámetro)

**Ingredientes**

250 ml de leche  
1 Cdto. de mantequilla o margarina  
1 Pgda. de sal  
50 g de sémola  
1 clara de huevo  
1 yema de huevo  
50 ml de nata (Crème fraîche)  
1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde  
1 CuSop de mantequilla o margarina  
30 g de queso "Sbrinz" rallado  
(se puede sustituir por queso suizo  
"Emmentaler" rallado)

**Preparación**

1. Poner la leche con la mantequilla y la sal en la fuente y calentar con la tapa puesta.

3-4 min.  900 W

2. Añadir la sémola, removerla bien y dejarla remojar con la tapa puesta.

9-11 min.  270 W

Dejar enfriar.

3. Batir la clara de huevo. Incorporar la yema de huevo y la nata a la sémola y agregar cuidadosamente la clara batida.
4. Untar el molde para soufflés. Formar ñoquis utilizando dos cucharas soperas y ponerlos, uno al lado del otro, en el molde. Adornar con copos de mantequilla y queso. Gratinar en la parrilla superior.

7-9 min.  270 W

Terminada la cocción, dejar reposar los ñoquis por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Los ñoquis se sirven como plato principal; se pueden acompañar con espinacas.

Italia

**Lasaña al Horno***Lasagne al forno*

Tiempo total de cocción: unos 26-30 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 picada  
1 diente de ajo, machacado  
250 g de carne picada de vaca  
2 CuSop de pulpa de tomate (30 g)  
Sal y Pimienta  
Orégano, Tomillo, Albahaca  
de nata (Crème fraîche)  
100 ml de leche  
50 g de queso parmesano rallado  
1 Cdto. de hierbas mixtas picadas  
1 Cdto. de aceite de oliva  
Sal y Pimienta  
Nuez moscada  
1 Cdto. de aceite vegetal para untar el molde  
125 g de pasta verde lasaña  
1 CuSop de queso parmesano rallado  
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.

6-8 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 parrilla inferior.

16-18 min.  450 W/230° C

unos 4 min. 

Terminada la cocción hacer reposar la lasaña por unos 5 a 10 minutos.



Recetas

**Pasteles, Panes, Postres y Bebidas**

Alemania

**Budin de Sémola con Salsa de Frambuesas***Grießflammeri mit Himbeersauce*

Tiempo total de cocción: unos 15-20 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

**Ingredientes**

500 ml	de leche
40 g	de azúcar
15 g	de almendras picadas
50 g	de sémola
1	yema de huevo
1 CuSop	de agua
1	clara de huevo
250 g	de frambuesas
50 ml	de agua
40 g	de azúcar

**Preparación**

1. Poner leche, azúcar y almendras en la fuente, tapar y calentar.

3-5 min.  900 W

2. Poner la sémola, remover, tapar y cocer.

10-12 min.  270 W

3. Mezclar removiendo, en una taza separada, la yema de huevo con agua y agregarla a la mezcla caliente revolviendo ésta. Batir la clara de huevo y removerla cuidadosamente con la mezcla. Transvasar el budín de sémola en moldecitos.
4. Para la salsa: Lavar y secar cuidadosamente las frambuesas y ponerlas, junto con agua y azúcar, en una fuente; tapar y calentar.

2-3 min.  900 W

5. Preparar un puré de las frambuesas que, con el budín de sémola, se pueden servir tanto frío o caliente.

Francia

**Peras al Chocolate***Poires au chocolat*

Tiempo total de cocción: unos 8-14 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

fuente con tapa (volumen: 1 l)

**Ingredientes**

4	peras (600 g)
60 g	de azúcar
1	bolsita de azúcar de vainilla (10 g)
1 CuSop	de licor de peras (de 30 % en volumen)
150 ml	de agua
130 g	de chocolate ligeramente amargo
100 g	de nata (Crème fraîche)

**Preparación**

1. Pelar las peras enteras.
2. Poner el azúcar, el azúcar de vainilla, el licor y el agua en una fuente, mezclar removiendo, tapar y calentar.

1-2 min.  900 W

3. Colocar las peras en este líquido, tapar y cocer.

6-10 min.  900 W

Sacar las peras del líquido y hacerlas enfriar en un lugar frío.

4. Echar 50 ml de este líquido de las peras en la fuente menor. Agregar el chocolate cortado en trozos finos y la nata. Tapar y calentar.

1-2 min.  900 W

5. Remover bien la salsa y verterla sobre las peras, servir.

Sugerencia:

Se puede acompañar con helado de vainilla.

Austria

**Noquis a la Salzburgo***Salzburger Nockerln*

para 3 porciones


Tiempo total de cocción: unos 5-6 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para soufflés  
(unos 30 cm de longitud)**Ingredientes**

4	claras de huevo
1 Pgda.	de sal
50 g	de azúcar impalpable
1 Cda.	de azúcar de vainilla
4	yemas de huevo
2 CuSop	de harina (20 g)
1 Cda.	de mantequilla o margarina para untar el molde
1 CuSop	de azúcar impalpable

**Preparación**

1. Batir las claras con la sal en una fuente muy ancha para obtener nieve muy consistente. Incorporar muy cuidadosamente el azúcar impalpable y el azúcar de vainilla y seguir batiendo.
2. Mezclar las yemas de huevo con un poquito de las claras y mezclarlas cuidadosamente con las claras batidas. Tamizar la harina encima e incorporarla cuidadosamente.
3. Untar el molde para soufflés. Dividir la masa en tres partes que se colocan, una al lado de la otra, en el molde. Hornear los ñoquis en seguida en la parrilla inferior del horno ya precalentado.

5-6 min.  270 W/230° C

Espolvorear después en seguida con azúcar impalpable y servir en caliente.

**Pasteles, Panes, Postres y Bebidas**

Dinamarca

**Jalea de Bayas con Salsa de Vainilla***Rødgrød med vanilie sovs*

Tiempo total de cocción: unos 8-12 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)  
fuente con tapa (volumen: 1 l)**Ingredientes**

150 g	de grosellas
150 g	de fresas
150 g	de frambuesas
250 ml	de vino blanco
100 g	de azúcar
50 ml	de zumo de limón
8	hojas de gelatina
300 ml	de leche
	Pulpa de 1/2 vaina de vainilla
30 g	de azúcar
15 g	de fécula

**Preparación**

1. Lavar las frutas, quitar los tallos y secarlas cuidadosamente. Retener algunas frutas para usarlas de guarnición. Hacer un puré de las frutas restantes junto con el vino blanco; poner el puré en la fuente, tapar y calentar.

5-7 min.  900 W

Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.

2. Enjuagar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla una vez transcurrido este lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se haya disuelta. Poner la jalea en la heladera para que adquiera consistencia.
3. Para la salsa de vainilla: Poner la leche en la fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar removiendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. En ciertos intervalos - y también al final - volver a remover.

3-5 min.  900 W

4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

Sugerencia:

La jalea de frutas se puede acompañar muy bien con nata bien fría o yogur.

Austria

**Pastel de requesón***Topfenstrudel*


Tiempo total de cocción: unos 18-20 minutos

Vajilla: fuente (volumen: 1 l)  
molde llano ovalado para soufflés  
(unos 30 cm de longitud)**Ingredientes**

125 g	de harina
1 CuSop	de aceite
1/2	huevo
50 ml	de agua
1/4	pulpa de una vaina de vainilla
50 g	de mantequilla o margarina
2	yemas de huevo
75 g	de azúcar
250 g	de requesón (20 % de mat. grasa)
50 ml	de nata
2	claras de huevo
	harina para espolvorear
40 g	de mantequilla o margarina
20 g	de pan rallado
30 g	de pasas de uva
1 Cdt.	de mantequilla o margarina para untar el molde

**Preparación**

1. Amasar con los ganchos amasadores de la batidora de mano la harina, la 1/2 cucharada de aceite y el huevo. Agregar poco a poco suficiente agua para obtener una masa elástica sin que se pegue a la fuente. Untar la masa con el aceite restante.
2. Colocar un paño bien mojado y caliente sobre la masa y dejar reposar por unos 30 minutos.
3. Abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Remover para obtener una masa cremosa la mantequilla, la yema de huevo, el azúcar y la pulpa de vainilla. Incorporar removiendo el requesón y la nata. Introducir cuidadosamente la clara batida.
4. Espolvorear un paño seco con harina. Extender la masa sobre este paño para que forme una capa delgadísima.
5. Derretir la mantequilla en la fuente.

unos 1 min.  900 W

Untar la masa con la mantequilla derretida y distribuir el pan rallado encima. Distribuir la masa de requesón encima, después las pasas de uva.

6. Enrollar cuidadosamente la masa por medio del paño.
7. Untar el molde. Poner cuidadosamente el pastel adentro, indicando la costura hacia abajo; hornear.

17-19 min.  450 W/230° C

Sugerencia:

El pastel se puede servir en frío o en caliente. Puede ir acompañado de salsa de vainilla.

Recetas

**Pasteles, Panes, Postres y Bebidas**

España

**Melocotones nevados***para unas 8 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 6-7 minutos

Vajilla: molde llano redondo  
(unos 24 cm de diámetro)**Ingredientes**

470 g	de mitades de melocotones en conserva, escurridas
2	claras de huevo
35 g	de azúcar
75 g	de almendras molidas
35 g	de azúcar
2	yemas de huevo
2 CuSop	de coñac
1 Cdto.	de mantequilla o margarina para untar el molde

**Preparación**

1. Secar cuidadosamente las mitades de los melocotones.
2. Batir las claras. Al final incorporar cuidadosamente un poco de azúcar.
3. Mezclar las almendras, el azúcar restante, la yema de huevo y el coñac.
4. Rellenar las mitades de los melocotones con la mezcla. Aplicar la clara batida utilizando una manga para adornar los rellenos.
5. Untar el molde. Colocar los melocotones en el molde y gratinarlos en la parrilla superior.

6-7 min.  450 W

Suecia

**Arroz con Pistachos y Fresas***Pistaschris med zordgubbe*

Tiempo total de cocción: unos 23-30 minutos

Vajilla: alta fuente con tapa (volumen: 2 l)

**Ingredientes**

125 g	de arroz de grano largo
175 ml	de leche
175 ml	de agua
1	vaina de vainilla
1	pulgarada de sal
50 g	de azúcar
250 g	de fresas
40 g	de azúcar
40 ml	de "Cointreau" (licor de naranja, de 40 % en volumen)
200 ml	de nata
1	clara de huevo
50 g	de pistachos

**Preparación**

1. Poner el arroz en la fuente y rellenar con el líquido. Abrir la vaina de vainilla y agregarla, junto con sal y azúcar, al arroz. Tapar y cocer.

3-5 min.  900 W20-25 min.  270 W

Terminada la cocción, hacer reposar el arroz por unos 5 minutos.

2. Partir las fresas en mitades y mezclarlas con el azúcar y el licor de naranja.
3. Sacar la vaina de vainilla del arroz y hacerlo enfriar, revolviéndolo continuamente, en baño María. Batir separadamente la nata y la clara de huevo hasta que estén consistentes. Mezclar removiendo cuidadosamente primero los pistachos, después la nata batida, y al final la clara de huevo con el arroz frío.
4. Preparar el arroz en una fuente grande, prever una hondonada en su centro y llenarla con las fresas.

Alemania

**Soufflé de guindas***Kirschenmichel*

Tiempo total de cocción: unos 16-18 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 rallada de un limón
4	claras de huevo
1 Cdto.	de mantequilla o margarina para untar el molde
350 g	de guindas sin carozo
2 CuSop	de pan rallado
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 todo.
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 parrilla inferior.

16-18 min.  630 W/230° C

Terminada la cocción, dejar reposar el soufflé por unos 5 a 10 minutos.

**Pasteles, Panes, Postres y Bebidas**

Suiza

**Tarta de zanahorias**

Rueblitorte para unas 16 porciones


Tiempo total de cocción: unos 24 minutos

Vajilla: molde de hornear redondo  
(unos 28 cm de diámetro)**Ingredientes**

- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 5 yemas de huevo
- 250 g de azúcar
- 250 g de zanahorias finamente raspadas
- zumo de un limón
- 250 g de almendras molidas
- 80 g de harina
- 1 CuSop de polvo de hornear
- 5 claras de huevo

**Preparación**

1. Untar el molde.
2. Batir, con la batidora de mano, las yemas y el azúcar para obtener una masa cremosa. Añadir las zanahorias, el zumo de limón y las almendras. Mezclar la harina y el polvo de hornear, añadir esta mezcla y remover bien.
3. Batir las claras para obtener una masa consistente e incorporar cuidadosamente. Pasar toda la masa al molde y hornear en la parrilla inferior.

Tecla de acción instantánea 

4. Después de hornear, dejar enfriar en el molde por unos 5 min.

Francia

**Pastel de manzana con Calvados**

salen unas 12 - 16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 26 minutos

Vajilla: para molde (unos 28 cm de diámetro)


**Ingredientes:**

- 200 g harina
- 1 cuch. levadura en polvo (de las de café)
- 100 g azúcar
- 1 bolsita vainilla azucarada (maizena)
- 1 pizca sal
- 1 huevo
- 3-4 gotas aceite de almendras amargas
- 125 g mantequilla
- 1 cuch. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 50 g avellanas cortadas
- 600 g manzanas (boskoop, de 3 a 4 aprox.)
- canela
- 2 huevos
- 1 pizca sal
- 1 bolsita vainilla azucarada (maizena)
- 4 cuch. soperas azúcar
- 4 cuch. soperas Calvados (aguardiente de manzanas)
- 1 1/2 cuch. soperas almidón
- 125 g nata montada
- azúcar en polvo para espolvorear

**Preparación:**

1. Se mezcla la harina con la levadura en polvo. Se añade el azúcar, la vainilla azucarada, sal, el huevo, el aceite de almendras amargas y la mantequilla y se amasa con el rollo pastelero en una masa. Se cubre la masa y se pone a enfriar durante unos 30 minutos.

2. Se unta previamente el fodo del molde con un poco de mantequilla, se extiende la masa con el rodillo entre dos capas de papel de plata y se coloca en el molde. Se forma un reborde de unos 3 cm.
3. Se reparten las avellanas por la masa.
4. Se pelan las manzanas, se cortan en cuatro, se quitan los centros duros y se cortan en gajos finos. Se colocan éstos sobre las avellanas ligeramente montados unos encima de otros y se espolvorean ligeramente con canela.
5. Se separa la clara de la yema de los huevos. Mientras se monta la clara, se espolvorea una pizca de sal y una cucharada soperas de azúcar. Se bate la yema, el azúcar restante y la vainilla azucarada hasta que esté espumosa. Se vierte el Calvados, el almidón y la nata montada y se revuelve. Se añade la clara batida a punto de nieve y se reparte la masa homogéneamente por los gajos de manzana. Meter la tarta en la parrilla más baja del horno.

Tecla de acción instantánea 

Consejo:

Dejar enfriar el pastel en el molde y espolvorear con el azúcar en polvo antes de servir.

Alemania

**Tarta de queso**

Käsekuchen para 12 a 16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 43-49 minutos

Vajilla: molde de hornear con muelle (28 cm)

**Ingredientes**

- 250 g de harina
- 1 Cdto. de polvo de hornear (3 g)
- 125 g de mantequilla o margarina
- 30 g de azúcar
- 1 yema de huevo
- 1-2 CuSop de agua
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 750 g de requesón, 20 % de mat. grasa
- 300 g de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 1 bolsita de polvo para flan, sabor de vainilla (40 g)
- 125 ml de leche
- 30 g de pasas de uva lavadas
- 4 claras de huevo

**Preparación**

1. Mezclar la harina con el polvo de hornear. Añadir la mantequilla, el azúcar, la yema de huevo y el agua, y amasar con los ganchos amasadores de la batidora de mano. Tapar la masa y ponerla por 30 minutos en la heladera.
2. Untar el molde, extender la masa y ponerla en el molde. Subir el borde ligeramente. Pinchar la masa varias veces con un tenedor y prehornearla en la parrilla inferior.

11-14 min.  270 W/230° C

3. Mezclar bien el requesón con el azúcar, la yema de huevo, el polvo para flan, la leche y las pasas de uva.
4. Batir las claras para obtener una masa consistente e incorporarla cuidadosamente. Distribuir el requesón uniformemente en la masa y hornear en la parrilla inferior.

32-35 min.  270 W/160° C

5. Dejar enfriar la tarta para sacarla después del molde.

Recetas

**Pasteles, Panes, Postres y Bebidas**

Francia

**Tarta de peras***Tarte aux poires* para 12 a 14 porciones

Tiempo total de cocción: unos 18-23 minutos

Vajilla: molde de hornear redondo  
(unos 28 cm de diámetro)  
fuente con tapa (volumen: 2 l)  
pequeña fuente con tapa

**Ingredientes**

150 g de harina  
75 g de mantequilla o margarina  
30 g de azúcar impalpable  
1 Pgda. de sal  
1 huevo  
1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde  
250 ml de leche  
1 Pgda. de sal  
2 yemas de huevo  
20 g de azúcar  
1/2 bolsita de azúcar de vainilla (5 g)  
1 CuSop de fécula  
540 g de peras de conserva, escurridas  
120 g de jalea de uvas espín  
1 CuSop de frutas escarchadas  
1 CuSop de láminitas de almendra

**Preparación**

1. Amasar con los ganchos amasadores de la batidora de mano la harina, la mantequilla, el azúcar impalpable, la sal y el huevo. Tapar y poner por unos 30 minutos en la heladera.
2. Untar el molde de hornear. Extender la masa y ponerla en el molde. Subir los bordes un poco. Pinchar la masa varias veces con un tenedor. Hornear en la parrilla inferior.

9-11 min.  270 W/230° C

5-7 min.  230° C


3. Sacar la masa del molde y dejar enfriar sobre una rejilla tortera.
4. Calentar la leche y la sal en la fuente.

unos 2 min.  900 W

5. Remover la yema de huevo, el azúcar y el azúcar de vainilla hasta que se forme una crema clara. Incorporar la fécula. Añadir lentamente la leche caliente. Trasvasar la mezcla a la fuente y cocer con la tapa puesta. Remover en ciertos intervalos y al final.

1-2 min.  900 W

6. Distribuir la crema sobre la masa y colocar las peras escurridas. Poner la jalea de uvas espín en la pequeña fuente y calentar con la tapa puesta.

unos 1 min.  900 W

7. Rociar las peras con la jalea y guarnecer la tarta con las frutas escarchadas y las láminitas de almendra.

Sugerencia:

Ponga las peras y la guarnición restante sólo poco antes de servir la tarta para que la masa no quede demasiado mojada.

Alemania

**Pastel "Cuatro frutas"***Vierfruchttorte* para 12 a 16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 18-25 minutos

Vajilla: molde redondo para tarta de fruta  
(unos 28 cm de diámetro)  
dos fuentes con tapa (volumen: 2 l)

**Ingredientes**

75 g de mantequilla o margarina  
75 g de azúcar  
1 Cdto. de esencia de vainilla  
2 huevos  
150 g de harina  
1 Cdto. de polvo de hornear (3 g)  
4 CuSop de leche  
1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde  
150 g de materia prima de mazapán  
1/2 bolsita de polvo para flan vainilla (20 g)  
2 CuSop de azúcar (20 g)  
250 ml de leche  
1 plátano (100 g) en rodajas  
50 g de uvas cortadas por la mitad, sin semillas  
150 g de mandarinas de conserva, escurridas  
100 g de melocotones de conserva, escurridos, en gajos  
1 bolsita de cubierta de torta (11 g), clara  
250 ml de zumo de fruta, claro

**Preparación**

1. Mezclar unos 3 minutos y con la batidora de mano la mantequilla, el azúcar, la esencia de vainilla y los huevos para obtener una masa cremosa. Mezclar la harina con el polvo de hornear e incorporar alternando la harina y la leche a la masa cremosa.
2. Untar el molde y distribuir uniformemente la masa adentro. Hornear en la parrilla inferior.

10-12 Min.  270 W/230° C


2-3 Min.  230° C

Sacar volcando la base del pastel del molde y dejarla enfriar.

3. Extender la materia prima de mazapán entre dos láminas del tamaño del pastel y colocar el mazapán sobre la base.
4. Echar el polvo para flan junto con el azúcar y la leche en una fuente y remover hasta que desaparezcan los grumos; tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos y al final.

3-4 min.  450 W

5. Poner el flan hecho sobre la base del pastel. Distribuir las frutas encima.
6. Disolver el polvo de cubierta en el zumo de fruta, poner el líquido en la fuente y cocer. Remover en ciertos intervalos y al final.

4-6 min.  450 W

Distribuir la cubierta en las frutas y dejar enfriar.

Sugerencia:

El mazapán tiene un sabor más intenso si Vd. deja reposar el pastel por unas horas.

**Pasteles, Panes, Postres y Bebidas**

Alemania

**Pastas de requesón y hojaldre***Quark Blätterteig-Gebäck para unas 12 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 14-16 minutos

Vajilla: bandeja de hornear redondo  
(unos 30 cm de diámetro)  
papel para hornear**Ingredientes**

200 g de harina  
 1 Cda. de polvo de hornear (3 g)  
 200 g de requesón magro  
 200 g de mantequilla  
 1 Pgda. de sal  
 mermelada para el relleno  
 1 clara de huevo  
 1 yema de huevo  
 1 CuSop de agua  
 azúcar impalpable

**Preparación**

1. Mezclar la harina con el polvo de hornear. Añadir el requesón magro, la mantequilla y la sal para amasar todo bien con los ganchos amasadores de la batidora de mano. Tapar la masa y ponerla por 30 minutos en la heladera.
2. Extender la mitad de la masa sobre una superficie espolvoreada con harina y cortarla en 8 cuadrados (de unos 12 x 12 cm). Rellenar los cuadrados con 1 cucharadita de mermelada, en cada caso.
3. Mojar los bordes de los cuadrados con clara de huevo y doblarlos para formar triángulos.
4. Revestir la bandeja con papel para hornear. Mezclar removiendo las yemas de huevo con el agua para untar los cuadrados con esta masa; ponerlos en la bandeja. Hornear en la parrilla inferior.

14-16 min.  230° C

Una vez enfriadas las pastas, espolvorearlas con azúcar impalpable.

5. Preparar los 6 hojaldres restantes y hornearlos.

Sugerencias:

Pruebe Vd. también otros rellenos, como p.ej. rellenos de ueces, almendras, mazapán o requesón, frutas enteras, compota o rellenos picantes.

Austria

**Bizcocho de molde***Gugelhupf para unas 16 porciones*


Tiempo total de cocción: unos 23 minutos

Vajilla: molde para bizcocho  
(unos 22 cm de diámetro)**Ingredientes**

1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde  
 170 g de mantequilla o margarina  
 140 g de azúcar impalpable  
 4 yemas de huevo  
 40 g de espiguitas de almendra  
 40 g de pasas de uva lavadas un poco de cáscara de limón rallada  
 4 claras de huevo  
 280 g de harina  
 1 bolsita de polvo de hornear (15 g)

**Preparación**

1. Untar el molde.
2. Batir, con la batidora de mano, la mantequilla y el azúcar para obtener una masa cremosa. Incorporar poco a poco las yemas. Añadir las almendras, las pasas y la cáscara de limón rallada. Mezclar removiendo bien.
3. Batir las claras de huevo y añadir. Mezclar la harina y el polvo de hornear, tamizar sobre la mezcla anterior y mezclar todo bien cuidadosamente.
4. Poner la masa en el molde y hornear en la parrilla inferior. La receta produce aproximadamente 0,9 kg.

Tecla de acción instantánea 

España

**Tarta de almendras***para unas 12 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 26-30 minutos

Vajilla: molde de hornear con muelle  
(unos 24 cm de diámetro)**Ingredientes**


2 planchas de hojaldre congelado (200 g)  
 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde  
 100 g de mantequilla o margarina  
 100 g de azúcar cáscara rallada de un limón  
 4 huevos  
 1/2 CuSop de canela  
 200 g de almendras molidas

**Preparación**

1. Descongelar el hojaldre de acuerdo con las instrucciones de su envoltura. Untar el molde.
2. Precalentar el aparato. Extender el hojaldre para que adquiera el tamaño del molde y ponerlo en éste. Pincharlo varias veces con un tenedor y prehornearlo en la parrilla inferior.

8-10 min.  230° C

3. Batir, con una batidora de mano, la mantequilla y el azúcar para obtener una masa cremosa. Añadir, uno tras otro, los huevos y seguir batiendo. Agregar la cáscara de limón rallada y la canela. Añadir también poco a poco las almendras.
4. Distribuir la masa almendrada sobre el hojaldre y hornear en la parrilla inferior.

18-20 min.  200° C

5. Espolvorear con azúcar impalpable y servir.

Recetas

**Pasteles, Panes, Postres y Bebidas**

España

**Bizcocho arrollado "Brazo del gitano"***para unas 8 a 10 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 14-16 minutos

Vajilla: molde de hornear cuadrado  
(unos 24 x 24 cm)  
papel para hornear  
fuente con tapa (volumen: 2 l)

**Ingredientes**

4 huevos  
125 g de azúcar  
125 g de harina  
1 Cdto. de polvo de hornear (3 g)  
250 ml de leche  
1 barra de canela  
cáscara de un limón  
75 g de azúcar  
2 CuSop de fécula (20 g)  
2 yemas de huevo  
2 CuSop de azúcar impalpable (20 g)

**Preparación**

- Batir, con la batidora de mano, los huevos y el azúcar hasta obtener una masa cremosa de la cual salen burbujas de aire. Mezclar la harina con el polvo de hornear, tamizar la mezcla e incorporarla cuidadosamente a la crema.
- Revestir el molde con el papel para hornear, echar la masa preparada y hornear en la parrilla inferior.

10-12 min.  270 W/200° C

- Verter la masa de bizcocho a un paño mojado espolvoreado con azúcar. Quitar cuidadosamente el papel de hornear y arrollar en seguida el bizcocho desde un lado utilizando para ello el paño.
- Calentar 200 ml de leche junto con la barra de canela, la cáscara de limón y el azúcar en la fuente, con la tapa puesta.

unos 2 min.  900 W

- Mezclar la leche restante con la fécula y la yema de huevo. Sacar la cáscara de limón y la canela de la leche y mezclar ésta con la fécula mezclada. Tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos y al final.

unos 2 min.  900 W

- Desenrollar el bizcocho, poner la crema y volver a enrollar. Espolvorear con el azúcar impalpable.

Austria

**Pastelería "A la Linz"***Linzer Bäckerei* unos 70 pastas

Tiempo total de cocción: unos 8-10 min.

Vajilla: bandeja de hornear (30 cm de diámetro)  
papel de hornear

**Ingredientes**

280 g de harina  
210 g de mantequilla  
100 g de azúcar  
100 g de almendras, sin pelar, raspadas  
1 yema de huevo  
25 ml de zumo de limón (1/2 limón)  
Un poco de canela

**Preparación**

- Amasar todos los ingredientes para obtener una pastaflora que debe descansar una hora en la heladera.
- Extender la masa para que tenga unos 3 mm de espesor y cortar con cortador para obtener pastas de unos 5 cm de diámetro. Revestir el la bandeja de hornear con papel de hornear, colocar 12 pastas y hornear en la parrilla inferior.

8-10 min.  200° C

Terminada la hornada, hacer enfriar las pastas.  
Sólo después se deben sacar del papel.

**Sugerencia:**

A una mitad de cada pasta se puede aplicar chocolate de cubierta, semiamargo.

Austria

**Chocolate con Nata***Schokolade mit Schlagobers*

1 porción

Tiempo total de cocción: unos 1 minuto

Vajilla: taza grande (volumen: 200 ml)

**Ingredientes**

150 ml de leche  
30 g de chocolate  
30 ml de nata  
Fideos de chocolate

**Preparación**

- Verter la leche en la taza. Raspar el chocolate y agregarlo revolviendo a la leche, remover y calentar. Volver a remover después de cierto tiempo.

unos 1 min.  900 W

- Batir la nata para que esté bien consistente, ponerla sobre el chocolate y adornar con guarnición de fideos de chocolate; servir.

Austria

**Café con leche a la vienesa***Wiener Milchkaffee*

1 porción

Tiempo total de cocción: unos 1 1/2-2 min.

Vajilla: taza alta (volumen 200 ml)

**Ingredientes**

1 yema de huevo  
1 CuSop de azúcar  
75 ml de leche  
75 ml de agua  
2 Cdtas. de café instantáneo  
20 ml de ron

**Preparación**

- Echar todos los ingredientes - menos el ron - en la taza y mezclar removiendo bien. Calentar y remover una vez.

1 1/2-2 min.  900 W

- Agregar el ron a la bebida caliente.

**Pasteles, Panes, Postres y Bebidas**

Países Bajos

**Bebida Ardiente***Vuurdrank* 10 porciones

Tiempo total de cocción: unos 8-10 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

**Ingredientes**

500 ml de vino blanco  
 500 ml de vino tinto, seco  
 500 ml de ron, de 54 % en volumen  
 1 naranja sin tratamiento  
 3 barritas de canela  
 75 g de azúcar  
 10 Cdtas. Kluntjes (cande)

**Preparación**

1. Primero echar el alcohol en la fuente. Sacar una cáscara delgada de la naranja y poner esta cáscara en el alcohol, junto con la canela y el azúcar. Tapar y calentar la bebida ardiente.

7-10 min.  900 W

Sacar la cáscara de naranja y la canela. Poner una cucharadita de "Kluntjes" en vasos para "grog", rellenar con la bebida y servir.



Gran Bretaña

**Dulce de Frambuesas***Raspberry Jam* 30 porciones

Tiempo total de cocción: unos 11-13 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)  
frascos para dulces papel de cocina**Ingredientes**

500 g de frambuesas  
 250 g de azúcar gelatinizante (2:1)

**Preparación**

1. Lavar las frambuesas y preparar, con la batidora eléctrica o la paletilla batidora manual, un puré que se pone en la fuente. Tapar y calentar.

4-5 min.  900 W

2. Agregar removiendo el azúcar; volver a tapar y cocer.

7-8 min.  270 W

3. Limpiar concienzudamente los frascos para dulces, enfrascar el dulce y cerrar inmediatamente la abertura con el papel.

Sugerencia:

Para esta receta sirven también frutas descongeladas.



Suiza

**Chutney de Manzana con Pasas de Uva***Apfel-Chutney mit Rosinen* 30 porciones


Tiempo total de cocción: unos 22-28 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)  
pequeños vasos de conservas  
o frascos de mermelada,  
papel de cocina**Ingredientes**

4 manzanas duras (500 g), peladas y en dados  
 1 calabacín (200 g), cortado en dados  
 3 cebollas (150 g), bien picadas  
 50 g de ciruelas, desecadas y sin carozo  
 250 g de pasas de uva  
 1 Ctda. de enebrinas  
 Sal  
 Pimienta negra molida  
 150 ml de vino blanco  
 100 ml de vinagre de manzana  
 250 g de azúcar

**Preparación**

1. Poner todos los ingredientes, menos el azúcar, en la fuente, tapar y calentar. Remover en ciertos intervalos.

9-11 min.  900 W

2. Agregar removiendo el azúcar a las frutas, tapar y seguir cocinando.

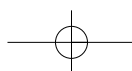
3-5 min.  900 W

10-12 min.  450 W

3. Limpiar concienzudamente los vasos o frascos, respectivamente, y secarlos. Envasar el chutney y cerrar la abertura con el papel.

Sugerencia:

Este chutney sirve excelentemente para acompañar "fondues" de carne, carnes asadas o platos de arroz.







## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

### IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS: READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE

#### To avoid the danger of fire.

**The microwave oven should not be left unattended during operation. Power levels that are too high, or cooking times that are too long, may overheat foods resulting in a fire.**

In cases where the oven is to be installed into kitchen cabinet, the installation frame EBR-9900 for R-969 (W) / EBR-9910 for R-969 (IN) / EBR-99ST for R-96ST-A licensed by SHARP must be used. This is available from your dealer. Refer to the frame installation instructions or ask your dealer for the proper instruction procedure. Only the use of this frame will guarantee the safety and quality of the product.

The electrical outlet must be readily accessible so that the unit can be unplugged easily in an emergency.

The AC power supply must be 230V, 50Hz, with a minimum 16A distribution line fuse, or a minimum 16A distribution circuit breaker.

A separate circuit serving only this appliance should be provided.

Do not place the oven in areas where heat is generated. For example, close to a conventional oven. Do not install the oven in an area of high humidity or where moisture may collect.

Do not store or use the oven outdoors.

**If smoke is observed, switch off or unplug the oven and keep the door closed in order to stifle any flames.**

**Use only microwave-safe containers and utensils. See Page GB-33-34. Utensils should be checked to ensure that they are suitable for use in microwave ovens.**

**When heating food in plastic or paper containers, keep an eye on the oven due to the possibility of ignition.**

**Clean the waveguide cover, the oven cavity, the turntable and turntable support after use. These must be dry and free from grease. Built-up grease may overheat and begin to smoke or catch fire.**

Do not place flammable materials near the oven or ventilation openings.

Do not block the ventilation openings.

Remove all metallic seals, wire twists, etc., from food and food packages. Arcing on metallic surfaces may cause a fire.

Do not use the microwave oven to heat oil for deep frying. The temperature cannot be controlled and the oil may catch fire.

To make popcorn, use only special microwave popcorn makers.

Do not store food or any other items inside the oven.

Check the settings after you start the oven to ensure the oven is operating as desired.

To avoid overheating and fire, special care must be taken when cooking or reheating foods with a high sugar or fat content, for example, Sausage rolls, Pies or Christmas pudding.

See the corresponding hints in operation manual and the cookery book section.

#### To avoid the possibility of injury

##### WARNING:

Do not operate the oven if it is damaged or malfunctioning. Check the following before use:

- The door; make sure the door closes properly and ensure it is not misaligned or warped.
- The hinges and safety door latches; check to make sure they are not broken or loose.
- The door seals and sealing surfaces; ensure that they have not been damaged.
- Inside the oven cavity or on the door; make sure there are no dents.
- The power supply cord and plug; ensure that they are not damaged.

If the door or door seals are damaged, the oven must not be operated until it has been repaired by a competent person.

**Never adjust, repair or modify the oven yourself. It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation which involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.**

Do not operate the oven with the door open or alter the door safety latches in any way.

Do not operate the oven if there is an object between the door seals and sealing surfaces.

**Do not allow grease or dirt to build up on the door seals and adjacent parts. Clean the oven at regular intervals and remove any food deposits. Follow the instructions for "Care and Cleaning" on page GB-30. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to a deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.**

Individuals with PACEMAKERS should check with their doctor or the manufacturer of the pacemaker for precautions regarding microwave ovens.

#### To avoid the possibility of electric shock

Under no circumstances should you remove the outer cabinet.

Never spill or insert any objects into the door lock openings or ventilation openings. In the event of a spill, turn off and unplug the oven immediately, and call an authorised SHARP service agent.

Do not immerse the power supply cord or plug in water or any other liquid.

Do not let the power supply cord hang over the edge of a table or work surface.

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Keep the power supply cord away from heated surfaces, including the rear of the oven.

Do not attempt to replace the oven lamp yourself or allow anyone who is not an electrician authorised by SHARP to do so. If the oven lamp fails, please consult your dealer or an authorised SHARP service agent.

If the power supply cord of this appliance is damaged, it must be replaced with a special cord. The exchange must be made by an authorised SHARP service agent.

### To avoid the possibility of explosion and sudden boiling:

**WARNING: Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode. Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care must be taken when handling the container.**

Never use sealed containers. Remove seals and lids before use. Sealed containers can explode due to a build up of pressure even after the oven has been turned off.

Take care when microwaving liquids. Use a wide-mouthed container to allow bubbles to escape.

**Never heat liquids in narrow necked containers such as baby bottles, as this may result in the contents erupting from the container when heated and cause burns.**

To prevent sudden eruption of boiling liquid and possible scalding:

1. Do not use excessive amount of time (See page GB-41).
2. Stir liquid prior to heating/reheating.
3. It is advisable to insert a glass rod or similar utensil (not metal) into the liquid whilst reheating.
4. Let liquid stand for at least 20 seconds in the oven at the end of cooking time to prevent delayed eruptive boiling.

**Do not cook eggs in their shells, and whole hard boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode even after microwave cooking has ended. To cook or reheat eggs which have not been scrambled or mixed, pierce the yolks and the whites, or the eggs may explode. Shell and slice hard boiled eggs before reheating them in the microwave oven.**

Pierce the skin of such foods as potatoes, sausages and fruit before cooking, or they may explode.

### To avoid the possibility of burns

**WARNING: The contents of feeding bottles and baby food jars must be stirred or shaken and the temperature checked before consumption, in order to avoid burns.**

Use pot holders or oven gloves when removing food from the oven to prevent burns.

Always open containers, popcorn makers, oven cooking bags, etc., away from the face and hands to avoid steam burns and eruption of boiling.

**To avoid burns, always test food temperature and stir before serving and pay special attention to the temperature of food and drink given to babies, children or the elderly.**

Temperature of the container is not a true indication of the temperature of the food or drink; always check the food temperature.

Always stand back from the oven door when opening it to avoid burns from escaping steam and heat.

Slice stuffed baked foods after heating to release steam and avoid burns.

Keep children away from the door to prevent them burning themselves.

Accessible parts may become hot during use. Young children should be kept away.

Do not touch the oven door, outer cabinet, rear cabinet, oven cavity, ventilation openings, accessories and dishes during **GRILL** mode, **CONVECTION** mode, **DUAL** mode, **EXPRESS COOK**, **POTATO** and **INSTANT ACTION** operations as they will become hot. Before cleaning make sure they are not hot.

### To avoid misuse by children

**WARNING: Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.**

Do not lean or swing on the oven door. Do not play with the oven or use it as a toy.

Children should be taught all important safety instructions: use of pot holders, careful removal of food coverings; paying special attention to packaging (e.g. self-heating materials) designed to make food crisp, as they may be extra hot.

### Other warnings

Never modify the oven in any way.

Do not move the oven while it is in operation.

This oven is for home food preparation only and may only be used for cooking food. It is not suitable for commercial or laboratory use.



## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

### To promote trouble-free use of your oven and avoid damage.

Never operate the oven when it is empty except where recommended in the operation manual, see Page GB-8. Doing so may damage the oven.

When using a browning dish or self-heating material, always place a heat-resistant insulator such as a porcelain plate under it to prevent damage to the turntable and turntable support due to heat stress. The preheating time specified in the dishes instructions must not be exceeded.

Do not use metal utensils, which reflect microwaves and may cause electrical arcing. Do not put cans in the oven.

Use only the turntable and the turntable support designed for this oven. Do not operate the oven without the turntable.

Do not place anything on the outer cabinet during operation.

Do not use plastic containers for microwaving if the oven is still hot from using the **GRILL** mode, **CONVECTION** mode, **DUAL** mode, **EXPRESS COOK**, **POTATO** and **INSTANT ACTION** operations, because they may melt. Plastic containers must not be used during above modes unless the container manufacturer says they are suitable.

### NOTE:

If you are unsure how to connect your oven, please consult an authorised, qualified electrician.

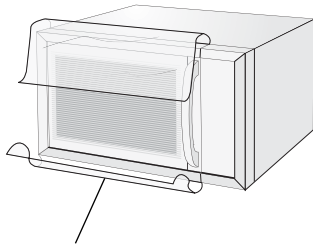
Neither the manufacturer nor the dealer can accept any liability for damage to the oven or personal injury resulting from failure to observe the correct electrical connection procedure.

Water vapour or drops may occasionally form on the oven walls or around the door seals and sealing surfaces. This is a normal occurrence and is not an indication of microwave leakage or a malfunction.



## INSTALLATION

1. Remove all packing materials from the inside of the oven cavity. Discard the loose polythene sheet from between the door and cavity. Remove the feature sticker, if attached, from the outside of the door.



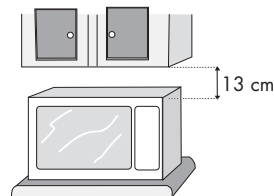
Remove this film.

2. Check the oven carefully for any signs of damage.
3. Place the oven on a flat, level surface strong enough to support the oven's weight plus the heaviest item likely to be cooked.

4. The oven door may become hot during cooking. Place or mount the oven so that the bottom of the oven is 85 cm or more above the floor. Keep children away from the door to prevent them burning themselves.

5. Do not allow the power supply cord to run over any hot or sharp surfaces, such as the hot air vent area at the top rear of the oven.

6. Ensure there is a minimum of free space above the oven of 13 cm.



7. Securely connect the plug of the oven to a standard earthed (grounded) household electrical outlet.

## BEFORE OPERATION



Your oven has an energy save mode.

1. Plug in the oven. Nothing will appear on the display at this time.
2. Open the door.  
The oven display will show "SELECT LANGUAGE" in 5 languages.  
**NOTE:** Once you select the language using the **LANGUAGE** key, the display will show "ENERGY SAVE MODE TO GO OUT OF ENERGY SAVE MODE SET CLOCK" when you plug the oven in.
3. Close the door.
4. Select a language (See below).  
**NOTE:** If you use the oven in German, you do not have to select language, simply press the **STOP** key. The display will show ".0" and go to step 5.

5. Set the clock (See page GB-5).
6. Heat the oven without food (See page GB-8).

### COOKING HINTS:

The oven has an 'Information Display System' which offers you step by step instructions to easily guide you through each feature, and enable you to gain information in your desired language. The oven has an **INFO** key for getting instructions for each key. Indicators will appear in the display, after pressing a key, to inform you of the next operation step.

### NOTE:

In the following explanations of operation you will find the operating keys of model R-96ST-A. For R-969 the Digital Display, Indicators and Operating Keys are the same.

## SELECTING THE LANGUAGE



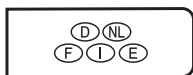
Press <b>LANGUAGE</b> key	LANGUAGE
once	DEUTSCH
twice	NEDERLANDS
3 times	FRANÇAIS
4 times	ITALIAN
5 times	ESPAÑOL

The oven comes set for German. You can change the language. To change, press the **LANGUAGE** key until the desired language is displayed. Then press the **◇ (START)/+ 1 min** key.

### Example:

Suppose you want to select **Italian**:

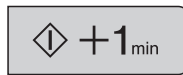
1. Choose the desired language by pressing the **LANGUAGE** key.



x4



2. Press the **◇ (START)/+ 1 min** key to start the setting.



x1



Check the display.



ENGLISH

**NOTE:** The selected language will be memorised even if the electrical power supply is interrupted.



## USING THE STOP KEY

STOP

Use the **STOP** key to:

1. Erase a mistake during programming.
2. Stop the oven temporarily during cooking.
3. Cancel a programme during cooking, press the **STOP** key twice.



## SETTING THE CLOCK

There are two setting modes: 12 hour clock and 24 hour clock.

### Step 1



x1

### Step 2



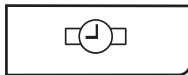
x2

1. To set the 12 hour clock, press the **CLOCK SETTING** key once as in Step 1.
2. To set the 24 hour clock, press the **CLOCK SETTING** key twice as in Step 2.

### Example:

To set the 24 hour clock to 23:35.

1. Choose the 24 hour clock by pressing the **CLOCK SETTING** key twice.



x2

2. Input the hours. Press the **TIME** keys until the correct hour is displayed (23).

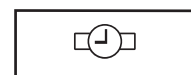


x2



x3

3. Change from hours to minutes by pressing the **CLOCK SETTING** key once.



x1

4. Input the minutes (35). Press the **TIME** keys.



x3



x5

5. Press the **CLOCK SETTING** key to start the clock.



x1



**Check the display.**

23:35

### NOTES:

1. Press the **STOP** key if you make a mistake during programming.
2. If the oven is in cooking or timer process and you wish to know the time of day, press the **CLOCK SETTING** key. As long as your finger is pressing the key, the time of day will be displayed.
3. If the electrical power supply to your microwave oven is interrupted, plug in the oven again, then open and close the door. The display will show "ENERGY SAVE MODE TO GO OUT OF ENERGY SAVE MODE SET CLOCK". This information will appear if you have already set the language with

the **LANGUAGE** key. If this occurs during cooking, the programme will be erased. The time of day will also be erased.

4. When you want to reset the time of day, follow the above example again.
5. If you do not want to set the clock, press the **STOP** key once.  will appear on the display. When the operation of the oven is finished,  will reappear on the display instead of the time of day.
6. If you set the clock, energy save mode does not work.

## ENERGY SAVE MODE



### Your oven comes set for the energy save mode.

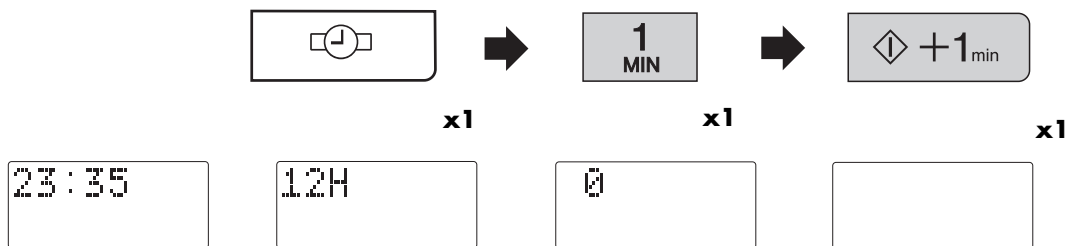
If you do nothing for 3 minutes after a preceding operation, i.e. closing the door or at the end of cooking, the power will go off automatically. To restore power on, open the door.

To start energy save mode, follow the instructions below.

#### Example:

To start the energy save mode, (the current time is 23:35):

1. Make sure the correct time appears on the display.
2. Press the **CLOCK SETTING** key once.
3. Press the **1 MIN** key once and make sure 0 appears on the display.
4. Press **◇ (START)/+1 min** key. The power will be off and the display will show nothing.



**NOTE:** You can press the **CLOCK SETTING** key twice at step 2.

## MICROWAVE POWER LEVELS



Your oven has 5 power levels. To choose the power level for cooking, follow the advice given in the recipe section. Generally the following recommendations apply:

**900 W** used for fast cooking or reheating e.g. soup, casseroles, canned food, hot beverages, vegetables, fish, etc.

**630 W** used for longer cooking of dense foods such as roast joints, meat loaf and plated meals, also for sensitive dishes such as cheese sauce and sponge cakes. At this reduced setting, the sauce will not boil over and food will cook evenly without over cooking at the sides.

**450 W** for dense foods which require a long cooking time when cooked conventionally, eg. beef dishes, it is advisable to use this power setting to ensure the meat will be tender.

**270 W** (Defrost setting) to defrost, select this power setting, to ensure that the dish defrosts evenly. This setting is also ideal for simmering rice, pasta, dumplings and cooking egg custard.

**90 W** for gentle defrosting, eg. cream gateaux or pastry.

**W = WATT**

To set the microwave power level :

1. Input the time by pressing the **TIME** keys.
2. Press the **MICROWAVE POWER LEVEL** key until the desired power level appears on the display. (If the **MICROWAVE POWER LEVEL** key is touched once, **900 W** will be displayed. If you miss your desired level, continue pressing the **MICROWAVE POWER LEVEL** key until you reach the level again).
3. Press the **◇ (START)/+1 min** key.

**NOTE:** If the power level is not selected, 900 W is automatically set.



## MICROWAVE COOKING

Your oven can be programmed for up to 99 minutes and 90 seconds (99.90).

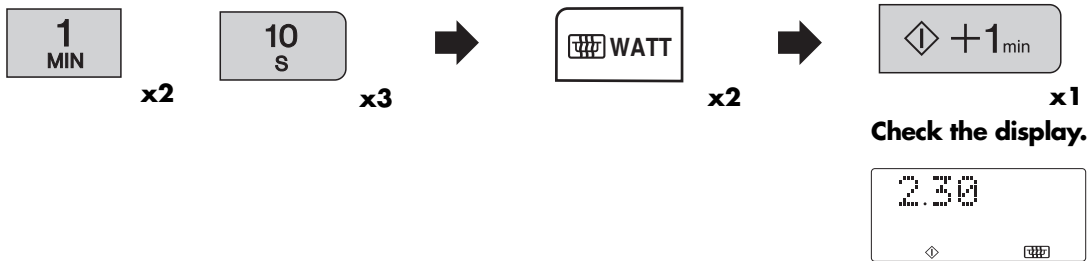
### Example:

Suppose you want to heat soup for 2 minutes and 30 seconds on 630 W microwave power.

**1.** Enter the cooking time by pressing the **TIME** keys.

**2.** Press the **MICROWAVE POWER LEVEL** key twice for 630 W microwave power.

**3.** Press the  $\diamond$  (**START**)/**+1min** key once to start cooking.



### NOTES:

- When the door is opened during the cooking process, the cooking time on the digital display stops automatically. The cooking time starts to count down again when the door is closed and the  $\diamond$  (**START**)/**+1min** key is pressed.
- If you wish to know the power level during cooking, press the **MICROWAVE POWER LEVEL** key. As long as your finger is pressing the **MICROWAVE POWER LEVEL** key, the power level will be displayed.

- When the operation of the oven has finished, the time of day will reappear, if set, on the display.

### WARNING:

Never use the square shelf and square tin for microwave cooking and dual cooking as this may cause arcing.

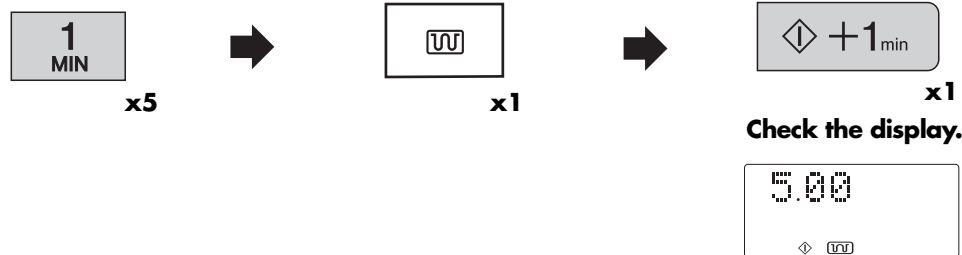
## GRILL COOKING



The grill heating element at the top of the oven cavity has one power setting only.

**Example:** Suppose you want to cook cheese on toast for 5 minutes (Place toast on the high rack.)

1. Enter the cooking time by pressing the **1 MIN** key five times.
2. Select the grill mode by pressing the **GRILL** key once.
3. Press the **◇ (START)/ +1min** key to start cooking.



1. The high or low racks are recommended when grilling. It is not recommended to use the square shelf and square tin for grilling.
2. You may detect smoke or a burning smell when using the grill for the first time, this is normal and not a sign that the oven is out of order. (Please see heating without food below.)
3. After cooking the display may show 'NOW COOLING'.

**WARNING: The oven cavity, door, outer cabinet, accessories and dishes will become very hot, always use thick oven gloves when removing the food or turntable from the oven to prevent burns.**

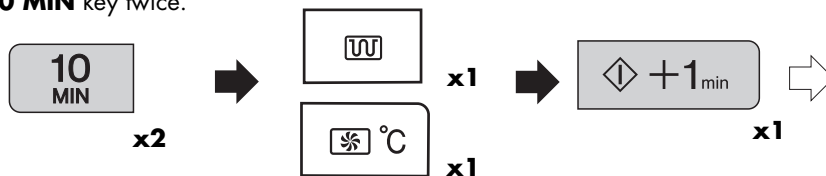
## HEATING WITHOUT FOOD



You may detect smoke or a burning smell when using the grill and convection for the first time. This is normal and not a sign that the oven is out of order. To avoid this problem, when first using the oven, heat the oven without food for 20 minutes on grill and then at convection 250° C.

**IMPORTANT:** During operation, to allow smoke or smells to disperse open a window or switch the kitchen ventilation on. Make sure there is no food in the oven.

1. Enter the required heating time. (20 min.) by pressing the **10 MIN** key twice.
2. Select **GRILL** or **CONVECTION**.
3. Start operation by pressing the **◇ (START)/ +1min** key.



The oven will count down. When the oven has finished cooking, open the door to cool the oven cavity.

**WARNING: The oven door, outer cabinet, oven cavity and accessories will become hot. Take care to avoid burns when cooling the oven down after operation.**

ENGLISH





## CONVECTION COOKING

Your oven can be used as a conventional oven using the convection facility and 10 pre-set oven temperatures. Preheating is recommended for better results (especially when using the square shelf or the square tin).

Press <b>CONVECTION</b> key	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oven Temp (° C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

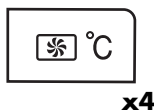
### Example 1: To cook with preheating

Suppose you want to pre-heat to 200° C and cook for 20 minutes at 200° C.

**1.** Enter the desired preheat temperature by pressing the **CONVECTION** key four times. The display will show 200° C.

**2.** Press the (**START**)/**+1 min** key to start pre-heating.

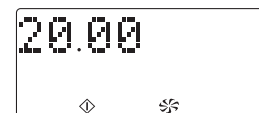
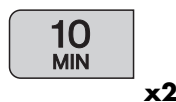
When the pre-heated temperature has been reached the audible signal sounds, the display will show 200° C, open the door and place the food inside the oven. Close the door.



**3.** Enter the cooking time by pressing the **10 MIN** key twice (20 mins).

**4.** Press the (**START**)/**+1 min** key.

**Check the display.**



### NOTES:

- When the oven is preheated the turntable should be in the oven.
- After preheating, if you want to cook at a different temperature press the **CONVECTION** key until the desired setting appears on the display. In the example above, to change the temperature you would press the **CONVECTION** key after entering the cooking time.
- When the oven reaches the programmed preheating temperature, it will automatically hold at the pre-heated temperature for 30 minutes. After 30 minutes the display will change to time of day, if set. The selected convection programme will be cancelled.
- After cooking the oven will automatically cool and the display may show "NOW COOLING".
- To get the best results when following pack instructions for convection, please follow the instructions for "conventional oven".
- When you cook using the shelf in the lower position with the square metal tray, rotate the food 180° halfway through cooking.

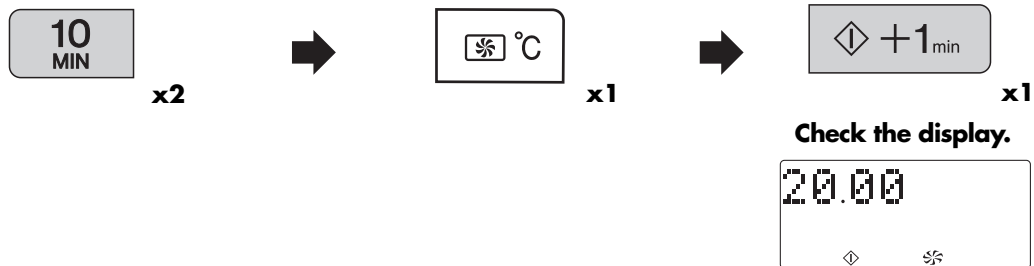
## CONVECTION COOKING



### Example 2: To cook without preheating

Suppose you want to cook at 250° C for 20 minutes.

1. Enter the cooking time by pressing the **10 MIN** key twice (20 mins).
2. Select the desired cooking temperature.(250° C).
3. Press the **◇ (START)/ +1min** key.



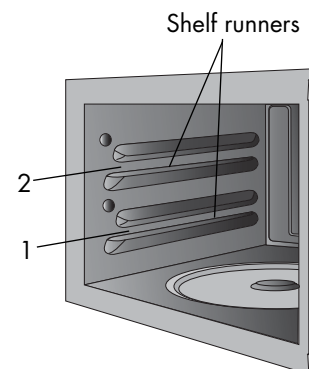
### NOTES:

1. After cooking the oven will automatically cool and the display may show "NOW COOLING".
2. To change the convection temperature, press the **CONVECTION** key until the desired temperature appears on the display.
3. You may detect smoke or a burning smell when using convection for the first time. This is normal and is not a sign that the oven is out of order. (Please see Heating Without Food on page GB-8).

**WARNING: The oven cavity, door, outer cabinet, accessories and dishes will become very hot, always use thick oven gloves when removing the food or turntable from the oven to prevent burns.**

### SPECIAL NOTES FOR SQUARE SHELF & SQUARE TIN:

1. When using either the square shelf or the square tin, place it at position 1. When using both of them, place the square tin at position 1 and the square shelf at position 2 as shown in the diagram.
2. When using the square shelf and/or the square tin, leave the turntable in the oven.
3. When using the square shelf or the square tin, rotate the square tin or the container on the square shelf 180° halfway to achieve better results.
4. When using the square shelf follow the notes below to prevent them slipping out:
  - Do not place container with food weighing more than 5 kg on the square shelf.
  - Ensure that the square shelf is in the correct position and does not rattle.
  - When removing the food, pull the square shelf until it is slightly locked, and then remove the food.
5. Some recipes for using the square shelf or the square tin are included in this operation manual. Please refer to pages GB-28-29.
6. To get the best results when following pack instructions for convection, please follow the instructions for "conventional oven".



ENGLISH



## DUAL COOKING

Your oven has 2 **DUAL** cooking modes combining the heat of the convection or grill with the power of the microwave.

To select the **DUAL** cooking mode, choose the cooking time, then press the **DUAL MODE** key to select the desired setting. Generally, dual cooking time shortens the total cooking time.

Press <b>DUAL MODE</b> key	Cooking method	Microwave Power Range	Symbol
<b>DUAL 1</b> 1. 2. x1	MICRO 270 W CONV 250° C	90 W - 630 W	
<b>DUAL 2</b> 1. 2. x2	MICRO 270 W GRILL	90 W - 900 W	

### NOTES:

- To adjust the microwave power, press the **MICROWAVE POWER LEVEL** key.
- To adjust the convection temperature, press the **CONVECTION** key until the desired temperature appears on the display.
- For **DUAL 1** the oven temperature can be changed from 40° C to 250° C in ten levels.

### Example 1:

Suppose you want to cook for 20 minutes on DUAL 1 using 90 W microwave power and 200° C convection.

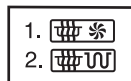
1. Enter the desired cooking time by pressing the **10 MIN** key twice (20 minutes).



x2



2. Select the cooking mode by pressing the **DUAL MODE** key once.



x1



3. Press the **MICROWAVE POWER LEVEL** key once (90 W).



x1



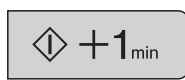
4. Press **CONVECTION** key three times (200° C).



x3



5. Press the **(START)/+1min** key.



x1



Check the display.



## DUAL COOKING



### Example 2:

Suppose you want to cook for 20 minutes on DUAL 2 using 90 W microwave power and GRILL.

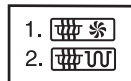
1. Enter the desired cooking time by pressing the **10 MIN** key twice (20 min).



x2



2. Select the cooking mode by pressing the **DUAL MODE** key twice.



x2



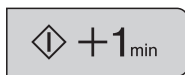
3. Press the **MICROWAVE POWER LEVEL** key once (90 W).



x1



4. Press the **(START)/+1min** key.



x1



Check the display.



**NOTE:** After cooking, the oven will automatically cool and the display may show "NOW COOLING".

### WARNINGS:

1. The oven cavity, door, outer cabinet, accessories and dishes will become very hot, use thick oven gloves when removing the food or turntable from the oven to prevent burns.
2. Never use the square shelf and square tin for microwave cooking and dual cooking as this may cause arcing.



## OTHER CONVENIENT FUNCTIONS

### 1. MULTIPLE SEQUENCE COOKING

A maximum of 4 sequences can be input, consisting of manual cooking time and mode.

#### Example:

To cook: 5 minutes on 900 W power (Stage 1)  
16 minutes on 270 W power (Stage 2)

#### STAGE 1

1. Enter the desired cooking time by pressing the **1 MIN** key 5 times.
2. Choose the desired power level by pressing the **MICROWAVE POWER LEVEL** key once.



#### STAGE 2

3. Enter the desired cooking time by pressing the **10 MIN** key once and the **1 MIN** key 6 times.
4. Choose the desired power level by pressing the **MICROWAVE POWER LEVEL** key four times.
5. Press the **START/+1min** key once to begin cooking.



#### Check the display



(The oven will begin to cook for 5 minutes on 900 W, and then for 16 minutes on 270 W).

## OTHER CONVENIENT FUNCTIONS



### 2. LESS (▼) / MORE (▲) key

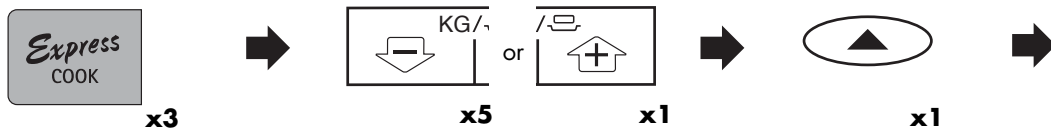
The **LESS (▼)** and **MORE (▲)** keys allow you to decrease or increase programmed setting times easily, (for a less well or more well cooked result) when cooking is underway.

#### a) Choosing EXPRESS COOK/EXPRESS DEFROST with LESS/MORE:

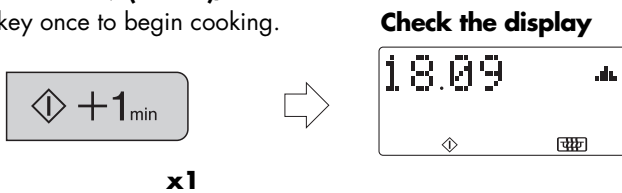
Press the **LESS (▼)** and **MORE (▲)** key after entering weight and before pressing the **START/+1min** key.

**Example:** Suppose you want to cook 0,2 kg Frozen Gratin using the **EXPRESS COOK** and **MORE (▲)** key.

1. Choose the **EXPRESS COOK** menu for Frozen Gratin by pressing the **EXPRESS COOK** key 3 times.
2. Press the **WEIGHT** keys until the correct weight appears in the display (0,2 kg).
3. Choose the desired result (well cooked) by pressing the **MORE (▲)** key once.



4. Press the **START/+1min** key once to begin cooking.



#### b) Choosing SENSOR COOK/POTATO/INSTANT ACTION with LESS/MORE:

Press the **LESS (▼)** and **MORE (▲)** key just after selecting the menu (within two seconds).

**Example:** Suppose you want to cook 0,2 kg Thin French Fried Potatoes using the **POTATO** and **LESS (▼)** key.

1. Choose the **POTATO** menu and quantity by pressing the **FRENCH FRIED POTATO** key once.
2. Choose the desired result (less cooked for thin type) by pressing the **LESS (▼)** key once within 2 seconds.

The oven starts automatically.

**Check the display.**



#### NOTES:

- To cancel **LESS** or **MORE** press the same key again.
- To change **MORE** to **LESS** simply press the **LESS (▼)** key.
- To change **LESS** to **MORE** simply press the **MORE (▲)** key.

#### c) Changing the heating time while the oven is operating:


During the manual cooking process, the cooking time can be decreased or increased in 1 minute steps each time the **LESS (▼)** and **MORE (▲)** keys are pressed.

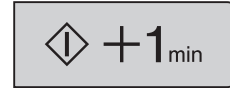
**NOTE:** You can this function for manual cooking only.




## OTHER CONVENIENT FUNCTIONS

### 3. +1 min function


The  **(START)/+1 min** key allows you to operate the two following functions:




#### a) Direct start

You can directly start cooking on 900 W microwave power for 1 minute by pressing the  **(START)/+1 min** key.

#### NOTE:

To avoid the misuse by children the  **(START)/+1 min** key can be used only within 3 minutes after preceding operation, i.e., closing the door, pressing the **STOP** key or cooking completion.

#### b) Extend the cooking time

You can extend the cooking time for multiples of 1 minute if the  **(START)/+1 min** key is pressed while the oven is in operation.

**NOTE:** You can this function for manual cooking only.

## 4. TO CHECK SETTINGS WHILE THE OVEN IS OPERATING

You can check the power level and the actual oven temperatures while the oven is in operation ie: when pre-heating.

#### TO CHECK THE POWER LEVEL:

To check the microwave power level during cooking press the **MICROWAVE POWER LEVEL** key. The oven continues to count down, although the display shows the power level.

As long as your finger is pressing the key, the power level will be displayed.



#### TO CHECK THE CONVECTION TEMPERATURE:

To check the convection temperature during cooking press the **CONVECTION** key. When the oven is pre-heating, you can check the actual oven temperature.

As long as your finger is pressing the key, the convection temperature in °C will be displayed.



## OTHER CONVENIENT FUNCTIONS



### 5. INFO key

Each button carries useful information. If you wish to get the information, press the **INFO** key before pressing the desired key.

#### Example:

Suppose you want to get information about INSTANT ACTION, Roast chicken:

#### NOTE:

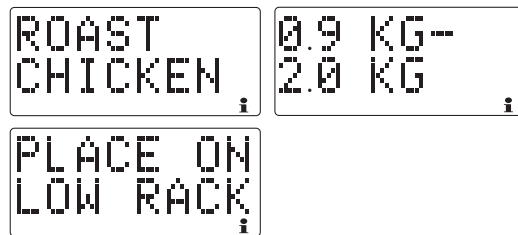
1. The information message will be repeated twice, and then the display will show the time of day, if set.
2. If you want to cancel the information press the **STOP** key.



x1



x1



1. Choose the **INFO** key function.

2. Press the **INSTANT ACTION** key for Roast Chicken.

### 6. TIMER FUNCTION

You can use the timer for timing where microwave cooking is not involved for example, to time boiled eggs cooked on a conventional hob.

#### Example:

To set the timer for 5 minutes.

1. Press the **TIMER** key once.

2. Press the **1 MIN** key five times.

3. Press the **START/+1min** key to start the timer.

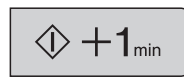
Check the display



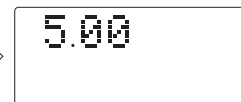
x1



x5



x1



ENGLISH





## EXPRESS COOK & EXPRESS DEFROST

The **EXPRESS COOK** and **EXPRESS DEFROST** functions automatically work out the correct cooking mode and cooking time. You can choose from 3 **EXPRESS COOK** menus and 7 **EXPRESS DEFROST** menus.

**Warning:**

**For EXPRESS COOK:**

**The oven cavity, door, outer cabinet, accessories and dishes will become very hot. Use thick oven gloves when removing food or the turntable from the oven to prevent burns.**

What you need to know when using **EXPRESS COOK** and **EXPRESS DEFROST**:

1. Enter the menu by pressing the **EXPRESS COOK** or **EXPRESS DEFROST** key until the desired menu number appears in the display. (See pages GB-18-19)
2. The weight or quantity of the food can be input by pressing the **WEIGHT** keys until the desired weight/quantity is displayed.
  - Enter the weight of the food only. Do not include the weight of the container.
  - For food weighing more or less than weights/quantities given in the cooking charts, cook manually.
3. The programmed cooking times are average times. If you want to alter cooking times pre-programmed in the automatic operations, use the **LESS** (▼) or **MORE** (▲) buttons. See page GB-14 for details. For best results, follow cooking chart instructions.
4. To start cooking press **◇ (START)/+1 min** key.

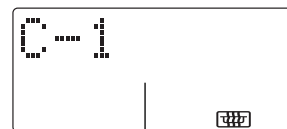
When action is required (e.g. to turn food over) the oven stops and the audible signals sound, the display shows the necessary action. To continue cooking, press the **◇ (START)/+1 min** key.

The final temperature will vary according to the initial temperature. Check food is piping hot after cooking. If necessary, you can extend the cooking time and change the power level.

**NOTE:** Please refer to the menu label for list of **EXPRESS COOK** and **EXPRESS DEFROST** menus and weight ranges.



1.



Menu Number

2.



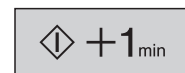
**WEIGHT** keys

3.



**LESS/MORE** keys

4.



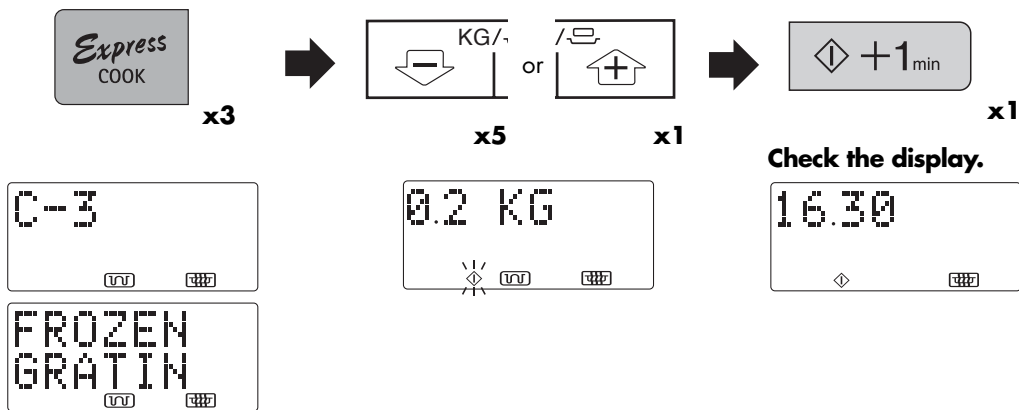
**◇ (START)/+1 min** key

## EXPRESS COOK & EXPRESS DEFROST



**Example:** Suppose you want to cook 0,2 kg of Frozen Gratin using EXPRESS COOK.

1. Press the **EXPRESS COOK** key 3 times to select Frozen Gratin.
2. Enter the weight by pressing the **WEIGHT** keys until the desired weight is displayed.
3. Press the **◇ (START)/+ 1 min** key to start cooking.



## EXPRESS COOK CHART










MENU NO.	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE
<b>C-1 Cook</b> Frozen Ready Meals (initial temp -18° C) Stirrable type (e.g. Noodles Bolognese, Chinese Menus.)	0,3 - 1,0 kg* (100 g) Casserole dish & lid * If the manufacturer instructs to add water, please calculate the total amount for the program with additional liquid.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transfer meal to suitable casserole dish.</li> <li>• Add some liquid if recommended by the manufacturer.</li> <li>• Cover with a lid.</li> <li>• When the audible signals sound, stir and re-cover.</li> <li>• After cooking, stir and let stand for approx. 1-2 minutes.</li> </ul>
<b>C-2 Cook</b> Frozen Vegetables (initial temp -18° C) e.g. Brussel sprouts, cauliflower, peas, mixed vegetables, broccoli	0,1 - 0,8 kg (100 g) Casserole dish & lid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Add 1tbsp water per 100 g. (For mushrooms no additional water is necessary).</li> <li>• Cover with a lid.</li> <li>• When the oven stops and the audible signals sound, stir and re-cover.</li> <li>• After cooking, let stand for approx. 1-2 minutes.</li> </ul> <p><b>NOTE:</b> If frozen vegetables are compacted together, cook manually.</p>
<b>C-3 Cook</b> Frozen Gratin (initial temp -18° C) e.g. Frozen lasagne, Potato gratin	0,2 - 0,6 kg (100 g) Gratin dish Low rack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remove the gratin from original container and place in a suitable gratin dish.</li> <li>• Add 3-4 tbsp water if necessary.</li> <li>• Do not cover.</li> <li>• Place on the low rack.</li> <li>• After cooking, let stand, covered in aluminium foil for approximately 5 minutes.</li> </ul>

ENGLISH



## EXPRESS DEFROST CHART

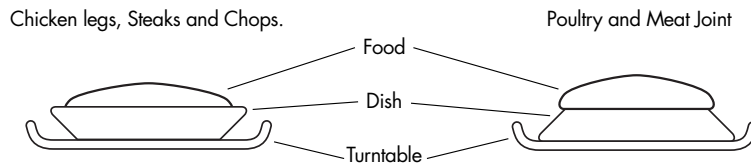
MENU NO.	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE
<b>D-1 Defrost</b> *  Steaks, Chops (initial temp -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Plate (see note on page GB-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Place the food on a plate in the centre of the turntable.</li> <li>When the oven stops and the audible signals sound, turn the food over, rearrange and separate. Shield the thin parts and warm spots with aluminium foil.</li> <li>After defrosting, wrap in aluminium foil for 10-15 minutes, until thoroughly defrosted.</li> </ul>
<b>D-2 Defrost</b> *  Meat Joint (initial temp -18° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Plate (see note on page GB-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Place a plate upside down on the turntable and put the meat on it.</li> <li>When the oven stops and the audible signals sound, turn the food over. Shield the defrosted parts with aluminium foil.</li> <li>If audible signals sound, turn the food over and shield again (for 1,1 kg - 2,0 kg).</li> <li>After defrosting, cover with aluminium foil and stand for 15-30 minutes until thoroughly defrosted.</li> </ul>
<b>D-3 Defrost</b> *  Minced Meat (initial temp -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Cling film (see note on page GB-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cover the turntable with cling film.</li> <li>Place the block of minced meat onto the turntable.</li> <li>When the oven stops and the audible signals sound, turn the food over. Remove the defrosted parts if possible.</li> <li>After defrosting, cover in aluminium foil for 5-10 minutes, until thoroughly defrosted.</li> </ul>
<b>D-4 Defrost</b> *  Chicken Legs (initial temp -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) Plate (see note on page GB-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Place the food on a plate in the centre of the turntable.</li> <li>When the oven stops and the audible signals sound, turn the food over, rearrange and separate. Shield the thin parts and warm spots with aluminium foil.</li> <li>After defrosting, wrap in aluminium foil for 10-15 minutes, until thoroughly defrosted.</li> </ul>
<b>D-5 Defrost</b> *  Poultry (initial temp -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) Plate (see note on page GB-20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Place a plate upside down on the turntable and put the poultry breast side down on the plate.</li> <li>When the oven stops and the audible signals sound, turnover and shield the thin parts and warm spots with aluminium foil.</li> <li>After defrosting, cover with aluminium foil and stand for 15-30 minutes until thoroughly defrosted.</li> <li>Finally clean the poultry under running water.</li> </ul>
<b>D-6 Defrost</b> *  Cake (initial temp -18° C)	0,1 - 1,4 kg (100 g) Plate	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remove all packaging from the cake.</li> <li>Place on a plate in the centre of the turntable.</li> <li>After defrosting, cut the cake into similar sized pieces. Keep space between each piece and let stand for 15-30 minutes until thoroughly defrosted.</li> </ul>
<b>D-7 Defrost</b> *  Bread (initial temp -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Plate	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribute on a plate in the centre of the turntable. Only sliced bread is recommended for this programme.</li> <li>When the audible signals sound rearrange, and remove defrosted slices.</li> <li>After defrosting separate all slices and distribute on a large plate. Cover the bread with aluminium foil and let stand for 5-10 minutes until thoroughly defrosted.</li> </ul>

## EXPRESS DEFROST NOTES



### NOTES:

- 1 Steaks, Chops and Chicken legs should be frozen in one layer.
- 2 Minced meat should be frozen in the thin shape.
- 3 After turning over, shield the defrosted portions with small, flat pieces of aluminium foil.
- 4 The poultry and the minced meat should be processed immediately after defrosting.
- 5 For D-1, D-2, D-4 and D-5 arrange the food in the oven as shown:



## SENSOR COOK



Your oven has a humidity sensor. The humidity sensor detects the vapour from the food and calculates the correct microwave power level and cooking time.

The **SENSOR COOK** key offers the possibility to easily cook 6 menus without entering the food quantity.

To select the sensor cook menu, touch the **SENSOR COOK** key until the desired menu is displayed.

The **SENSOR COOK** can only be input within 3 minutes after cooking completion, closing the door or pressing the **STOP** key.

Always refer to the **SENSOR COOK** chart on page GB-21 before operating this function.

### NOTES:

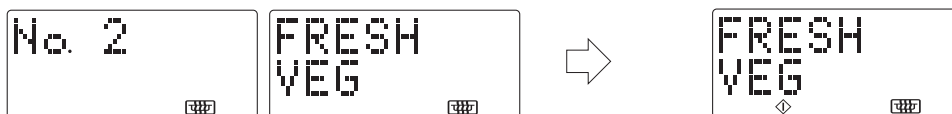
1. After the oven is plugged in, wait 2 minutes before using **SENSOR COOK**.
2. Once a **SENSOR COOK** programme has started, do not open the door or press the **STOP** key until the remaining cooking time appears on the display, unless following instructions to stir or turn over. During this time, Sensor technology senses humidity emitted from food as it heats and determines the cooking time. Opening the door or stopping the oven disturbs the humidity content and affects the cooking result.
3. Ensure food is thoroughly heated before serving. If additional heating is required, cook this manually.
4. Wipe off any moisture from the outside of cooking containers and the interior of the oven with a dry cloth or paper towel prior to cooking on **SENSOR COOK**.
5. If you want to alter the cooking results, press the **LESS (▼)** or **MORE (▲)** keys after selecting the menu (See page GB-14 for details). For best results use the cooking chart instructions.
6. If food requires manipulation (i.e. turn over or stir) then open the door, follow the instruction, close the door and press the **◇ (START)/+1min** key.
7. To cook the food weighing more or less than the weights/quantities given in the cooking charts, cook using manual programmes.

**EXAMPLE:** Suppose you want to cook 300 g of fresh vegetables

1. Press the **SENSOR COOK** key twice to select Fresh Vegetables.









After 2 seconds the oven starts automatically. When the sensor detects the vapour from the food, the remaining cooking time will appear.



**NOTE:** Please refer to the menu label for list of **SENSOR COOK** menus and weight ranges.



## SENSOR COOK CHART

MENU	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE							
<b>No. 1</b> Casserole (initial temp 5-20° C) 	200 - 1000 ml Cup or bowl (for more than 200 ml) & microwave plastic wrap	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cover with microwave plastic wrap.</li> <li>Place the bowl in the border of the turntable.</li> <li>After cooking, stir and let stand covered for approx. 2 mins.</li> </ul> <b>NOTE:</b> If you do not use plastic wrap with holes, pierce the wrap 5 times (for bowl) or twice (for cup) with a fork.							
<b>No. 2</b> Fresh vegetables (initial temp 20° C) e.g. Cauliflower, carrot, broccoli, fennel, leek, pepper, courgettes etc. 	0,1 - 0,8 kg Bowl & lid	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cut into small pieces, e.g. strips, cubes or slices.</li> <li>Add the required amount of water (1 tbsp per 100 g).</li> <li>Cover with a lid.</li> <li>After cooking, stir and let the food stand for approx. 2 mins.</li> </ul>							
<b>No. 3</b> Rice (par-boiled) (initial temp rice 20° C) 	0,1 - 0,3 kg Big bowl & lid	<ul style="list-style-type: none"> <li>Place in a big bowl and add boiling water.</li> <li>Cover with a lid.</li> <li>Place the bowl in the centre of the turntable</li> <li>When the oven stops and the audible signals sound, stir.</li> <li>When the oven stops and the audible signals sound, stir again.</li> <li>After cooking, let stand, covered for approx. 10 mins.</li> </ul>							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Rice</th> <th>Boiling Water</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 g</td> <td>250 ml</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>450 ml</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>650 ml</td> </tr> </tbody> </table>	Rice		Boiling Water	100 g	250 ml	200 g	450 ml	300 g	650 ml
Rice	Boiling Water								
100 g	250 ml								
200 g	450 ml								
300 g	650 ml								
<b>No. 4</b> Pasta (initial temp pasta 20° C) 	0,1 - 0,3 kg Big bowl & lid	<ul style="list-style-type: none"> <li>Place in a big bowl and add boiling water.</li> <li>Cover with a lid.</li> <li>Place the bowl in the centre of the turntable</li> <li>When the oven stops and the audible signals sound, stir.</li> <li>When the oven stops and the audible signals sound, stir again.</li> <li>After cooking, let stand, covered for approx. 2-3 mins.</li> </ul>							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Pasta</th> <th>Boiling Water</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100 g</td> <td>250 ml</td> </tr> <tr> <td>200 g</td> <td>550 ml</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>800 ml</td> </tr> </tbody> </table>	Pasta		Boiling Water	100 g	250 ml	200 g	550 ml	300 g	800 ml
Pasta	Boiling Water								
100 g	250 ml								
200 g	550 ml								
300 g	800 ml								
<b>No. 5</b> Fish fillets with sauce (initial temp Fish 5° C Sauce 20° C) 	0,4-1,6 kg* fish: 0,2 - 0,8 kg sauce: 0,2 - 0,8 kg Quiche dish and microwave plastic wrap * Total weight of fish and sauce	<ul style="list-style-type: none"> <li>Put the fish fillets in a quiche dish with the thin ends towards the centre.</li> <li>Spread prepared sauce on fish fillet.</li> <li>Cover with microwave plastic wrap.</li> <li>After cooking let stand, covered for approx. 2 minutes.</li> </ul> For sauce recipes, see page GB-22.							
<b>No. 6</b> Jam (initial temp 20° C) 	0,5 - 1,5 kg* 3,5 l casserole dish * Total weight of fruit and jelly sugar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Follow quantity in recipes on page GB-23.</li> <li>Defrost frozen fruits before cooking.</li> <li>No cover.</li> <li>When the oven stops and the audible signals sound, stir.</li> <li>When the oven stops and the audible signals sound again, mash or just stir.</li> <li>After cooking, fill into well cleaned glasses and cover with a twist-off-lid or with preserving film.</li> </ul> <b>NOTE:</b> Use a big casserole dish to prevent the food from spilling over.							

## RECIPES FOR SENSOR COOK No. 5 "FISH FILLETS WITH SAUCE"



### Fish fillet with sauce - Cod fish fillet Provençal

#### Ingredients

20 g	butter
100 g	mushrooms cut in slices
1 clove	garlic (crushed)
50 g	spring onion
1 tin (825 g)	tinned tomatoes without juice, drain well
1 tsp	lemon juice
2 tbsps	tomato ketchup
1/2-1 tsp	dried basil, salt and pepper
800 g	cod fish fillet

#### Preparation

1. Cook butter, mushrooms, onions and garlic together in a flan dish for 3-4 mins. on 900 W.
2. Mix tomatoes, lemon juice, ketchup, basil, salt and pepper.
3. Place fish fillet on the vegetables and cover with sauce and some vegetables. Cover with microwave plastic wrap.
4. Cook on **SENSOR COOK No. 5** "Fish fillets with sauce".

### Fishfillet with Leek and Cheese-sauce

#### Ingredients

50 g	butter
175 g	spring onion
1/2 tsp	dried Marjoram
40 g	flour
500 ml	milk
100 g	grated Gruyere, salt, pepper
1 tbsps	chopped parsley
800 g	fish fillet (e.g. coal fish)

#### Preparation

1. Put butter, onions and Marjoram in a casserole and heat for 3-4 mins on 900 W.
2. Stir in the flour and add the milk. Stir to a smooth sauce.
3. Cook for 3-4 mins on 900 W uncovered.
4. Stir in the cheese, season to taste.
5. Place the fish fillet in a quiche dish and pour the sauce over it. Cover with microwave plastic wrap.
6. Cook on **SENSOR COOK No. 5** "Fish fillets with sauce".
7. After cooking take out the fish and stir the sauce well.

### NOTES:

1. These indications are for 1,6 kg. If you want to cook less than 1,6 kg you have to adjust (reduce) the ingredients for the sauce and also the cooking time for the preparation of the sauce.
2. If you want to make the sauce thicker for cod fillet provençal or fish fillet with piquant sauce, remove the fish after cooking and stir in some sauce thickening powder (please follow manufacturer's instructions).

### Fish fillet with Piquant sauce

#### Ingredients

1 tin (825 g)	canned tomatoes, drain
1 tin (280 g)	corn
2-3 tsp	chilli sauce
40 g	onion, finely chopped
3 tsp	red wine vinegar
1/4 tsp	mustard
1 spice	thyme
1 spice	cayenne pepper
800 g	fish fillet (e.g. rosefish)

#### Preparation

1. Mix ingredients for the sauce.
2. Place fish fillet (e.g. Rosefish fillet) in a quiche dish and spread the sauce on fish fillet. Cover with microwave plastic wrap.
3. Cook on **SENSOR COOK No. 5** "Fish fillets with sauce".

### Fishfillet with Curry sauce

#### Ingredients

40 g	butter
30 g	chopped almonds
1-2 tbsps	curry powder
30 g	flour (wholemeal)
40 g	raisins
200 g	pineapple (small pieces)
125 ml	broth
125 ml	pineapple juice
150 g	sour cream
100 g	peas (frozen), salt, pepper
800 g	fish fillet (coal fish)

#### Preparation

1. Heat butter, almonds and curry covered for 1-2 mins on 900 W.
2. Add the flour and stir very well.
3. Add raisins, pineapple, pineapple juice, broth and cream, stirring continuously.
4. Cook covered for 2-3 mins. on 900 W and stir after cooking.
5. Add the peas and stir.
6. Season with salt and pepper.
7. Place the fish in a quiche dish and pour over the sauce. Cover with microwave plastic wrap.
8. Cook on **SENSOR COOK No. 5** "Fish fillets with sauce".



## RECIPES FOR SENSOR COOK No. 6 "JAM"

### Kiwi - Banana Jam

#### Ingredients

- 525 g Kiwi
- 225 g Banana
- 250 g Jelly sugar  
(preserving sugar with pectin,  
1 sugar : 3 fruits)

#### Preparation

1. Peel kiwis and bananas and cut into small pieces.
2. Mix the fruits with preserving sugar with pectin and fill into an oval 3,5 l-glass form (pyrex).
3. Cook on **SENSOR COOK No. 6** "Jam".
4. After cooking fill into well cleaned glasses and cover with twist-off-lid or with preserving film.

### Nectarine Jam

#### Ingredients

- 667 g Nectarines
- 3 tbsp. Lemon juice
- 333 g Jelly sugar  
(preserving sugar with pectin,  
1 sugar : 2 fruits)
- 4 tbsp. Orange liqueur (for ex. Coitreau)

#### Preparation

1. Cut nectarines into small pieces.
2. Put them into an oval 3,5 l-glassform (pyrex).
3. Mix them with lemon juice and preserving sugar with pectin.
4. Cook on **SENSOR COOK No. 6** "Jam".
5. After cooking add orange liqueur, fill into well cleaned glasses and cover with twist-off-lid or with preserving film.

### Raspberry Jam

#### Ingredients

- 750 g Raspberries
- 250 g Jelly sugar  
(preserving sugar with pectin,  
1 sugar : 3 fruits)

#### Preparation

1. Mix raspberries with preserving sugar with pectin and fill into an 3,5 l-glassform (pyrex).
2. Cook on **SENSOR COOK No. 6** "Jam".
3. After cooking fill into well cleaned glasses and cover with twist-off-lid or with preserving film.

### Mixed Berries Jam

#### Ingredients

- 667 g Mixed berries (blackberry, blueberry, raspberry, currant, strawberry)
- 333 g Jelly sugar  
(preserving sugar with pectin,  
1 sugar : 2 fruits)

#### Preparation

1. Fill mixed berries and preserving sugar with pectin into an oval 3,5 l-glassform (pyrex) and mix them.
2. Cook on **SENSOR COOK No. 6** "Jam".
3. After cooking fill into well cleaned glasses and cover with twist-off-lid or with preserving film.

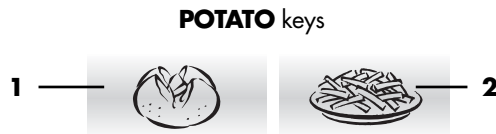
#### NOTE:

1. Please follow the instructions in the SENSOR COOK chart on page GB-21.
2. These instructions are for 1,0 kg. If you want to cook other weights, adjust the ingredients.

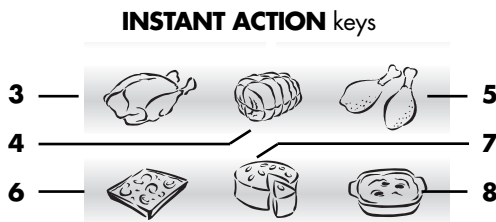
## POTATO/INSTANT ACTION



The **POTATO/INSTANT ACTION** functions automatically work out the correct cooking mode and cooking time of the foods illustrated below.



- POTATO** keys
- 1 Boiled Potatoes/Jacket Potatoes
  - 2 French Fried Potatoes



- INSTANT ACTION** keys
- 3 Roast Chicken
  - 4 Roast Pork
  - 5 Chicken Legs
  - 6 Piquant Cakes
  - 7 Cake
  - 8 Gratin

What you need to know when using **POTATO/INSTANT ACTION** :

1. Input the menu by pressing the desired key. The **POTATO/INSTANT ACTION** can only be input within 3 minutes after cooking completion, closing the door or pressing the **STOP** key.
2. To increase the weight press the selected key until the desired weight is displayed. Enter the weight of the food only. Do not include the weight of the container.  
For food weighing more or less than the weights/quantities given in the cooking charts, cook using manual operation.
3. The programmed cooking times are average times. If you want to alter the cooking times of **POTATO/INSTANT ACTION**, use the **LESS (▼)** or **MORE (▲)** keys after selecting the menu and weight (see page GB-14 for details). For best results use the cooking chart instructions.
4. The oven will start to cook instantly after the weight has been input.

**WARNING: The oven cavity, door, outer cabinet, accessories and dishes will become very hot, always use thick oven gloves when removing the food or turntable from the oven to prevent burns.**

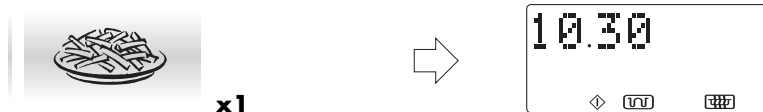
**NOTES:**

When manipulation is required (eg: to turn food over) the oven will stop and the audible signal will sound, the display will show the necessary action. To continue cooking, press the **◇ (START)/+ 1min** key. The final temperature of the food will vary according to its initial temperature. Check food is piping hot after cooking. If necessary, you can extend the cooking time. Always refer to the cooking charts given in the cookery book section.

**Example:** Suppose you want to cook 200 g of French Fried Potatoes (Thick type).

1. Choose the menu and quantity by pressing the **FRENCH FRIED POTATO** key once.

The oven will instantly begin to cook.



**NOTE:** Please refer to the menu label for list of **POTATO/INSTANT ACTION** menus and weight ranges.





## POTATO CHART

MENU	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE
Boiled/Jacket Potatoes (initial temp 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Bowl & lid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peel the potatoes and cut them into similar sized pieces, if necessary.</li> <li>• Put them in a bowl.</li> <li>• Add the required amount of water (2 tbsp. per 100 g) and add a little salt.</li> <li>• Cover with lid.</li> <li>• When the audible signals sound, stir and recover.</li> <li>• After cooking, let stand for 1-2 minutes.</li> </ul>
French Fried Potatoes (recommended for conventional ovens) (initial temp -18° C)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Flat round gratin dish or Flan dish & high rack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Place the french fried potatoes in a flan dish on the high rack.</li> <li>• When the audible signals sound, turn over.</li> <li>• After cooking, remove from the flan dish and serve on a plate.</li> <li>• Season with salt as desired.</li> </ul> <p><b>NOTE:</b> Use the <b>MORE (▲)</b> key for cooking thin french fried potatoes.</p>






## INSTANT ACTION CHART

MENU	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE
Roast Chicken (initial temp 5° C)  Ingredients for 1,2 kg roast chicken: ½ tsp salt and pepper, 1 tsp sweet paprika, 2 tbsp oil.	0,9 - 2,0 kg (100 g) Low rack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mix the ingredients and spread on chicken.</li> <li>• Pierce the skin of the chicken.</li> <li>• Put the chicken breast side down on the low rack.</li> <li>• When the audible signals sound, turn the chicken over.</li> <li>• After cooking, let stand for approx. 3 minutes.</li> </ul>
Roast Pork (initial temp 5° C)  Ingredients for 1 kg rolled lean pork: 1 crushed garlic clove, 2 tbsp oil, 1 tbsp sweet paprika, a little cumin powder, 1 tsp salt.	0,6 - 2,0 kg (100 g) Low rack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Using lean rolled roast pork is recommended.</li> <li>• Mix all ingredients and spread them on the pork.</li> <li>• Place the pork on the low rack.</li> <li>• When the audible signals sound, turn the food over.</li> <li>• After cooking, let stand, wrapped in aluminium foil for approx. 10 minutes.</li> </ul>
Chicken legs (initial temp 5° C)  Ingredients for 1 kg (5 pieces) chicken legs: 2 tbsp oil, ½ tsp salt, 1 tsp sweet paprika, 1 tsp rosemary	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) High rack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mix the ingredients and spread on chicken legs.</li> <li>• Pierce the skin of the chicken legs.</li> <li>• Put the chicken legs on the high rack with the thin ends towards the centre.</li> <li>• When the audible signals sound, turn the food over.</li> <li>• After cooking, let stand for approx. 3 minutes.</li> </ul>

## INSTANT ACTION CHART



MENU	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE
Piquant Cakes  (initial temp 20° C)	1,0 - 1,7 kg (100 g) Square tin e.g. Fresh Pizza 1,0 - 1,2 kg Leek Tart 1,3 kg Onion Gateau 1,7 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare the piquant cakes referring to pages GB-26-27.</li> <li>• Preheating is programmed for this menu, leave turntable in the oven during preheating and cooking.</li> <li>• After preheating, place prepared square tin in the lower shelf runner in the oven.</li> <li>• When the audible signals sound, remove the square tin and rotate it 180° and place in the lower shelf runner again.</li> <li>• After cooking, remove from square tin and serve on a plate.</li> </ul>
Cake  (initial temp 20° C) e.g. Carrot cake, Gugelhupf, Apple cake with Calvados	0,5 - 1,5 kg (100 g) Baking tin and saucer Low rack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare the cook referring to page GB-65 or 67.</li> <li>• Put a saucer upside down on the low rack and place the baking tin on it.</li> <li>• After baking, let stand for approx. 10 minutes.</li> <li>• Remove the cake from the container.</li> </ul>
Gratin  (initial temp 20° C) e.g. Courgette-pasta gratin, Broccoli-potato- gratin with mushrooms	0,5 - 2,0 kg (100 g) Shallow, oval or round gratin dish Low rack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare the gratin referring to page GB-57 or 59.</li> <li>• Place the gratin dish on the low rack.</li> <li>• After cooking, let stand, covered with aluminium foil for approx 5 - 10 minutes.</li> </ul>

## RECIPES FOR INSTANT ACTION "PIQUANT CAKES"

**ONION GATEAU**

Utensils: Bowl with lid (3 l capacity)  
 Square tin  
 greaseproof paper

**Ingredients** - for the dough


375 g Flour  
 30 g Yeast  
 1 Egg  
 125 ml Milk  
 1/2 tsp. Salt  
 75 g Butter

**Ingredients** - for the topping

650-700 g Onions  
 100 g Streaky bacon  
 30 g Butter  
 Cheyenne pepper  
 3 Eggs  
 200 g Soured cream  
 1/2 tsp. Salt

**Preparation**

This recipe makes approx. 1,7 kg.

1. Prepare from the mentioned ingredients a yeast dough. Cover the dough with heat-resistant film or a damp tea-cloth and allow to rise. Cook for 20 minutes on CONVECTION 40°C.
2. Peel and dice the onions and the streaky bacon. Place the butter, the onions and bacon in a bowl, cover and braise for 8-12 minutes (900 W). Pour away the liquid. After cooking cool the mixture and blend the eggs, soured cream and salt into the mixture.
3. Choose INSTANT ACTION "Piquant Cakes" , preheating is programmed. The oven will preheat.
4. Spread the mixture evenly over the pastry case. Let the dough rise again before baking.
5. After preheating, place the square tin on lower level runner and press start.
6. When the audible signals sound and the oven stops, rotate the square tin by 180°.

ENGLISH



## RECIPES FOR INSTANT ACTION "PIQUANT CAKES"

### LEEK TART

Utensils: Bowl with lid (3 l capacity)  
Square tin  
greaseproof paper

#### Ingredients - for the dough


150 g Wholemeal flour  
120 g Rye flour (type 1150)  
(you can use normal flour type 405 instead)  
4 tsp. Baking powder (12 g)  
1 Egg  
125 g Low fat yoghurt  
1 1/2 tbsp. Vegetable oil  
1/2 tsp. Salt

#### Ingredients - for the topping

450 g Leek, cut into rings  
3 tbsp. Water  
Salt  
1 pinch Curry powder  
150 g Soured cream  
3 Eggs  
2 tbsp. Wholemeal flour  
Herb salt  
Pepper  
pinch Nutmeg  
1 tsp. Parsley, chopped finely  
1 tsp. Chives, chopped into small rings  
1 tsp. Dill, chopped finely  
100 g Grated Emmenthal cheese

### Preparation

This recipe makes approx. 1,3 kg.

1. Place leek and water in a bowl. Cover and cook for 5-8 minutes on 900 W. Drain, add salt and curry powder to taste. Choose INSTANT ACTION "Piquant Cakes" , preheating is programmed. The oven will preheat.
2. Mix the flour and the baking powder. Add the egg, the yoghurt, oil and the salt. Blend together using the kneading hook on a hand-held blender.
3. Line the square tin with greaseproof paper. Roll out the dough and place inside the tin. Raise the rim by about 1 cm.
4. Stir the soured cream, eggs and flour together. Season with herb salt, pepper, nutmeg and herbs. Mix in the grated cheese.
5. Blend the mixture into the leek and spread it evenly over the pastry case.
6. After preheating, place the square tin on lower level runner and press start.
7. When the oven stops and the audible signal sounds, rotate the square tin by 180°.

### PIZZA

Utensils: Square tin  
greaseproof paper

#### Ingredients - for the dough


230 g Flour  
20 g Yeast  
1 tsp. Sugar  
Salt  
4 tps. Oil  
135 ml Lukewarm water

#### Ingredients - for the topping

250 g Tinned tomatoes, mashed  
Basil, Oregano, Thyme, Salt, Pepper  
250 g Topping as desired e.g. Pepper, Salami, Mushrooms etc.  
100 g Grated cheese

### Preparation

This recipe makes approx. 1,0 kg.

1. Dissolve the yeast in lukewarm water.
2. Place the flour in a bowl and make a well in the centre. Add the yeast mixture to the flour and stir in gradually. Add salt and oil. Knead well.
3. Cover the dough with heat-resistant film or a damp tea-cloth and allow it to rise. Cook for 20 minutes on CONVECTION 40° C.
4. Choose INSTANT ACTION "Piquant Cakes" , preheating is programmed. The oven will preheat. Line the square tin with greaseproof paper. Roll out the dough and place inside the tin.
5. Cover the dough with the tomatoes. Season to taste and cover with the desired topping. Finally spread over the grated cheese.
6. After preheating, place the square tin on lower level runner and press start.
7. When the oven stops and the audible signal sounds, rotate the square tin by 180°.

## RECIPES FOR USING SQUARE TIN/SHELF



### TURKEY BREAST IN ONION-CREAM SAUCE

Total Cooking time: 26-28 minutes

Utensils: Square tin

#### Ingredients

- 1000 g Turkey breast (9 pieces)
- 1 bag Onion soup mixture (dried, 1 bag for 750 ml)
- 500 ml Cream
- 200 g Mushrooms, sliced
- 9 slices Processed cheese

#### Preparation

1. Preheat the oven to 200° C.
2. Cut the turkey breast into similar sized pieces (9) and place on the square tin.
3. Mix together the dried onion soup with the cream (don't add water). Add the sliced mushrooms. Pour over the meat and finally cover with the cheese slices.
4. Place the square tin on lower level runner in the oven and cook for 26-28 minutes on CONVECTION 200° C.
5. After half of cooking time rotate the square tin by 180 degrees.

### LASAGNE AL FORNO

Total Cooking time: 44-49 minutes

Utensils: Bowl with lid (3l capacity)  
Rectangular gratin dish (35x29 cm)  
Square shelf

#### Ingredients

- 600 g Tinned tomatoes
- 100 g Onion, finely chopped
- 100 g Ham, finely cubed
- 1 Clove of garlic, crushed
- 500 g Minced meat (beef)
- 4 tsps. Mashed tomato
- Salt, Pepper
- Oregano, Thyme, Basil
- 450 g Cream (crème fraîche)
- 300 ml Milk
- 100 g Grated Parmesan cheese
- 3 tsp. Mixed chopped herbs
- 2 tsp. Olive oil
- Salt, Pepper, Nutmeg
- 1 tsp. Vegetable oil to grease gratin dish
- 250 g Lasagne verde
- 2 tbsp. Grated Parmesan cheese
- 1 tbsp. Butter

#### Preparation

1. Cut the tomatoes into slices, mix with the ham and onion cubes, garlic, minced meat and mashed tomato. Season and cook with the lid on for 12-14 minutes on MICROWAVE 900 W. Stir after half of cooking time.
2. Mix the cream with the milk, Parmesan cheese, herbs, oil and spices.
3. Preheat the oven to 230° C.
4. Grease the gratin dish and cover the bottom of the dish with about 1/3 of the pasta. Put half of the minced meat mixture on the pasta and pour on some sauce. Put an additional 1/3 of the pasta on top followed by another layer of the minced meat mixture and some sauce, finishing with the remaining pasta on top. Finally, cover the pasta with lots of sauce and sprinkle with Parmesan cheese. Place butterflakes on top and cook on the square shelf on lower level runner for 32-35 minutes on CONVECTION 230° C.

After cooking, let the lasagne stand for approx. 5-10 minutes.

### ROQUEFORTTOAST

Total Cooking time: 18-20 minutes

Utensils: Square tin

#### Ingredients

- 9 Slices of bread for toasting
- butter
- 9 Slices of cooked ham
- 9 Half pears (tinned)
- 9 tsp. Cranberry jam
- 200 g Roquefort cheese

#### Preparation

1. Preheat the oven to 220° C.
2. Toast the bread and spread with butter.
3. Place one slice of ham on each slice of bread.
4. Slice the pears and place them partly overlapping on the ham. Put 1 tsp cranberry jam on each toast.
5. Cut the Roquefort in pieces and spread on the toasts.
6. Place on the square tin and cook on upper level runner for 18-20 minutes on CONVECTION 220° C. After half of cooking time rotate the square tin by 180 degrees.

ENGLISH



## RECIPES FOR USING SQUARE TIN/SHELF

### GYPSY'S ARM ROLL

Total Cooking time: 22-24 minutes

Utensils: Square tin  
greaseproof paper

#### Ingredients - for the dough

4 Eggs  
125 g Sugar  
125 g Flour  
1 tsp. Baking powder (3 g)

#### Ingredients - for the topping

250 ml Milk  
1 Stick of cinnamon  
The peel of a lemon  
75 g Sugar  
2 tbsps. Starch-flour (20 g)  
2 Egg yolks  
2 tbsps. Icing sugar (20 g)

#### Preparation

1. Cream the eggs and sugar using the hand-held blender, until it is frothy with air bubbles. Mix the flour and baking powder and sift over the egg and sugar mixture, then fold in carefully. Preheat the oven to 180° C.
2. Line the square tin with greaseproof paper, fill with the cake mixture and bake on lower level runner for 18-20 minutes on CONVECTION 180° C. After half of cooking time rotate the square tin by 180 degrees, and press again start key.
3. Turn out the cake onto a damp tea-cloth onto which you have sprinkled sugar. Carefully remove the greaseproof paper and immediately roll the cake up using the tea-cloth to assist you.
4. Place 200 ml of the milk with the cinnamon stick, lemon peel and sugar into the bowl, cover and heat for about 2 minutes on MICROWAVE 900 W.
5. Mix the rest of the milk with the starch-flour and the egg yolk. Take the lemon and cinnamon out of the milk, and stir in the starch-flour mixture. Cover and cook. Stir half-way through and at the end of cooking. Cook for 2 minutes on MICROWAVE 900 W.
6. Unroll the cake, brush on the cream mixture and then carefully roll it up again. Dust with icing sugar.

### LINZER BISCUITS

Total Cooking time: 10-11 minutes

Utensils: Square tin  
Square shelf  
Bottom of a round baking tin (28 cm)  
greaseproof paper

#### Preparation

1. Prepare the biscuits referring to page GB-68.
2. Preheat the oven to 200° C.
3. Line the square tin and the bottom of the baking tin with greaseproof paper. Place 20 biscuits on the square tin and 12 pieces on the round baking tin. Place the square tin on the lower level runner and the square shelf with the round baking tin on the upper level runner and bake for 10-11 minutes on CONVECTION 200° C.

Prepare the remaining dough in the same way.

## CARE AND CLEANING



**CAUTION: DO NOT USE COMMERCIAL OVEN CLEANERS, STEAM CLEANERS, ABRASIVE, HARSH CLEANERS, ANY THAT CONTAIN SODIUM HYDROXIDE OR SCOURING PADS ON ANY PART OF YOUR MICROWAVE OVEN.**

**Before cleaning, make sure the oven cavity, door, oven cabinet and accessories are completely cool.**

**CLEAN THE OVEN AT REGULAR INTERVALS AND REMOVE ANY FOOD DEPOSITS - Keep the oven clean, or the oven could lead to a deterioration of the surface. This could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.**

### Oven exterior

The outside of your oven can be cleaned easily with mild soap and water. Make sure the soap is wiped off with a moist cloth, and dry the exterior with a soft towel.

### Oven controls

Open the door before cleaning to de-activate the oven controls. Care should be taken when cleaning the oven control. Using a cloth dampened with water only, gently wipe the panel until it becomes clean. Avoid using excessive amounts of water. Do not use any sort of chemical or abrasive cleaner.

### Oven Interior

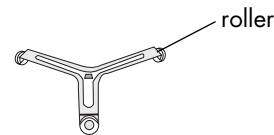
1. For cleaning, wipe any splatters or spills with a soft damp cloth or sponge after each use while the oven is still warm. For heavier spills, use a mild soap and wipe several times with a damp cloth until all residues are removed. Built-up splashes may overheat and begin to smoke or catch fire, and cause arcing. Do not remove the waveguide cover.
2. Make sure that mild soap or water does not penetrate the small vents in the walls which may cause damage to the oven.
3. Do not use spray type cleaners on the oven interior.
4. Heat up your oven regularly by using the convection and grill, refer to "Heating without food" on page GB-8. Remaining food or fat splashed can cause smoke or bad smell.

### Accessories

The accessories should be washed in a mild washing up liquid solution and dried. They are dishwasher safe.

### SPECIAL NOTE for TURNTABLE SUPPORT

After cooking, always clean the turntable support, especially around the rollers. These must be free from food splashes and grease. Built-up splashes or grease may overheat and cause arcing, begin to smoke or catch fire.



### Door

To remove all trace of dirt, regularly clean both sides of the door, the door seals and adjacent parts with a soft, damp cloth. Do not use harsh abrasive cleaners or sharp metal scrapers to clean the oven door glass since they can scratch the surface, which may result in shattering of the glass.

**NOTE:** Keep the waveguide cover and accessories clean at all times. If you leave grease or fat in the cavity or accessories, it may overheat, cause arcing, smoke or even catch fire when next using the oven.



## SERVICE CALL CHECK

### PLEASE CHECK THE FOLLOWING BEFORE CALLING FOR SERVICE.

**1. Power Supply**

Check the power plug is properly connected to a suitable wall outlet.  
 Check the line fuse/circuit breaker is functioning properly.

**2.** When the door is opened, does the oven lamp light? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**3.** Place a cup of water (approx. 150 ml) in the oven and close the door securely.

Set the cooking mode to microwave cooking mode.

Programme the oven for one minute on 900 W power and start the oven.

Does the oven lamp light? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Does the turntable rotate? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**NOTE:** The turntable turns in either direction.

Does the ventilation work? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_


(Place your hand over the ventilation openings and check for air flow.)

After 1 minute does the signal sound? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_


Does cooking in progress indicator go off? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Is the water warm after the above operation? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**4.** Take the cup out of the oven and close the door.

Set the **GRILL** cooking mode  for 3 minutes.

After 3 minutes does the grill heating element become red? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**5.** Set the **CONVECTION** cooking mode  for three minutes at 250° C.




Is the inside of the oven hot after 3 minutes? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

If you answer "NO" to any of the above questions, call a Service Technician appointed by SHARP and report the results of your check. See inside back cover for details of address.

**IMPORTANT:** If the display shows nothing even if the power plug is properly connected, the energy save mode should carry on. To release it, open and then close the oven door. See page GB-6.

### NOTES:

**1.** If you cook the food over the standard time with only the same cooking mode, the power of the oven will lower automatically to avoid overheating. (The microwave power level will be reduced and the grill heating elements will begin to light on and off.)

Cooking mode	Standard time
Microwave 900 W cooking	20 min.
Grill cooking	15 min.
Dual 1  (630 W microwave power)	Micro - 40 min.
Dual 2  (900 W microwave power)	Micro - 15 min. Grill - 15 min.
Dual 2  (630 W microwave power)	Micro - 40 min. Grill - 15 min.

**2.** After **GRILL, DUAL, CONVECTION, EXPRESS COOK, POTATO** and **INSTANT ACTION**, the cooling fan will run and "NOW COOLING" may appear on the display. Also, when you press the **STOP** key and open the door during these cooking modes, the cooling fan will run; you may, therefore, feel air blowing from the ventilation openings.

## WHAT ARE MICROWAVES?



Microwaves are electromagnetic waves, similar to radio and TV-waves.

Microwaves are generated by a magnetron inside the microwave oven and cause the water molecules in food to vibrate. This causes friction, which in turn generates heat, which then thaws, heats or cooks your food.

The secret of the shorter cooking time is that microwaves enter your food from all sides. Energy is used optimally. In comparison with a stove, the energy used on a burner reaches the food only through the hot plate and the cooking pot. This "detour" loses a lot of energy.

### FEATURES OF MICROWAVES

Microwaves penetrate all non-metal objects, like

glass, porcelain, ceramics, plastic, wood or paper. This is why microwaves do not heat these materials. Cookware is heated only indirectly through the heat of the food.

Foods absorb microwaves and heat up.

Microwaves cannot penetrate material made of metal because metal reflects microwaves.

Therefore, objects made of metal are not usually suitable for use in a microwave. There are some exceptions to this rule, where you may use this exact attribute. You might cover certain areas of some foods with aluminum foil during thawing or cooking. This way you can avoid areas that are too warm or too hot or overcooked. Please remember the following notes.

## WHAT YOUR NEW COMBI-MICROWAVE OVEN CAN DO



### MICROWAVE OPERATION

By using microwaves in your new combi-microwave oven, you can quickly heat individual servings or drinks, or melt butter or chocolate in a very short time. The microwave is also exceptionally well suited for thawing foods. In many cases it is beneficial to combine microwaves with hot air or the grill.

This enables you to cook and brown your foods in a short time. Compared to conventional roasting, the cooking time is usually much shorter.

### COMBI OPERATION (MICROWAVE WITH HOT AIR OR GRILL)

By joining two different modes of operation, the benefits of your microwave oven will improve functionality.

You may choose between

- Microwave + Hot air (ideal for roasts, poultry, casseroles, pizza, bread and cakes) and
- Microwave + Grill (ideal for quick-fried, roasts, poultry, chicken drum sticks, shish kabobs, cheese toast and "au gratin").

By using the combi operation you can cook and brown foods simultaneously.

One benefit is that the hot air or the heat of the grill element will quickly seal the pores of the food's outer surface. Microwaves ensure a short cooking time. The food will stay moist on the inside and be crunchy brown on the outside.

### HOT AIR OPERATION

You can also use hot air without the microwaves. The result will be just like in a conventional hot air stove. Circulating air quickly heats the outer surfaces of your food. Meat, for example, will stay moist and your food will not dry out.

This sealing process ensures that your foods will stay tasty and cook faster than regular stoves with top- and bottom heating elements.

### GRILL OPERATION

Your new microwave oven is equipped with a quartz grill located on the ceiling of the cooking chamber. Just like any conventional grill, it can be used without the microwaves. You can quickly brown or grill foods. This is especially suitable for steaks, cutlets or gratinating foods.





## SUITABLE COOKWARE

### COOKWARE SUITABLE FOR MICROWAVE OPERATION

#### GLASS AND GLASS-CERAMIC



Heat-resistant glassware is very suitable. You can observe the cooking process from all sides. It cannot contain any metal (e.g. lead crystal) or a metal coating (e.g. gold frame, china blue).



#### CERAMIC

In general, ceramic is very suitable. Ceramic must be glazed because moisture can penetrate the ceramic if it is unglazed. In a microwave oven, this moisture will heat up and can cause the ceramic to shatter. If you are not sure whether your cookware is suitable for use in a microwave, please do a suitability test. See Page GB-34.

#### PORCELAIN

In general, porcelain is very suitable. Be sure that your porcelain does not contain any metal or gold or silver plating.

#### PLASTIC

Heat resistant, microwave-safe plastic ware is suitable for thawing, heating and cooking. Please note the manufacturer's instructions.



#### PAPER DISHWARE

Heat resistant, microwave-safe paper dishware is also suitable. Please note the manufacturer's instructions.

#### PAPER TOWELS

can be used to absorb excess moisture in short heating processes, e.g. for bread or breaded items. Put the paper towel between the food and the turning plate. The surface of your food will stay dry and crunchy.



Covering the food with paper towels will contain splatters from greasy foods.

#### MICROWAVE FOIL

or heat resistant foil is suitable for covering or wrapping foods. Please note the manufacturer's instructions.

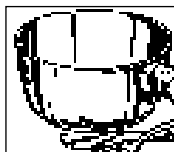
#### ROASTING BAGS

can be used in the microwave oven. Metal clips are not suited to close such bags, as they might cause the foil to melt. Use kitchen string to close these bags and pierce the bag with a fork. Do not use foils that are not heat resistant, e.g. cling film, in your microwave.



#### METAL

should not be used, because the microwaves cannot penetrate it and can therefore not reach your foods. There are some exceptions: Narrow strips of aluminum foil can be used to cover parts of food, so that these parts do not thaw or cook too fast (e.g. the wings of a chicken).



Small metal spikes and aluminum bowls (e.g. in ready-to-serve meals) can be used.

They must be small in relation to the food, e.g. the food must fill the aluminum bowl at least 2/3 to 3/4. We recommend transferring such foods to dishes suitable for use in a microwave. When using aluminum bowls or other metal dishes, you must keep a minimum distance of about 2.0 cm to the walls of the cooking chamber, otherwise they can be damaged by possible sparks.



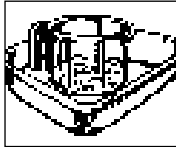
#### DO NOT USE DISHES WITH METAL PLATING,

or metal parts, e.g. screws, bands or handles.

## SUITABLE COOKWARE



### SUITABILITY TEST



If you are not sure whether your dishes are suitable for the use in a microwave, please do the following test: Place the dish into the microwave oven. Place a glass vessel filled with 150 ml of water on top of or next to the dish. Turn the microwave oven on for 1 to 2 minutes at 900 W power. If the dish stays cool or at room-temperature, it is suitable for use in the microwave oven. Do not use this test for plastic dishware as it might melt.

### COOKWARE SUITABLE FOR MICROWAVE OPERATION

In general, heat resistant microwave dishes, e.g. made of porcelain, ceramic or glass, are also suitable for the combi operation (microwave and hot air, microwave and grill). Please remember that the hot air or the grill will also heat up your

dish. Plastic dishware and foil are not suitable for combi-operation. Do not use paper towels or baking parchment. It could overheat and ignite.

### METAL

should not be used. Exceptions are coated backing pans, which allow the outer surface of the food, e.g. bread or cakes, to brown. Please remember the notes for cookware suitable for microwave operation. If sparks develop, put heat resistant insulating material, e.g. small porcelain plate, between the metal object and the grill. If sparks develop, do not use such materials for cooking in COMBI OPERATION

### COOKWARE SUITABLE FOR HOT AIR AND GRILL OPERATION

For cooking with hot air or grill without microwave operation, you may use any dish that is suitable for use in a conventional stove or grill.

## TIPS AND TECHNIQUES



### BEFORE YOU BEGIN...

To make the use of your microwave as easy as possible, please read the following notes and tips: Only turn your microwave on when food is placed inside the cooking chamber.

### ENTER THE TIME

Times for thawing, heating and cooking are usually much shorter than in a conventional stove or oven. Please adhere to the times recommended in this cookbook. You should enter a shorter time rather than a longer one. After cooking, test for doneness. It is better to add some time after testing for doneness than to overcook the food.

### INITIAL TEMPERATURE

The time required to thaw, heat or cook a food are dependent on the initial temperature of the food. Frozen or refrigerated foods, for example, require a longer heating time than foods at room temperature.

For heating and cooking of foods, we assume normal storage temperature (refrigerator

temperature, about 5° C, room temperature about 20° C). We assume a temperature of -18° C for thawing frozen foods.

**Popcorn** must only be made in special popcorn containers suitable for use in microwave. Adhere exactly to the manufacturer's instructions. Do not



use regular paper containers or glass cookware.

Do not cook **Eggs** in their shell. Pressure will build inside the shell, which could lead to an explosion of the egg. Pierce the egg yellow with a fork prior to cooking.



**Do not heat oil or grease** used for frying in the microwave. The oil temperature cannot be

controlled. The oil could splatter.

Do not heat closed vessels, like jars or cans. The pressure could cause such vessels to explode. (Exception: Canning/Preserves).



## TIPS AND TECHNIQUES

### ALL STATED TIMES...

are guidelines, which vary depending on initial temperature, weight and consistency (water or oil content, etc.) of the foods.

### SALT, SPICES AND HERBS

Foods cooked in the microwave retain their flavor better than foods cooked by conventional methods. Use salt sparingly and salt your foods only after cooking. Salt will retain fluid and dry out the surface. Herbs and spices can be used as usual.

### TEST FOR DONENESS:

Foods can be tested for doneness just like when used with conventional methods:

- Food thermometer: After cooking or heating, every food has a certain interior temperature. This temperature can be measured with a food thermometer.
- Fork: Fish can be tested with a fork. If the fish meat is no longer translucent and easily detaches from the fish bones, the meat is done. If it is overdone, it is dry and tough.
- Wood picks: Cake and bread can be tested for doneness by using a wooden pick. Insert the wood stick and pull it out. If it remains clean and dry, the food is done.

### DETERMINING COOKING TIME WITH A FOOD THERMOMETER

When food is cooked, every drink and every food has a certain interior temperature, which indicates that the food is done and the result will be good. You can measure this interior temperature with a food thermometer. The most important temperatures are listed in the temperature table.

**TABLE: DETERMINING COOKING TIME WITH A FOOD THERMOMETER**

Drink/Food	Interior temperature after cooking time is completed	Interior temperature 10 to 15 minutes of standing time
Heat drinks (Coffee, Water, Tea, etc.)	65-75° C	
Heat milk	75-80° C	
Heat soups	75-80° C	
Heat stews	75-80° C	
Poultry	80-85° C	85-90° C
Lamb		
Roasted pink	70° C	70-75° C
Well-done	75-80° C	80-85° C
Roast beef		
Rare	50-55° C	55-60° C
Medium	60-65° C	65-70° C
Well-done	75-80° C	80-85° C
Pork and veal	80-85° C	80-85° C

### ADDING WATER

Vegetables and other foods with high water content can be cooked in their own fluid or with very little additional water. Many vitamins and minerals will remain in the food.

### FOODS WITH SKIN OR SHELL

like sausage, chicken, chicken drum sticks, potatoes, tomatoes, apples, egg yolk or similar should be pierced with a fork or a wooden pick. Steam can release without shattering the skin or shell.

### GREASY FOODS

Marbled meat and outer, fatty parts cook faster than lean meat. Cover such parts with aluminum foil or place them with the fatty side down.

## TIPS AND TECHNIQUES



### BLANCH VEGETABLES

Vegetables should be blanched prior to freezing. This retains the quality and aroma of the food. Process: Wash and cut the vegetable. Put 250 g vegetables and 275 ml water into a bowl, cover and heat for 3-5 minutes. Put blanched foods immediately into ice water to stop the foods from cooking and allow to drip dry. Seal the blanched vegetables in an airtight container and freeze.

### PRESERVING FRUIT AND VEGETABLES



Preserving fruits and vegetables using your microwave is quick and easy. Special jars, sealing rings and clamps suitable for microwave use are available.

The manufacturers will supply detailed user instructions.

### SMALL AND LARGE AMOUNTS

The microwave times are dependent on the amount of food you thaw, heat or cook. This means that small portions will be done faster than large ones. A basic rule is:

DOUBLE THE AMOUNT = ALMOST DOUBLE THE TIME

HALF THE AMOUNT = HALF THE TIME

### HIGH AND FLAT CONTAINERS



Both containers will have the same capacity, but cooking will take longer in the high container than in the flat one. We recommend that you use flat containers with a large surface whenever possible.

Use high containers only for foods that might boil over, e.g. noodles, rice, milk, etc.

### ROUND AND OVAL CONTAINERS

Foods in round or oval containers cook more evenly than foods in square containers, because the microwave energy concentrates in corners. The food located in the corner will overcook.

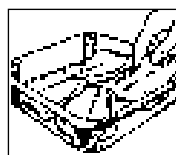
### COVERS



Covering your food will help retain moisture and shorten the cooking time. Use a lid, microwave foil or a cover cap. Foods that should develop a crust, e.g. roast or chicken,

should not be covered. Follow this rule: If it should be covered when using a conventional stove, it should be covered in the microwave. If it is cooked uncovered on a conventional stove, it should also be cooked uncovered in the microwave.

### IRREGULAR SHAPED FOODS



should be placed with the thicker or more compact side to the outside. Vegetables (e.g. Broccoli) should be placed with the stems toward the outside.

Thicker parts will require a longer cooking time and will receive more microwave energy when placed on the outside. The food will be cooked more evenly.

### STIRRING



Foods must be stirred, because microwaves reach the outer areas first. Stirring will even the temperature and the food will be more evenly heated.

### ARRANGEMENT

Several individual portions, e.g. pudding molds, cups or potatoes, should be placed in a ring-shape on the turntable. Leave some space between portions, so that the microwave energy will penetrate the food from all sides.

### TURNING

Medium size parts, like mincemeat and steaks, should be turned over once during the cooking process to shorten the cooking time. Large pieces, like roast and chicken, should be turned over because the topside will receive more microwave energy than the bottom side, it could dry out if it is not turned.

### STANDING TIME



Allowing standing time is one of the most important rules of microwave cooking. Almost all foods thawed, heated or cooked in the microwave require a short or longer standing time, which allows the equalization of temperature. Fluids then can evenly flow through the food.



## HEATING

- Ready-to-eat meals in aluminum containers should be removed from the container and heated on a plate or a bowl.
- Foods should be covered with microwave foil, plates or cover caps (sold in stores) to prevent the surface from drying out. Drinks should not be covered.
- Remove the lid of tightly closed containers. When cooking fluids like water, coffee, tea or milk, insert a glass stick into the container.
- If possible, stir larger amounts occasionally to even the temperature.
- All times are listed for foods at a room temperature of 20° C. The heating time will increase slightly for foods at refrigerator temperatures.
- Allow foods to stand for 1-2 minutes after heating to allow the temperature to even out throughout the food (standing time).
- All times are guidelines and can vary depending on initial temperature, weight, water content, fat content and the desired final state of the food.



## THAWING

The microwave is ideal for thawing foods. Time required for thawing is usually much shorter than when thawing foods with conventional methods. Some tips.

Remove the frozen food from its wrapping and put it on a plate.

### WRAPPING AND CONTAINERS

Wrappings and containers suitable for use in microwave and also freezing (up to about - 40° C) and heat resistant (up to about 220° C) are very appropriate for thawing and heating foods. You can use such material for thawing, heating and cooking without having to transfer the food to other containers.

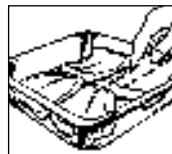
### COVERS



Thinner parts should be covered with aluminum foil during thawing. Thawed or warm parts should also be covered with aluminum foil. This prevents that thin parts overheat while thick parts are still frozen.

### THE MICROWAVE POWER...

should be set lower rather than higher. This helps you achieve even thawing. If the microwave power is too high, the food surface will be cooked while the interior of the food is still frozen.



### TURNING/STIRRING

Almost all foods must be turned or stirred once. Parts sticking to each other should be separated as soon as possible and

rearranged.

### SMALLER AMOUNTS...

will thaw more evenly and quicker than large amounts. We recommend that you freeze your food in small portions. You can quickly and easily create a whole menu.

### DELICATE FOODS,

like tortes, cream, cheese and bread should not be completely thawed. Only the outer surface should be thawed, the rest of the food should thaw at room temperature. This will avoid outer surfaces overheating while inner parts are still frozen.

### STANDING TIME...

after thawing food is very important, because the thawing process is finished during this time. In the thawing table you can find standing times for various foods. Thick, compact foods will require a longer standing time than flat or porous foods. If the food is not sufficiently thawed, you can keep thawing it in the microwave or extend the standing time correspondingly. After standing time, foods should be processed as soon as possible and not refrozen.

## THAWING AND COOKING



In a microwave oven, frozen meals can be thawed and cooked in one process. The table will show you some examples. (See Page GB~40.) Also remember the general notes on "Heating" and "Thawing" of foods.

To prepare commercially available frozen meals, please follow the manufacturers instructions as indicated on the package. Usually, the exact cooking times and notes for the preparation in a microwave are listed.

## COOKING OF MEAT, FISH AND POULTRY



- When shopping, make sure that all pieces are as even as possible. This will ensure a good cooking result.
- Thoroughly wash meat, fish and poultry in cold, running water and dry with a paper towel prior to preparation. Process as usual.
- Beef should be well hung and with few tendons.
- The cooking result can vary even with similar size meat pieces. This is, in part, due to the type of food, various fat and water content and also the initial temperature.
- Larger meat, fish and poultry pieces should be turned once during cooking to ensure more even cooking on all sides.
- After cooking, cover roasts with aluminum foil and let it stand for about 10 minutes (standing time). The roast will continue to cook during this time, i.e. fluid will be evenly distributed, so that less moisture is lost when cutting.

## COOKING FRESH VEGETABLES



- When shopping, make sure that all pieces are as even as possible. This is very important if you'd like to cook the vegetables in one piece (e.g. potatoes).
- Wash and clean vegetables prior to preparation, then measure and cut the amount required for your recipe.
- Season the food like usual, but salt your foods only after cooking.
- Add about 5 tablespoons of water for each 500 g of vegetables. Fibrous vegetables will require more water.
- Vegetables are usually cooked in a covered bowl. Vegetables with a high water content, e.g. onions or potatoes, can be cooked in a microwave foil without any additional water.
- Stir or turn the vegetable once while cooking.
- After cooking, allow the vegetables to stand for about 2 minutes, so that the temperature will distribute evenly (standing time).
- All times are guidelines and can vary depending on initial temperature, weight and the consistency of the vegetable. The cooking time will be shorter the fresher the vegetables are.



## LEGEND

### MICROWAVE POWER

Your microwave uses 900 W and has 5 power levels. You should select the microwave power according to the guidelines in this cookbook. In general, follow these recommendations:

#### **100% Power = 900 Watt**

used for fast cooking or heating, e.g. individual portions on plates, hot drinks, vegetables, fish, etc.

#### **70% Power = 630 Watt**

For longer cooking times used for more compact foods, e.g. roasts or delicate foods, e.g. cheese sauces, the microwave power is reduced. Foods will not boil over and meat will cook more evenly, the sides will not overcook, if a lower power setting is used.

#### **50% Power = 450 Watt**

For compact foods, which require a long cooking time when using conventional cooking methods, e.g. beef, we

#### **30% Power = 270 Watt**

Use a low power level for thawing. This ensures that the food will thaw evenly. This level is also ideal for cooking rice, noodles or dumplings at a low.

#### **10% Power = 90 Watt**

Use this lowest power level for delicate thawing, e.g. cream tortes.

### LEGEND



#### **GRILL OPERATION**

Multifunctional use for gratinating or grilled fish, meat and poultry.



#### **Hot Air operation**

You may select between 10 Hot Air levels (40° C - 250° C).



#### **Combi operation:**

##### **Microwave and Hot Air**

This type of operation allows you to combine the various microwave power levels 90W to 630W with a desired Hot Air temperature (40° C - 250° C).



#### **Combi operation:**

##### **Microwave and Grill**

This type of operation allows you to combine the various microwave power levels with the Grill.

### W = WATT

### ABBREVIATIONS

Tbsp = Tablespoon

Tsp = Teaspoon

C = Cup

Min = minutes

kg = kilogram

g = Gram

l = Liter

ml = Milliliter

Cm = Centimeter

Diam = Diameter

Pck = package

Sec = Second

FP = Frozen product

D.m.f.c. = Dry mass fat content

## TABLES



### TABLE: THAWING WITH MICROWAVE

Foods	Amount -g-	Watt power	Thawing time -Min-	Process notes	Standing -Min-
Sausages	300	270 W	3-5	Place next to each other, turn after 1/2 of the thawing time	5-10
Deli meat	200	270 W	2-4	Remove the outermost slices after 1 minute each	5
Whole fish	700	270 W	9-11	Turn after 1/2 of the thawing time	30-60
Crab	300	270 W	6-8	Turn after 1/2 of thawing time, remove thawed parts	5
Fish filet	400	270 W	5-7	Turn after 1/2 of the thawing time	5-10
Whole bread	1000	270 W	8-10	Turn after 1/2 of the thawing time	15
Cream	200	270 W	2+2	Remove lid: after 2 min. of thawing time put into a bowl and thaw further	5-10
Butter	250	270 W	2-3	Thaw only for short time	15
Fruit such as strawberries, raspberries, cherries, plums	250	270 W	2-4	Place evenly next to each other, turn after 1/2 of the thawing time	5

To thaw poultry, chicken drumsticks, cutlets, steaks, roast, mincemeat, sliced bread and cream tortes, please use the automatic thawing program.

### TABLE: THAWING AND COOKING

Foods	Amount -g-	Setting	Watt power	Cooking -Min-	Water addition	Process notes	Standing -Min-
Fish filet e.g. Filet "Bordelaise"	400		900 W	11-14	-	remove from package, put into a casserole dish and cover with microwave foil	1-2
Trout, 1 piece	250-300		900 W	5-7	-	abdecken	1-2
Single serving plate	400		900 W	8-10	-	Cover, stir after 5 minutes Minuten umrühren	2
Vegetables	300		900 W	7-9	5 EL	Cover, stir after 1/2 of cooking time	2
Vegetables	450		900 W	9-11	5 EL	Cover, stir after 1/2 of cooking time	2

### TABLE: COOKING FRESH VEGETABLES

Foods	Amount -g-	Watt power	Thawing time -Min-	Process notes	Water amount -Tbsp-
Vegetables	300	900 W	5-7	Prepare as usual, cover and stir	5
(e.g. Cauliflower, leek, fennel, broccoli, bell peppers, zucchini)	500	900 W	8-10	occasionally	5
Prepare as usual, cover, stir occasionally					





## TABLES

### TABLE: HEATING DRINKS AND FOODS

Drink/Food	Amount -g/ml-	Watt - power	Time -Min-	Process notes
Drink 1 cup	150	900 W	ca. 1	Do not cover
Single serving plate (Vegetables, meat and side dishes)	400	900 W	3-5	Drip water onto sauce, cover, stir occasionally
Stew, soup	200	900 W	1-3	Cover, stir after heating
Side dishes	200	900 W	ca. 2	Drip water onto food, cover, stir occasionally
Meat, 1 slice <sup>1</sup>	200	900 W	2-3	Drip water onto food, cover
Sausages, 2 pieces	180	450 W	ca. 2	Pierce the skin several times
Baby food, 1 jar	190	450 W	1/2-1	Remove lid, stir well after heating and test the temperature
Melt margarine or Butter <sup>1</sup>	50	900 W	1/2-1	
Melt chocolate	100	450 W	ca. 3	Stir occasionally
Dissolve 6 sheets of gelatin	10	450 W	1/2-1	Soak in water, squeeze dry and put into a soup bowl. Stir occasionally

<sup>1</sup> at refrigerator temperature.

### TABLE: ROASTING MEAT AND POULTRY

Meat and Poultry	Amount -g-	Setting	Watt power	Cooking -Min-	Process notes	Standing -Min-
Roasts	500		630 W/160° C	7-9 (*)	Season as desired, put onto (pork, veal,	5 630
W/160° C lamb)	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
W/130° C	28-32 (*)		1500		630	
			630 W/130° C	23-27		
Roast beef	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	Season as desired, put onto medium	10
W/200° C	5-7		270 W/200° C	25-27 (*)	side down turn after (*)	10
			270 W/200° C	13-15		
Meat loaf	1000		630 W/230° C	21-23	Prepare meat for meatloaf (half pork/half beef), lay flat into a casserole dish, and cook on the lowest grill rack.	10
Chicken	1200		270 W/220° C	17-20(*)	Pierce the chicken skin, season with 	3
W/220° C	17-20		oil, paprika, salt and pepper, position		with breast side down onto the lowest grill rack, turn after (*)	

## TABLES



### TABLE: GRILLING, GRATINATING

Dish	Amount -g-	Setting	Watt power	Cooking -Min-	Process notes	Standing -Min-
Steaks 2 pieces	400			7-9 (*) 4-6	Position onto the highest grill rack, turn after (*), season after grilling is done	2
Lamb cutlets 2 pieces	300			9-12 (*) 6-8	Position onto the highest grill rack, turn after (*), season after grilling is done	2
Grill sausages	400			7-9 (*) 5-6	Position onto the highest grill rack, turn after (*)	2
Gratinating				10-14	Position casserole dish onto the lowest grill rack	10
Cheese toast 4 pieces		 	450 W	1/2 5-7	Toast and butter the bread, add one slice of ham, one slice of pineapple and one slice of melting cheese. Place slice of cheese in the center and position onto the highest grill rack	

### TABLE: HEATING FROZEN SNACKS

Frozen snacks	Amount -g-	Setting	Watt power	Cooking -Min-	Process notes
French fries (normal)	250	  	630 W	4-5 2-4 (*) 3-4	Place into a flat casserole dish, position onto the highest grill rack, turn after (*)
(thin)	250	  	630 W	3-4 3-5 (*) 3-4	
Oven pizza, thin	300-400		270 W/220° C	9-11	Preheat to 220° C Position onto the highest grill rack
American pizza	400-500		270 W/220° C	10-12	Preheat to 220° C Position onto the highest grill rack
Quiche "Alsicienne", Onion cake, 2 pieces	360		270 W/180° C	19-22	Preheat to 180° C, Position onto the highest grill rack
Baguette sandwiches	250		270 W/230° C	8-10	Position onto the highest grill rack

ENGLISH



## RECIPES

### MODIFICATION OF CONVENTIONAL RECIPES

#### ● For microwave operation

If you'd like to modify your favorite recipes to use a microwave, you should note the following: Shorten cooking time by 1/3 or 1/2. Use the recipes in this cookbook as a guideline.

Foods with a high water content, like fish, meat, poultry, vegetables, fruit, stews and soups, can easily be prepared in the microwave. When cooking foods with a low water content, like plate servings, the food surface should be moistened with water prior to cooking or heating.

When adding fluids to raw foods that should be steamed, reduce the amount of fluid listed in the original recipe to 2/3. If necessary, add more fluid during cooking.

The addition of cooking fat can be greatly reduced. A small amount of butter, margarine or oil is sufficient to add flavor to your foods. The microwave is therefore great for preparing low-fat foods for dieting.

#### ● For combi operation

In general, the same rules apply as for microwave operation. Additionally, please remember the following notes.

1. Use the recipes in this cookbook as a guideline when selecting the Hot Air temperature. The temperature should not be too high even for long cooking times, since the foods will brown too much on the outside while still being raw on the inside.
2. The microwave power should correspond to the type of food and the cooking time. Use the recipes in this cookbook as a guideline.
3. If you prepare foods using the combi microwave-grill operation, you should observe the following: For large, big foods, e.g. pork roast, the microwave time is correspondingly longer than for small, flat foods. It is exactly opposite when using the grill. The closer the food is located to the grill, the faster it will brown. This means that when you prepare large pieces of roast in the combi operation, the grill time might be shorter than for smaller pieces of roast.
4. For cooking in combi operation or with hot air only, the lowest grill rack is usually used. Use the highest grill rack for grilling, to achieve a faster and more even browning (exception: large, big foods and casseroles should be grilled on the lowest grill rack).

### USING THESE RECIPES

- All recipes in this cookbook will make – unless otherwise noted – 4 portions.
- Recommendations for suitable dishware and the total cooking time can be found at the beginning of each recipe.
- If the use of the lowest or highest rack is indicated in the recipe, please use exclusively the round racks.
- Usually the recipes will result in ready-to-eat amounts of food, unless another amount is specifically noted.
- All eggs listed in these recipes have a weight of about 55 g (weight class M)

## Appetizers and Snacks

Germany

### Mushroom on toast

"Champignontoast"

Total cooking time: approx. 3-4 minutes

Utensils: High rack

#### Ingredients

2 tbsps	Butter or margarine
2	Garlic cloves, crushed
4	Bread slices
75 g	Mushrooms, in slices, salt, pepper
75 g	Shredded cheese
4 tps	Parsley, finely chopped, paprika

#### Preparation

1. Mix butter, garlic and salt.
2. Toast the bread slices and butter with garlic-butter mixture. Put mushrooms on top and season with salt and pepper.
3. Mix the cheese and parsley and add on top of the mushrooms. Season with paprika.
4. Place the toasts onto the high rack and bake.

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

Switzerland

### Swiss Cheese Pie

"Schweizer Käsewähe"

Total cooking time: approx. 32-36 minutes

Utensils: Round baking or quiche dish  
(dm. approx. 30-32 cm)

#### Ingredients

250 g	Flour
120 g	Butter or margarine
80 ml	Water
1 tsp	Salt
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
1	Onion (50 g), finely chopped
170 g	Shredded Emmentaler cheese
170 g	Shredded Gruyere cheese
4 tbsps	Flour (40g)
3	Eggs
270 ml	Milk
120 g	Yoghurt, low fat
1 tsp	Salt
	Nutmeg

#### Preparation

1. Mix flour, butter, water and salt. Roll dough onto a floured surface. Grease the pan, put the dough evenly into the pan and pull up around the edge. Pierce with fork several times.
2. Position the pan onto the low rack, pre-bake the dough.

12-14 Min.		450 W/230° C
------------	--	--------------

3. Mix onion with cheese and flour. Mix eggs, milk, yoghurt and spices. Add the cheese mixture.
4. Evenly distribute the filling on the dough. Place the pan onto the low rack and bake.

20-22 Min.		270 W/230° C
------------	--	--------------

Italy

### Pizza Artichoke

"Pizza ai carciofi"

Total cooking time: approx. 20-24 minutes

Utensils: Pizza pan (dm. approx. 30 cm)

#### Ingredients

15 g	Yeast, fresh, or
1/2 pck.	Dry yeast (4 g)
1 pinch	Sugar
120 ml	lukewarm water
200 g	Flour
1/2 tsp	Salt
1 tbsp	Olive oil
300 g	Tomatoes from a jar, drip-dried
50 g	Salami, in slices
70 g	Ham, in slices
120 g	Artichoke hearts from a jar
1 tsp	Olive oil to grease the pan.
	Basil, oregano, thyme, salt and pepper
10	Olives
100 g	Shredded Emmentaler cheese

#### Preparation

1. Dissolve yeast and sugar in lukewarm water.
2. Put flour into a bowl, make a small depression in the center. Add yeast mixture into this depression and slowly stir. Add salt and oil. Thoroughly knead dough.
3. Cover the dough with heat resistant foil or a moist kitchen towel, let rise.

20 Min.		40° C
---------	--	-------

4. Slice the tomatoes, quarter the salami and ham slices and the artichoke hearts.
5. Grease the pizza pan with oil. Roll out the yeast dough, put into the pizza pan and put tomatoes on top. Season as desired, add all other ingredients. Add olives and top with shredded cheese.
6. Bake the pizza on the low rack in the pre-heated microwave oven.

10-12 Min.		450 W/230° C
------------	--	--------------

10-12 Min.		230° C
------------	--	--------

## Recipes

**Appetizers and Snacks**

Austria

**Sausages in Crust***"Würstchen im Teigmantel"*

Makes 8 servings

Total cooking time: approx. 25-27 minutes  
 Utensils: Baking pan (dm. approx. 30 cm)  
 greaseproof paper

**Ingredients**

8 Small Sausages (each 50 g)  
 300 g Puff pastry, frozen  
 1 Egg Yolk  
 Some Water  
 Salt  
 Cumin

**Preparation**

- Pierce the sausage skin several times.
- Thaw the puff pastry according to package directions, roll out thinly. Cut the dough into 8 squares; roll up one sausage in each square.
- Thin the egg yolk with a little water. Brush the puff pastry rolls with this mixture, sprinkle with salt and cumin.
- Cover the baking pan with greaseproof paper, put the dough rolls on top and bake on the low rack in the pre-heated microwave oven.

25-27 Min.  230° C

Spain

**Mushrooms with Rosemary***"Champif ones rellenos al romero"*

Total cooking time: 12-18 Minuten  
 Utensils: Bowl with cover (1 l contents), flat,  
 round casserole dish  
 (dm. approx. 26 cm), microwave foil

**Ingredients**

8 Large mushrooms (about 500 g), whole  
 2 tbsps Butter or margarine (20 g)  
 1 Onion (50 g), finely chopped  
 50 g Ham, finely diced,  
 Black pepper, ground rosemary,  
 125 ml Dry white wine  
 125 ml heavy whipping cream  
 2 tbsps Flour (20 g)

**Preparation**

- Remove stems from mushrooms, finely chop the stems.
- Add butter to the bowl and distribute evenly on the bottom of the bowl. Add onions, diced ham and mushroom stems, season with pepper and rosemary, cover and cook.

3-5 Min.  900 W

Let cool.

- In a covered casserole dish, heat 100 ml. Wine and the Heavy whipping cream.

1-3 Min.  900 W

- Mix the rest of the wine and the flour to make a thin dough, add the hot liquid, cover and cook.  
Stir once.

approx. 1 Min.  900 W

- Fill the mushroom caps with the ham mixture, place into the sauce and bake on the high rack.

7-9 Min.  270 W

After cooking, let the mushrooms stand for about 2 minutes.

France

**Quiche with Shrimp***"Quiche aux crevettes"*

Total cooking time: approx. 26-32 minutes  
 Utensils: round baking or quiche dish  
 (dm. approx. 26 cm)  
 Bowl with cover (2 l contents)

**Ingredients**

100 g Flour  
 60 g Butter or margarine  
 2 tbsps Cold water  
 1 tsp Butter or margarine to grease the pan  
 2 Onion (100 g), finely chopped  
 100 g Bacon (2 slices), finely diced  
 100 g Shelled Shrimp  
 2 tbsps Butter or margarine (20 g)  
 2 Eggs  
 100 ml Sour cream  
 Salt and pepper  
 Nutmeg  
 1 tbsp Parsley, chopped

**Preparation**

- Mix flour, butter, water and salt, let stand in cool place for 30 minutes.
- Grease the pan. Roll out the dough and place into the pan, pierce with a fork several times and pre-bake.

4-5 Min.  900 W


- Distribute the butter evenly in the bowl. Add onions, bacon and shrimps to the bowl. Cover and cook.  
Stir once.

3-5 Min.  900 W

Drain fluid after cooling.

- Mix eggs, sour cream and spices.
- Mix all other ingredients and distribute on the quiche dough. Place onto the low rack and cook.

16-18 Min.  270 W/230° C

3-4 Min. 

- Sprinkle parsley on top prior to serving.

## Soups

Sweden

### Crab soup

"Kräftsoppa"

Total cooking time: approx. 11-15 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

#### Ingredients

1	Onion (50 g), finely chopped
50 g	Carrots, in slices
2 tbsps	Butter or margarine (20 g)
500 ml	Meat broth
100 ml	White wine
100 ml	Madeira
200 g	Crabmeat from a jar
1/2	Bay leaf
3	White pepper corns
	Thyme
3 tbsps	Flour (30 g)
100 ml	heavy whipping cream
1 tbsp	Butter or margarine

#### Preparation

- Put vegetables and butter or margarine into the bowl, cover and heat.

2-3 Min.  900 W

- Add the meat broth, wine, Madeira, crabmeat and spices to the vegetables. Cover and cook.

7-9 Min.  450 W

- Remove the bay leaf and peppercorns from the soup. Mix the flour with a little bit of cold water and add to the soup. Add the Heavy whipping cream, stir and reheat.

2-3 Min.  900 W

- Stir the soup and let stand for about 5 minutes. Add butter just prior to serving.

Switzerland

### Barley soup from the Grisons Canton

"Bündner Gerstensuppe"

Total cooking time: approx. 30-35 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

#### Ingredients

2 tbsps	Butter or margarine (20 g)
1	Onion (50 g), finely chopped
1-2	Carrots (130 g), in slices
15 g	Celery, diced
1	Leek (130 g), sliced in rings
3	White cabbage leaves (100 g), sliced
200 g	Veal bones
50 g	Marbled ham, sliced
50 g	Barley seeds
700 ml	Meat broth
	Pepper
4	Wiener sausages (300 g)

#### Preparation

- Add butter and onions to the bowl, cover and steam.

1-2 Min.  900 W

- Put vegetables into the bowl. Add bones, ham slices and barley, fill with meat broth. Season with pepper, cover and cook.

9-11 Min.  900 W

20-22 Min.  450 W

- Cut the sausages into small pieces, add to soup during the last 5 minutes of cooking time.
- After cooking, let the soup stand for about 5 minutes. Remove the bones from the soup.

Netherlands

### Mushroomsoup

"Champignonsoep"

Total cooking time: approx. 11-14 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

#### Ingredients


200 g	Mushrooms, in slices,
1	Onion (50 g), finely chopped
300 ml	Meat broth
300 ml	Heavy whipping cream
2 1/2 tbsps	Flour (25 g)
2 1/2 tbsps	Butter or margarine (25 g),
	Salt, Pepper
1	Egg yolk
150 g	Cream (Crème Fraiche)

#### Preparation


- Put vegetables and meat broth into a bowl, cover and heat.

7-9 Min.  900 W

- Puree all ingredients with a blender. Add heavy whipping cream.
- Mix flour and butter to a thin dough, season with pepper, cover and cook. Stir after cooking.

3-4 Min.  900 W

- Mix egg yolk and cream (Crème Fraiche), slowly stir into the soup. Reheat for a short time, do not bring to a boil!

approx. 1 Min.  900 W

After cooking, let the soup stand for about 5 minutes.

Recipes

**Soups**

Spain

**Potato cream soup***"Crema de patata"*

Total cooking time: approx. 17-22 minutes


Utensils: Two bowls with cover (2 l contents)

**Ingredients**

300 ml	Meat broth
300 g	Celery, diced
1	Onion (50 g), finely chopped
1	Bay leaf
500 ml	Milk
2-3 tbsps	Butter or margarine (20-30 g)
2-3 tbsps	Flour (20-30 g), Salt, Pepper
	Nutmeg, powdered
3 tbsps	Cream (Crème Fraiche)

**Preparation**

1. Add broth, potatoes, onion and bay leaf to a bowl. Cover and cook.

8-10 Min.  900 W

2. Remove the bay leaf; puree all ingredients with a blender.
3. Heat the milk.

3-5 Min.  900 W

4. Mix butter and flour and add to milk.
5. Add potatoes mixture, spices and cream. Cover and cook, stirring occasionally.

6-7 Min.  900 W

France

**Onion soup***"Soupe à l'oignon et au fromage"*

Total cooking time: approx. 15-19 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)  
4 soup bowls (each 200 ml)**Ingredients**

1 tbsp	Butter or margarine
2	Onions (100 g), in slices
800 ml	Meat broth
	Salt, pepper
2	Toast slices
4 tbsps	Shredded cheese (40 g)


**Preparation**

1. Distribute the butter evenly in the bowl. Add onion slices, meat broth and spices, cover and cook.

9-11 Min.  900 W

2. Toast the bread slices, dice them and distribute evenly among the soup bowls. Pour soup over toast cubes, top with shredded cheese.

3. Place the soup bowls onto the high rack and bake.

6-8 Min. 

**Meat, Fish and Poultry**

Germany

**Meat Kebab***"Bunte Fleischspiesse"*


Total cooking time: approx. 17-20 minutes

Utensils: High rack  
Four wooden sticks (approx. 25 cm long)**Ingredients**

400 g	escalope of pork
100 g	Bacon
2	Onions (100 g), quartered
4	Tomatoes (250 g), quartered
1/2	Green bell peppers (100 g) divided into eights
3 tbsps	Oil
4 tps	Paprika
	Salt
1 tsp	Cayenne pepper
1 tsp	Worcester sauce

**Preparation**

1. Cut the escalope of pork and bacon into 2-3 cm large dices.
2. Alternate meat and vegetables and place onto the four wooden sticks.
3. Mix oil and spices, cover sticks with the oil mixture. Place the kebabs onto the high rack and bake. Turn the kebabs after 2/3 of the cooking time.

17-20 Min.  450 W

4. After cooking, let the sticks stand for about 2 minutes.

Italy

**Lamb cutlets with herb butter***"Costolette di agnello al burro verde"*

Total cooking time: approx. 22-27 minutes


Utensils: High rack

**Ingredients**

1-2 tbsps	Parsley, finely chopped
1	Garlic clove, crushed
50 g	Soft butter
2 tbsps	Dry white wine
	Pepper, fresh ground
8	Lamb cutlets (each 100 g)
	Salt

**Preparation**

1. Mix parsley, garlic and butter. Slowly add wine, season with pepper.
2. Wash cutlets, pat dry, slightly cut with a sharp knife on the thickest part. Put herb butter mixture into this opening. Cover the cutlets with the rest of the herb-butter mixture.
3. Place the cutlets onto the high rack and bake.

14-16 Min.  Turn.

8-11 Min. 

4. Salt after grilling, let stand for about 2 minutes.

## Meat, Fish and Poultry

Spain

### Stuffed Ham

"Jamón relleno"

Total cooking time: approx. 14-18 minutes  
 Utensils: Bowl with cover (2 l contents)  
 Flat, oval, casserole dish  
 (approx. 32 cm long)

#### Ingredients

150 g Leaf spinach, stems removed  
 150 g Curd, 20 % D.m.f.c.  
 50 g Shredded Emmentaler Cheese  
 Pepper  
 Paprika  
 8 Dry yeast (400 g)  
 125 ml Water  
 125 ml heavy whipping cream  
 2 tbsps Flour (20 g)  
 2 tbsps Butter or margarine (20 g)  
 1 tsp Butter or margarine to grease the pan

#### Preparation

1. Finely cut the spinach; mix with curd and cheese, season to taste.
2. Place one tablespoon of filling onto each slice of ham, roll ham up. Secure with a wooden stick.
3. Prepare a béchamel sauce. Add the fluid into the bowl. Cover and cook.

2-3 Min.  900 W

4. Mix butter and flour, add to fluid, stir with a wire whisk until smooth. Cover, cook and wait until it solidifies slightly.

approx. 1 min.  900 W

Stir the soup and season to taste.

5. Put sauce into the greased casserole dish, add the ham rolls, cook on the low rack.

11-14 Min.  630 W

After cooking, let the ham rolls stand for about 2 minutes.

Tip:

You can also use a commercially available béchamel sauce.



Greece

### Aubergines stuffed with minced meat

"Melitsánes jemistés mé kimú"

Total cooking time: approx. 18-20 minutes  
 Utensils: Bowl with cover (1 l contents)  
 Flat, oval casserole dish with cover  
 (approx. 30 cm long)

#### Ingredients


2 Aubergines, without stalks (each about 250 g)  
 Salt  
 3 Tomatoes (approx. 200 g)  
 1 tsp Olive oil to grease the pan  
 2 Onion (100 g), finely chopped  
 4 Mild, green peppers  
 200 g Mince meat (beef or lamb)  
 2 Garlic clove, crushed  
 2 tbsps Parsley, chopped  
 Salt  
 Pepper  
 Rose paprika  
 60 g Greek feta cheese, diced  
 1 tsp Olive oil to grease the pan

#### Preparation

1. Cut the aubergines in half lengthwise. Remove the flesh with a teaspoon, leaving an edge about 1 cm thick. Season the aubergine with salt. Dice the flesh.
2. Remove skin from two tomatoes, remove stem remnants, dice.
3. Grease the bottom of the bowl with olive oil, add onions, cover and steam.

approx.  900 W

4. Remove stems of peppers, core and slice into rings. Set aside 1/3 for garnish. Mix mince meat, aubergine, onion, tomato dice, pepper rings, crushed garlic and parsley.
5. Pat the aubergines dry. Fill half of the mince meat mixture into the aubergine, cover with feta cheese, add the rest of the filling.
6. Garnish the aubergine halves with the tomato slices and pepper rings, place into the greased casserole dish, put onto the low rack and bake.

16-18 Min.  630 W

After cooking, let the aubergines stand for about 2 minutes.

Tip:

You can also use zucchini instead of aubergine.





Recipes

**Meat, Fish and Poultry**

China

**Pork with cashew nuts**

"Guangzhou"


Total cooking time: approx. 17-22 minutes

Utensils: Quiche pan  
Bowl with cover (2 l contents)**Ingredients**

2	Dried black mushrooms
1 tbsp	Rice wine (sake)
1 tbsp	Oil
1 tsp	Salt
1 tbsp	Sugar
1 tbsp	Olive oil to grease the quiche pan
300 g	Pork fillet, diced
100 g	Cashew nuts
1	Shallot onion (20 g), finely chopped
2	Garlic clove, crushed
50 g	Red bell pepper, diced
50 g	Green bell pepper, diced
1 tbsp	Corn starch
200 ml	Water
1 tsp	Soy sauce
	Salt, sugar, white pepper

**Preparation**

- As per package directions, pour boiling water over the mushrooms and soak for at least 30 minutes.
- Mix rice wine with oil, salt and sugar. Marinate meat cubes for 20 minutes.
- Cover the quiche pan with oil. Distribute meat evenly in quiche pan. Position onto the high rack and bake. Turn once after about 7 minutes, add cashew nuts.

9 -11 Min.  900 W

- Transfer the meat and cashew nuts into a bowl, add the prepared vegetables, cover and cook.

6-8 Min.  900 W

- Mix the cornstarch with water, soy sauce and spices, add to the meat-vegetable-mixture and stir. Cover and cook. Stir occasionally and after cooking is finished.

2-3 Min.  900 W

Switzerland

**Zurich Veal in Cream**

"Zürcher Geschnetzeltes"

Total cooking time: approx. 9-14 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

**Ingredients**

600 g	Veal fillet
1 tbsp	Butter or margarine
1	onion (50 g), finely chopped
100 ml	White wine
	Gravy thickener, dark, for about 1/2 l sauce
300 ml	heavy whipping cream
1 tbsp	Parsley, chopped

**Preparation**

- Cut the fillet into finger thick strips.
- Distribute the butter evenly in the bowl. Put vegetables and meat into a bowl, cover and heat. Stir once.

6-9 Min.  900 W

- Add white wine, gravy thickener and heavy whipping cream, stir, cover and cook. Stir once during cooking.

3-5 Min.  900 W

- Season to taste, stir again and let stand for about 5 minutes. Garnish with parsley and serve.

France

**Rabbit with Thyme**

"Lapereau au thym"

Total cooking time: approx. 42-46 minutes

Utensils: Casserole with cover (2 l contents)

**Ingredients**

1	Rabbit (1 kg)
2 tbsps	Butter, soft
1 tbsp	Butter or margarine to grease the pan
100 g	Bacon, diced
15	Small onion (300 g), whole, peeled
	Salt
	Pepper
100 ml	Water
1 tbsp	Fresh thyme, finely chopped
150 ml	Cream (Crème Fraiche)
1	Egg yolk
	Salt, Pepper

**Preparation**


- Preheat the microwave oven to 230° C. Wash the rabbit, pat dry and divide into 8 portions. Cover with butter. Place onto the high rack and bake.

21-23 Min.  230° C

- Grease the casserole pan. Add bacon and onions to the pan. Add meat pieces, season and add water. Cover and cook.

18-20 Min.  900 W

- Remove meat pieces, keep warm. Add the finely chopped thyme to the casserole dish, carefully fold in the cream.
- Stir the egg yolk in a cup. Add sauce, spoon by spoon, and stir. Now add the egg yolk to the sauce and stir. Cover and cook.

approx. 3 Min.  630 W

- Season the sauce, stir and pour over the meat.

## Meat, Fish and Poultry

Italy

### Veal cutlet with Mozzarella

"Scaloppe alla pizzaiola"

Total cooking time: approx. 18-22 minutes


Utensils: Flat, square casserole dish with cover  
(approx. 25 cm long)

#### Ingredients

2	Mozzarella cheese (each 150 g)
400 g	Tomatoes without skin, from a jar
4	Veal cutlets (600 g)
20 ml	Olive oil
2	Garlic cloves, in slices
	Pepper, fresh ground
2 tbsps	Capers (20 g)
	Oregano
	Salt

#### Preparation

1. Cut the mozzarella into slices. Puree the tomatoes with a blender.
2. Wash the cutlets, pat dry and tenderize. Distribute oil and garlic slices in the casserole dish. Add cutlets, pour tomato puree on top of meat. Sprinkle with pepper, capers and oregano, cover and cook.

9-11 Min.  630 W

Turn meat slices.

3. Place several slices of mozzarella on each slice of meat, season with salt, bake on high rack uncovered.

9-11 Min.  630 W


After baking, let stand for about 5 minutes.

Tip:

Serve with spaghetti and fresh salad.

#### Preparation

1. Remove skin from tomatoes, remove stem pieces, puree in a blender.
2. Cut lamb meat into large cubes. Grease the pan. Add the meat, onion and crushed garlic clove, season, cover and cook.

8-10 Min.  900 W

3. Add green beans and pureed tomatoes to the meat, cover and cook.

10-12 Min.  630 W

After cooking, let the stewed meat stand for about 5 minutes.

Tip:

If you use fresh green beans, you must first pre-cook them.

Netherlands

### Mincemeat Bowl

"Gehacktschotel"

Total cooking time: approx. 23-25 minutes


Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

#### Ingredients

500 g	Mincemeat (half pork, half beef)
3	Onion (150 g), finely chopped
1	Egg
50 g	Breadcrumbs
	Salt and pepper
350 ml	Meat broth
70 g	Tomato puree
2	Potatoes (200 g), diced
2	Carrots (200 g), diced
2 tbsps	Parsley, chopped

#### Preparation

1. Mix the mincemeat with onion, egg and breadcrumbs to make a dough, season with salt and pepper. Add the mincemeat dough to the bowl.
2. Mix the meat broth and the tomato puree.
3. Cover the mincemeat with potatoes, carrots and the fluid, mix well, cover and cook. Stir once during cooking.

23-25 Min.  900 W

Stir the mincemeat bowl again, let stand for about 5 minutes. Sprinkle with parsley and serve.

Greece

### Braised Lamb with Green Beans

"Kréas mé fasólia"

Total cooking time: approx. 18-22 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

#### Ingredients

1-2	Tomatoes (100 g)
400 g	Lamb meat, without bones
1 tsp	Butter or margarine for greasing the pan
1	onion (50 g), finely chopped
1	Garlic clove, crushed
	Salt
	Pepper
	Sugar
250 g	Green beans, from a can

Recipes

**Meat, Fish and Poultry**

Germany

**Beef Fillet in Puff Pastry**

Total cooking time: approx. 36-42 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)  
Casserole dish (approx. 26 cm long)**Ingredients**

300 g	Puff pastry, frozen
1 tbsp	Butter or margarine
150 g	Marbled bacon, diced
4-5	Spring onions (150 g), sliced in rings
300 g	Mushrooms, in slices,
1 kg	Beef fillet
1 tbsp	Vegetable oil
1 tbsp	Parsley, finely chopped
1	Garlic clove, crushed
1	Egg
	Salt
	Pepper
1-2 tbsps	Milk

**Preparation**

1. Thaw the puff pastry according to package directions. Distribute butter in the bowl, add bacon, onions and mushrooms, cover and steam.

4-6 Min.  900 W

Drain the fluid.

2. Wash the beef fillet, pat dry with paper towels, and rub with oil. Place onto the high rack and bake. Stir once during cooking.

15-17 Min.  270 W

3. Mix the parsley and garlic clove with the steamed vegetables, season with salt and pepper.
4. With a rolling pin, roll the puff pastry into a square (35 x 35 cm). Reserve some dough for garnish.
5. Separate the egg. Baste the egg onto the edges of the dough, place half of the vegetable mixture on the center of the dough.
6. Season the meat with salt and pepper and place on top of the vegetables. Evenly distribute the rest of the vegetable mixture on top of the meat. Fold the puff pastry over the meat-vegetable-mix and push the edges closed. Pierce the dough several times with a fork.
7. Rinse the casserole dish with cold water, place the puff pastry into the casserole dish with the closed edge on the bottom.
8. For garnish, cut out shapes from the rest of the puff pastry and decorate.
9. Mix the egg yolk and milk, baste the dough with this mixture and bake on the low rack in the pre-heated microwave oven.

17-19 Min.  450 W/230° C

After cooking, let the beef fillet in puff pastry stand for 10 minutes.

China

**Prawn Chili**

Makes 2 servings

Total cooking time: approx. 6-8 minutes

Utensils: Bowl with cover (1 l contents)  
Bowl with cover (2 l contents)**Ingredients**

6	Prawn (240 g without shell)
45 ml	White wine
2	Small leek (200 g)
1-2	Chili pepper, hot
20 g	Ginger
1 tbsp	Food starch
2 tbsps	Vegetable oil (20 g)
1 1/2 tbsps	Soy sauce (20 ml)
1 tbsp	Sugar
1 tbsp	Vinegar

**Preparation**

1. Wash the prawns. Remove the shell and tail. Cut the backside and remove the veins. Cut each prawn into 2 or 3 pieces. Place one shallow cut into each piece, so that the prawn won't shrink. Place the prawn into a bowl, sprinkle with white wine, cover and marinate.
2. Wash the leek and chili peppers, pat dry. Cut leek into 5 cm long pieces, cut chili peppers in half and remove seeds. Peel the ginger and cut into slices.
3. Remove the prawn from the wine marinade, sprinkle with food starch.
4. Put oil, leek, chili peppers and ginger slices into the bowl, cover and heat.

approx. 2 Min.  900 W

5. Add the prawns. Season with soy sauce, sugar and vinegar, stir, cover and cook.

4-6 Min.  900 W

After baking, let stand for about 1-2 minutes. Serve hot.

**Meat, Fish and Poultry**

France

**Sole fillets***"Filets de sole"**Makes 2 servings*

Total cooking time: approx. 12-14 minutes

Utensils: Flat, oval casserole dish with cover  
(approx. 26 cm long)**Ingredients**

400 g	Sole fillets
1	Lemon, untreated
2	Tomatoes (150 g)
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
1 tbsp	Vegetable oil
1 tbsp	Parsley, chopped
	Salt and pepper
4 tbsps	White wine (30 ml)
2 tbsps	Butter or margarine (20 g)

**Preparation**

1. Wash the fillets, pat dry. Remove any bones.
2. Cut lemon and tomatoes into thin slices.
3. Grease the casserole pan. Place fish fillets in the pan, sprinkle vegetable oil on top.
4. Sprinkle with parsley, put tomato slices on top, season. Put lemon slices on top of tomatoes, pour white wine over all ingredients.
5. Cover the lemon slices with butter flakes, cover and cook.

12-14 Min.  630 W

After baking, let stand for about 2 minutes.

Tip:

You can also use other fish, e.g. rose fish, halibut, mullet or cod.

**Preparation**

1. Wash the fillets, pat dry. Sprinkle with lemon juice. Let sit for ca. 15 minutes, pat dry again, salt.
2. Grease the pan, place tomatoes, crab and fish fillet in layers.
3. Mix eggs, cream, spices and parsley. Pour sauce over casserole. Position uncovered onto the low rack and cook.

21-23 Min.  630 W/200° C

4. After cooking, let the casserole stand for about 5-10 minutes.

Switzerland

**Fish Fillet with Cheese Sauce**

Total cooking time: approx. 17-20 minutes


Utensils: Bowl with cover (1 l contents)

Flat, oval casserole dish  
(approx. 26-30 cm long)**Ingredients**


4	Fish fillet (about 800 g) (e.g. Eglifish, flounder of cod)
2 tbsps	Lemon juice
	Salt
1 tbsp	Butter or margarine
1	Onion (50 g), finely chopped
2 tbsps	Flour (20 g)
100 ml	White wine
1 tsp	Olive oil to grease the pan.
100 g	Shredded Emmentaler cheese
2 tbsps	Parsley, chopped

**Preparation**

1. Wash the fillets, pat dry and dribble with lemon juice. Let stand for about 15 minutes, pat dry one more time, salt.
2. Distribute the butter evenly in the bowl. Add onion, cover and steam.

approx. 2 Min.  900 W

3. Sprinkle flour over onions, stir. Add white wine and mix.
4. Grease the casserole pan and place the fillets in pan. Pour sauce over the fillets, sprinkle with cheese, bake on low rack.

15-18 Min.  630 W

After baking, let stand for about 2 minutes. Garnish with parsley and serve.

Norway

**Fish Casserole "Sandefjord"***"Fiskegratin Sandefjord"*

Total cooking time: approx. 21-23 minutes

Utensils: Flat, oval, casserole dish  
(approx. 30 cm long)**Ingredients**

800 g	Fish fillet, ling or cod
	Juice of one lemon
	Salt
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
4	Tomatoes (300 g), in slices
100 g	Crab, shelled
3	Eggs
125 ml	Cream
2 tbsps	Green peppercorns
	Salt
1 tbsp	Parsley, finely chopped

Recipes

**Meat, Fish and Poultry**

Germany

**Spicy Turkey Pan**

for 2 servings

Total cooking time: approx. 21-26 minutes

Utensils: Flat, oval casserole dish with cover  
(approx. 26 cm long)**Ingredients**

- 1 120 g Rice, parboiled
- 1 Package Saffron
- 1 tsp Butter or margarine to grease the pan
- 1 Onions (50 g), in slices
- 1 Red bell peppers (100 g), in strips
- 1 Small Leek (100 g), cut in strips
- 300 g Turkey breast, diced
- Pepper, Paprika powder
- 2 tbsps Butter or margarine (20 g)
- 2 Cups meat broth (300 ml)

**Preparation**

1. Mix rice and saffron, put into greased casserole pan. Mix onions, bell pepper, leek and turkey breast, season to taste. Place on top of rice. Distribute butter in flakes on top.
2. Pour meat sauce on top, cover and cook.

5-7 Min.  900 W16-19 Min.  270 W

After baking, let stand for about 5 minutes.

Tip:

You can use chicken breast instead of turkey breast.

**Preparation**

1. Wash the chicken, pat dry and divide into 8 portions.
2. Grease the pan. Place chicken pieces in pan, add vegetables and season with salt and pepper. Dust with curry and flour, mix well. Add water and peeled, crushed tomatoes. Cover and cook on low rack. After half of cooking time, stir once and continue cooking, uncovered.

28-32 Min.  630 W/220° C

After baking, let stand for about 3 minutes.

Tip:

Serve with rice, some shaved coconut, mango chutney and banana slices to soften the spiciness.

France

**Chicken with Curry**

"Poulet au curry"

Total cooking time: approx. 28-32 minutes

Utensils: Bowl with cover (3 l contents)

**Ingredients**

- 1 Chicken (1000 g)
- 1 tsp Butter or margarine to grease the pan
- 2 Carrots (200 g), finely diced
- 1 Stick celery (150 g), finely diced
- 1 Garlic clove
- 1 Apple, peeled (125 g), finely diced
- 1 Onion (50 g), finely chopped
- Salt, pepper
- 1-2 tbsps Curry
- 1 tbsp Flour
- 150 ml Water (1 cup)
- 3 Tomatoes (200 g), peeled

Austria

**Stuffed Chicken**

"Gefülltes Brathendl"

for 2 servings

Total cooking time: approx. 31-35 minutes


Utensils: Kitchen string

**Ingredients**

- 1 Chicken (1000 g)
- Salt
- Rosemary, ground
- Marjoram, ground
- 1 Old, hard bread roll (40 g)
- Salt
- 1 Bunch of Parsley, finely chopped (10 g)
- 1 pinch Nutmeg
- 2 tbsps Butter or margarine (20 g)
- 1 Egg yolk
- 3 tbsps Butter or margarine (30 g)
- 1 tbsp Paprika
- Salt

**Preparation**

1. Wash the chicken, pat dry and rub inside with salt, rosemary and marjoram.
2. To prepare the filling, soak the bread roll in cold water for about 10 minutes, squeeze excess moisture out. Mix with salt, parsley, nutmeg, butter and egg yolk, fill the chicken with this mixture. Tie the opening closed using kitchen string.
3. Heat the butter.

approx. 1 Min.  900 W

Mix paprika, salt and melted butter, brush the chicken.

4. Place the chicken with breast side down onto the low rack, cook.  $\frac{1}{2}$  of the thawing time.

30-34 Min.  450 W/200° C

After cooking, let the filled chicken stand for about 5 minutes.

## Meat, Fish and Poultry

France

### Duck in Orange Sauce

"Carnard à l'orange"

Total cooking time: approx. 65-73 minutes

Utensils: Round baking pan  
(dm. approx. 32 cm)  
Soup bowls  
Two bowls with cover (2 l contents)

#### Ingredients

1	Young duck (1800 to 2000 g) without Innards Salt Pepper
1	Twig of Marjoram
200 ml	Water
1	Duck liver (50 g)
6	Oranges, untreated (1200 g)
1 tbsp	Sugar (10 g)
1 tbsp	Water
1 tbsp	Vinegar
250 ml	Meat broth
150 ml	Port wine
1 tbsp	Potato flour (10 g)

#### Preparation

1. Wash the inside and outside of the duck, pat dry, season with salt and pepper. Place the twig of marjoram in the inside of the duck.
2. Pour water into the baking pan and place a soup bowl, upside-down, into it. Place the duck on top of the plate, bake on low rack. Turn after  $\frac{1}{2}$  of cooking time.

58-62 Min.  270 W/230° C

Place the duck on a pre-warmed serving platter.

3. Carefully remove excess fat from the roast drippings and put into a bowl. Add duck liver, cover and cook.

2-4 Min.  900 W

4. Thinly peel two oranges, cut the peel into very thin strips. Put into the second bowl, add sugar and water, cover and heat.

2-3 Min.  900 W

5. Add the orange peel, vinegar, meat broth and port wine to the liver.

6. Squeeze the juice of one orange. Mix the potato flour with the orange juice and stir into the sauce. Cover, cook and wait until the sauce slightly thickens. Stir occasionally and after cooking is finished.

3-4 Min.  900 W

7. Peel the leftover oranges, filet (remove fruit pulp from skin) and also place on serving platter. If required, remove excess fat from sauce, remove the duck liver and season to taste.
8. Pour some sauce over the orange filets. Fill rest of sauce into a sauce boat and serve alongside the duck.

Tip:

If required, place the duck on the low rack and bake for an additional 5 minutes prior to serving.

Italy

### Quails in Cheese and Herb Sauce

"Quaglie in salsa vellutata"

Total cooking time: approx. 18-22 minutes

Utensils: Kitchen string  
Flat, square casserole dish  
(approx. 20 x 20 x 6 cm)  
Bowl with cover (1 l contents)

#### Ingredients

4	Quails (600 - 800 g) Salt Pepper
200 g	Marbled bacon, thinly sliced
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
1 tbsp each	Fresh Parsley per quail Sage Rosemary Basil, finely chopped
150 ml	Port wine
250 ml	Meat broth
2 tbsps	Butter or margarine (20 g)
2 tbsps	Flour (20 g)
50 g	Shredded Emmentaler cheese

#### Preparation

1. Wash the quails and carefully pat dry. Salt and pepper the inside and outside, wrap bacon slices around outside, tie with kitchen string.

2. Place the quails onto the high rack and bake.

8-10 Min.  630 W


3. Grease the casserole dish, place the quail with the grilled side down into the casserole dish.

- Finely chop the herbs, sprinkle over quail and pour port wine over it. Place the quails onto the low rack and cook.

6-8 Min.  630 W


Remove the quail from the gravy.

4. Put sauce into a bowl, cover and heat.

approx. 2 Min.  900 W

Mix butter and flour, add to sauce, let come to a boil and cook.

Stir once during cooking.

approx. 2 Min.  900 W

5. Stir cheese into the sauce. Add the cheese sauce to the gravy, mix well, pour over quail and serve.

Recipes

**Meat, Fish and Poultry**

Japan

**Japanese Stew**

"Nikujaga"

Total cooking time: approx. 32-36 minutes


Utensils: Bowl with cover (3 l contents)

**Ingredients**

200 g	Lean beef
500 g	Potatoes, quartered or cut in eights.
400 g	Onions, quartered or cut in eights.
400 ml	Water
3 tbsps	Sugar (30 g)
3 tbsps	Rice wine
3 tbsps	Mirin (sweet rice wine)
70 ml	Soy sauce

**Preparation**

1. Cut the meat lengthwise into very thin strips (3-4 cm), put into bowl.
2. Layer the prepared vegetables on top of the meat. Mix all other ingredients and pour over top. Cover and cook. Stir twice during cooking time.

11-13 Min.  900 W21-23 Min.  450 W

3. After cooking, let stand for about 10 minutes.

Tip:

You can use pork or veal instead of beef.

Spain

**Chicken Rolls with Raisins**

"Rollitos de Pollo y pasas"

Total cooking time: approx. 18-20 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

**Ingredients**

4	Thin chicken breast fillet (600 g)
	Salt
	Pepper
4	Slices ham (200 g)
50 g	Quesitos (span. Cheese)
1	Can leek soup (400 g)
50 g	Raisins, washed

**Preparation**

1. Wash the fillets, pat dry and tenderize. Season with salt and pepper. Place one slice of ham and cheese on top of each fillet.
2. Roll the fillets up. Secure with a small wooden pick, place into bowl.
3. Pour soup over chicken rolls, add raisins. Cover and cook.

18-20 Min.  900 W

Let stand for about 10 minutes prior to serving.

**Vegetables**

Germany

**Leek Tart**

Total cooking time: approx. 29-37 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents),  
spring form (diam. approx. 26 cm)**Ingredients**


450 g	Leek, in thin rings
3 tbsps	Water
	Salt
1 pinch	Curry
100 g	Whole-wheat flour
80 g	Rye flour type 1150
3 tps	Baking powder
1	Egg
75 g	Low-fat yoghurt
1 tbsp	Vegetable oil
1/2 tsp	Salt
1 tsp	Butter or margarine to grease the pan
150 g	Sour Cream
3	Eggs
2 tbsps	Whole wheat flour (20 g)
	Herbal salt
	Pepper
1 pinch	Nutmeg
1 tsp	Parsley, finely chopped
1 tsp	Chives, finely chopped
1 tsp	Dill, finely chopped
100 g	Shredded Emmentaler cheese

**Preparation**

1. Put leek and water into the bowl. Cover and cook.

5-8 Min.  900 W

2. Drain the fluid. Season the leeks with salt and curry.
  3. Mix flour and baking powder. Add the egg, yoghurt, oil and salt; knead the dough with a handheld blender.
  4. Grease the spring form. Roll the dough to the size of the baking pan, place into baking pan. Pull up an edge of about 1 cm.
  5. Mix sour cream, eggs and milk. Season with herbal salt, pepper, nutmeg and herbs. Mix with cheese.
- Stir this mixture with the leek. Evenly spread this mixture onto the dough.  
Position onto the low rack and bake.

11-13 Min.  270 W/230° C11-13 Min.  230° C2-3 Min. 

After baking, let stand for about 2 minutes.

## Vegetables

Austria

### Cauliflower with Cheese Sauce

"Karfiol mit Käsesauce"

Total cooking time: approx. 18-21 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)  
Bowl with cover (1 l contents)

#### Ingredients

800 g Cauliflower (1 head)  
1 Cup water (150 ml)  
125 ml Milk  
125 ml Cream  
75-100 g Soft cheese  
2-3 tbsps Gravy thickener, light color (20-30 g)


#### Preparation

1. Slice the stem of the cauliflower several times. Place cauliflower, head up, into the bowl, add water, cover and cook.


15-17 Min.  900 W

Let cauliflower stand for a few minutes, covered, then drain the fluid.

2. Add milk and heavy whipping cream to the bowl. Coarsely chop soft cheese, add. Cover and cook.

approx. 2-3 Min.  900 W

3. Stir the Gravy thickener in, cover and reheat.

approx. 1 Min.  900 W

Stir the sauce and pour over cauliflower.

Tip:

You may also sprinkle chopped parsley on top of the cauliflower prior to serving.

#### Preparation

1. Put olive oil and garlic into the bowl. Add the prepared vegetables, except the artichoke hearts, season with pepper. Add the Bouquet Garni, cover and cook. Stir once during cooking.

17-19 Min.  900 W

During the last 5 minutes of cooking time add artichoke hearts and heat.

2. Season the ratatouille with salt and pepper. Remove the Bouquet Garni prior to serving. After cooking let stand for about 2 minutes.

Tip:

Serve this hot vegetable stew alongside meat dishes.

It tastes great served cold as an appetizer.

A Bouquet Garni is made of:

- One parsley root
- One bunch soup greens
- One twig lovage
- One twig thyme
- Some bay leaves

France

### Dauphin Potatoes

"Gratin dauphinois"

Total cooking time: approx. 23-25 minutes

Utensils: Flat, oval casserole dish  
(approx. 26 cm long)

#### Ingredients

1 tbsps Butter or margarine  
500 g Potatoes, peeled, thinly sliced  
Salt  
Pepper  
2 Garlic clove, crushed  
300 g Cream (Crème Fraiche)  
150 ml Milk  
50 g Shredded cheese (Gouda)

#### Preparation

1. Evenly distribute butter in pan. Layer potato slices in pan. Season each layer with salt, pepper and garlic.
2. Mix cream and milk, pour over potatoes. Sprinkle with cheese, bake on low rack.

23-25 Min.  630 W/200° C

After baking, let stand for about 10 minutes.

France

### Ratatouille

"Ratatouille special"

Total cooking time: approx. 17-19 minutes

Utensils: Bowl with cover (2 l contents)

#### Ingredients

5 tbsps Olive Oil (50 ml)  
1 Garlic clove, crushed  
1 Onions (50 g), in slices  
1 Small aubergine (250 g), cut into large cubes  
1 Zucchini (200 g), cut into large cubes  
1 Bell pepper (200 g), cut into large cubes  
1 Small fennel (75 g), finely diced  
Pepper  
1 Bouquet Garni  
200 g Artichoke hearts from a jar, quartered  
Salt  
Pepper



Recipes

**Vegetables**

Netherlands

**Chicory au Gratin***"Gegratineerde Brussels Iof"*

Total cooking time: approx. 19-24 minutes  
 Utensils: Bowl with cover (2 l contents)  
 Flat, oval, casserole dish  
 (approx. 32 cm long)

**Ingredients**

8 Small Chicory (800 g)  
 125 ml Water  
 125 ml Milk  
 2 tbsps Gravy thickener, light color (20 g)  
 2 Egg yolk  
 4 tbsps Shredded, aged Gouda cheese (20 g)  
 Salt  
 Pepper  
 1 tsp Butter or margarine to grease the pan  
 4 Slices ham (200 g)  
 2 tbsps Shredded, aged Gouda cheese (10 g)

**Preparation**

- With sharp knife, remove the bitter part of the chicory. Put water into a bowl, add chicory, cover and cook. Turn chicory once during cooking.

10-12 Min.  900 W

- Remove the chicory. Add milk to the bowl, stir in Gravy thickener. Cover, cook and wait until the sauce slightly thickens. Stir occasionally and after cooking is finished.

3-4 Min.  630 W

- Stir the egg yolk in a cup. Slowly, spoon by spoon, add sauce to the egg yolk. Stir egg mixture into the sauce, and add cheese.

Mix everything well, season to taste.

- Grease the casserole pan and place chicory in it. Cut ham slices in half, place on top of the chicory, pour sauce over everything. Sprinkle the casserole with Gouda cheese, bake on high rack.

6-8 Min.  450 W

After baking, let stand for about 5 minutes.

Germany

**Broccoli-Potato-Gratin with Mushrooms**


Total cooking time: approx. 36-39 minutes  
 Utensils: Bowl with cover (2 l contents)  
 Round casserole dish (dm. 26 cm)

**Ingredients**

400 g Potatoes, peeled and halved, if required.  
 400 g Broccoli, in flowerets  
 6 tbsps Water (60 ml)  
 1 tsp Butter or margarine to grease the pan  
 400 g Mushrooms, in slices,  
 1 tbsp Parsley, finely chopped  
 Salt  
 Pepper  
 Eggs  
 3 Heavy whipping cream  
 125 ml Milk  
 125 ml Milk  
 Salt  
 Pepper  
 Nutmeg  
 100 g Gouda cheese, freshly shredded

**Preparation**

- Add the potatoes and broccoli to the bowl. Add the Water, cover and cook. Stir once during cooking.

9-12 Min.  900 W

- Cut the potatoes into slices.
- Grease the casserole pan. Layer the broccoli, mushrooms and potatoes. Sprinkle with parsley, season with salt and pepper.
- Mix eggs, liquids and spices and pour this mixture over the vegetables. Sprinkle cheese on top and cook. (This recipe will make about 1.5 kg)

INSTANT ACTION "Gratin" 

After baking, let stand for about 10 minutes.

## Vegetables

Italy

### Roman Artichokes

"Carciofi alla Romana"

makes 2 servings

Total cooking time: approx. 17-19 minutes

Utensils: Flat, oval casserole dish with cover  
(approx. 26 cm long)

#### Ingredients

2	Artichokes (800 g)
1 l	Water
	Juice of one lemon
2	Garlic clove, crushed
1	Bunch of Parsley, finely chopped (10 g)
10	Leaves mint, chopped
2 tbsps	Bread crumbs (20 g)
5 tbsps	Olive Oil (50 ml)
	Salt
	Black pepper, freshly ground
100 ml	Olive Oil
400 ml	Water
	Black pepper, freshly ground
	Salt

#### Preparation

1. Remove the outer, dry leaves and the prickly top of the artichoke. Cut the stem down to a 3 cm long stump. Place artichokes in a bowl filled with cold water and lemon juice, this will prevent discoloration of cuts.
2. Mix garlic, parsley, mint, breadcrumbs and olive oil, season with salt and pepper.
3. Remove the artichokes from the water, pat dry. Slightly push the leaves apart, so that each leaf makes a little opening. Remove the straw from this opening. Push a small amount of filling into this opening. Carefully push the leaves back together, to secure the filling.
4. Place artichokes into the casserole dish. Add oil and water. Sprinkle with freshly ground pepper and salt, cover and cook.

17-19 Min.  900 W

After baking, let stand for about 2 minutes.

Germany

### Filled Tomatoes with Spring Onions



Total cooking time: approx. 20-27 minutes


Utensils: Bowl with cover (about 1 l content)  
Flat, oval casserole dish with cover  
(approx. 26 cm long)

#### Ingredients

1/2	Bunch thyme (5 g)
35 g	Buckwheat seeds
2 tbsps	Butter or margarine (20 g)
1	Onion (50 g), finely chopped
2	Garlic clove, crushed
100 ml	Vegetable broth
1	Bunch fresh parsley, smooth (10 g)
100 g	Gouda cheese, whole piece
	Salt
	Black pepper, fresh ground
4	Butcher tomatoes (600 g)
1 tsp	Butter or margarine for greasing the pan
4-5	Spring onions (150 g)
1	Bunch basil (10 g)

#### Preparation

1. Remove stems from thyme. Wash buckwheat seeds. Distribute the butter evenly in the bowl. Put onion, garlic, buckwheat and thyme into the bowl, cover and heat.  
2-3 Min.  900 W
2. Add broth, cover and cook.  
8-10 Min.  630 W
3. Remove stems from parsley, cut into thin strips. Cut 4 slices of Gouda, dice the rest. Add parsley and cheese dices to the cooled buckwheat, season.
4. Remove the caps of the tomatoes, remove the pulp. Loosely fill the tomatoes with buckwheat. Place one slice of cheese on each tomato, place lid on top.
5. Cut the spring onions into diagonal slices. Remove stem from basil.
6. Grease the casserole pan. Evenly distribute onions, basil leaves and tomato pulp in pan.
7. Place tomatoes on top of the onion mixture, cover and cook.

10-14 Min.  630 W

After cooking, let the filled tomatoes stand for about 2 minutes.

Recipes

**Noodles, Rice and Dumplings**

Italy

**Tagliatelle with Cream and Basil***"Tagliatelle alla panna e basilico"* makes 2 servings


Total cooking time: about 15-21 minutes  
 Dishware: Bowl with cover (2 l contents)  
 Round soufflé pan (diam. about 20 cm)

**Ingredients**

1 l Water  
 1 Tsp Salt  
 200 g Tagliatelle (ribbon noodles)  
 1 Garlic clove  
 15-20 Basil leaves  
 200 g Cream (Crème Fraiche)  
 30 g Shredded Parmesan cheese  
 Salt  
 Pepper

**Preparation**

1. Add water and salt in a bowl, cover and bring to a boil.

8-10 Min.  900 W

2. Add noodles, bring again to a boil, let cook using low heat.

1-2 Min.  900 W

6-9 Min.  270 W

3. Meanwhile, rub the soufflé pan with a garlic clove. Finely chop the basil leaves. Reserve some leaves for garnish.
4. Let noodles drain well. Mix cream and noodles, sprinkle basil on top.
5. Add Parmesan, salt and pepper, fill this mixture into the soufflé pan, stir. Garnish with basil leaves, serve hot.

Germany

**Zucchini-Noodle-Casserole**

Total cooking time: about 39-43 minutes  
 Dishware: Bowl with cover (2 l contents)  
 Casserole dish (about 30 cm long)

**Ingredients**

500 ml Water  
 1/2 Tsp Oil  
 Salt  
 80 g Macaroni noodles  
 400 g Tomatoes from a jar, chopped  
 3 Onion (150 g), finely chopped  
 Basil leaves  
 Thyme  
 Salt  
 Pepper  
 1 Tbsp Oil to grease the pan  
 450 g Zucchini, in slices  
 150 g Sour cream  
 2 Eggs  
 100 g Shredded cheddar cheese

**Preparation**

1. Add water, oil and salt in a bowl, cover and bring to a boil.

3-5 Min.  900 W

2. Break macaroni noodles into small pieces, add, stir and let soak.

9-11 Min.  270 W

Let noodles drain well and cool.

3. Mix tomatoes and onion, season well. Grease the casserole pan. Add the macaroni noodles and pour tomato sauce on top. Evenly place zucchini slices on top.
4. Mix sour cream and eggs, pour over casserole. Sprinkle with shredded cheese. Position onto the low rack and cook. (This recipe will make about 1.5 kg)

INSTANT ACTION "Gratin" 

After baking, let dish stand for 5-10 minutes.

Sauce for Noodles

**Sauce Bolognese**

Total cooking time: about 14-20 minutes  
 Dishware: Bowl with cover (2 l contents)

**Ingredients**

30 g Marbled bacon  
 100 g Mushrooms, finely diced  
 1/2 Onion (25 g), finely chopped  
 1 Carrots (50 g), finely diced  
 50 g Celery, finely diced  
 200 g Mincemeat, beef  
 100 ml White wine  
 1/2 Bunch of Parsley, finely chopped (5 g)  
 3 Tbsp Tomato sauce (45 g)  
 1 Dash sugar  
 1 Dash nutmeg  
 Salt  
 Pepper

**Preparation**

1. Finely dice ham, add ham and vegetables into bowl, cover and steam.

4-6 Min.  900 W

2. Puree the vegetables. Add the mincemeat, wine, parsley and tomato sauce. Season with spices. Cover bowl, leave a small opening for steam ventilation. Cook the sauce. Stir once during cooking.

4-6 Min.  900 W

6-8 Min.  630 W

## Noodles, Rice and dumplings

Sauce for Noodles

### Tomato sauce

Total cooking time: about 8-9 minutes

Dishware: Bowl with cover (2 l contents)

#### Ingredients

5-7	Tomatoes (500 g)
1 Tbsp	Butter or margarine
1	Onion (50 g), finely chopped
2 Tbsp	Tomato sauce (30 g)
200 ml	Meat broth
	Salt and pepper
	Sugar, oregano, basil
2 Tbsp	Butter or margarine (20 g)
2 Tbsp	Flour (20 g)

#### Preparation

- Remove skin from tomatoes, remove stem pieces, remove seeds, dice the pulp.
- Distribute the butter evenly in the bowl. Add onion, cover and steam.  

about 2 Min.		900 W
--------------	--	-------
- Add tomato dices, tomato sauce and meat broth, season, cover and steam.  

about 3 Min.		900 W
--------------	--	-------
- Mix butter and flour, use wire whisk to add to sauce. Reheat, covered. Stir occasionally and after cooking is finished.  

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

Sauce for Noodles

### Gorgonzola Sauce

Total cooking time: about 5 minutes

Dishware: Bowl with cover (1 l contents)

#### Ingredients

200 g	Gorgonzola Cheese
150 ml	Heavy whipping cream
about 1 Tbsp	Gravy thickener, light color

#### Preparation

- Puree the Gorgonzola and cream in a blender or handheld blender.
- Pour mixture in a bowl, cover and heat.  

about 2 Min.		630 W
--------------	--	-------
- Add the Gravy thickener, cover and reheat.  

about 3 Min.		630 W
--------------	--	-------

Stir again after heating.

Tip:

This sauce is sufficient for about 400 g of noodles. Farfalle (butterfly-shaped noodles) are very suitable.

Austria

### Bread dumplings

makes 5 servings

Total cooking time: about 7-10 minutes

Dishware: 5 cups or pudding molds

#### Ingredients

2 Tbsp	Butter or margarine (20 g)
1	Onion (50 g), finely chopped
about 500 ml	Milk
200 g	Dry bread roll, diced (about 5 rolls / bread rolls)
3	Eggs

#### Preparation

- Grease the bottom of the pan, add onions, cover and steam.  

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

- Cut roll into small cubes, cover with milk and let sit for 10 minutes. Beat eggs.
- Mix onions, eggs and roll cubes well to form an even dough. If necessary, add some more milk.
- Evenly distribute this dough in 5 cups or pudding molds, cover with microwave foil, place around the outer side of the turntable and cook.  

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

After baking, let stand for about 2 minutes.

Empty dumplings onto a plate prior to serving.

Switzerland

### "Tessin Risotto"

Total cooking time: about 20-24 minutes

Dishware: Bowl with cover (2 l contents)

#### Ingredients

50 g	Marbled bacon
2 Tbsp	Butter or margarine (20 g)
1	Onion (50 g), finely chopped
200 g	Rice (Arboris)
400 ml	Meat broth
70 g	Sbrinz cheese, shredded (alternatively use shredded Emmentaler cheese)
1 Dash	Saffron
	Salt and pepper

#### Preparation

- Dice the ham. Distribute the butter evenly in the bowl. Add onion and ham, cover and steam.  

about 2 Min.		900 W
--------------	--	-------

- Add the rice, fill with meat broth, boil and let soak.  

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

15-17 Min. 270 W

After baking, let stand for about 3-5 minutes.

- Stir cheese and saffron into this mixture, season to taste.

Tip:

Serve with baked chanterelle mushrooms or white cap mushrooms and a mixed salad.

Recipes

**Noodles, Rice and Dumplings**

Switzerland

**Semolina Gnocchi***"Griessnockerl"* makes about 12-15 servings

Total cooking time: about 19-24 minutes  
 Dishware: Bowl with cover (2 l contents)  
 Round, flat casserole dish (diam. about 26 cm)

**Ingredients**

250 ml Milk  
 1 Tsp Butter or margarine  
 1 Dash Salt  
 50 g Semolina  
 1 Egg white  
 1 Egg yolk  
 50 ml Cream (Crème Fraîche)  
 1 Tsp Butter or margarine for greasing the pan  
 1 Tbsp Butter or margarine  
 30 g Shredded Sbrinz Cheese  
 (alternatively use shredded Emmentaler cheese)

**Preparation**

- Put milk, butter and salt into a bowl, cover and heat.

3-4 Min.  900 W

- Add semolina, stir well, cover and let soak.

9-11 Min.  270 W

Let cool.

- Beat egg whites until they are stiff. Mix egg yolk with cream and stir into semolina mixture, fold egg whites in.
- Grease the casserole pan. With two soup spoons, form small ovals, place next to each other into the dish. Cover with butter flakes, sprinkle with shredded cheese. Position onto the high rack and bake.

7-9 Min.  270 W

After baking, let stand for about 2 minutes.

Tip:

Gnocchi are served as a main entree. Serve with spinach.

Italy

**Lasagne al forno**

Total cooking time: about 26-30 minutes  
 Dishware: Bowl with cover (2 l contents)  
 Flat, square casserole dish  
 (about 20x20x6 cm)

**Ingredients**

300 g Tomatoes from a jar  
 50 g Mushrooms, finely diced  
 1 Onion (50 g), finely chopped  
 1 Garlic clove, crushed  
 250 g Mincemeat, beef  
 2 Tbsp Tomato sauce (30 g)  
 Salt and pepper  
 Oregano, Thyme, Basil  
 150 ml Cream (Crème Fraîche)  
 100 ml Milk  
 50 g Shredded parmesan cheese  
 1 Tsp Mixed, chopped herbs  
 1 Tsp Olive oil  
 Salt and pepper  
 Nutmeg  
 1 Tsp Olive oil to grease the pan.  
 125 g Green sheet noodles  
 1 Tbsp Shredded Parmesan cheese (5 g)  
 1 Tbsp Butter or margarine

**Preparation**


- Slice tomatoes, mix with ham, onions, garlic, beef mincemeat and tomato sauce. Season, cover and steam.

6-8 Min.  900 W

- Mix cream and milk, Parmesan cheese, herbs and oil, season.
- Grease the casserole pan. Cover bottom of pan with one third of sheet noodles. Place half of mincemeat on top of noodles, pour some sauce over it. Place the second third of noodles on top, layer mincemeat, sauce and the final layer of noodles.

Top with sauce, sprinkle with parmesan cheese. Cover with butter flakes, cook on low rack and cook.

16-18 Min.  450 W/230° C

about 4 Min. 

After baking, let dish stand for 5 to 10 minutes.

## Cakes, Bread, Desserts and Drinks

Germany

### Semolina Flummery with Raspberry Sauce

Total cooking time: about 15-20 minutes

Dishware: Bowl with cover (2 l contents)

#### Ingredients

500 ml	Milk
40 g	Sugar
15 g	Almonds, chopped
50 g	Semolina
1	Egg yolk
1 Tbsp	Water
1	Egg white
250 g	Raspberries
50 ml	Water
40 g	Sugar

#### Preparation

- Put milk, sugar and almonds into a bowl, cover and heat.

3-5 Min.  900 W

- Add semolina, stir, cover and cook.

10-12 Min.  270 W

- Mix egg yolk and water in a cup, stir into the hot porridge. Beat egg white stiff, carefully fold in. Transfer semolina flummery into small bowls.
- To prepare the sauce, wash raspberries, carefully pat dry, put into bowl with water and sugar. Cover and heat.

2-3 Min.  900 W

- Puree raspberries and serve hot or cold along with the semolina flummery.

#### Preparation

- Leave pears whole and peel.
- Put sugar, vanilla sugar, liquor and water into a bowl, mix, cover and heat.

1-2 Min.  900 W

- Place pears into the liquid, cover and cook.

6-10 Min.  900 W

Remove pears from liquid, let cool.

- Pour 50 ml of the liquid into a smaller bowl. Add chocolate and cream, cover and heat.

1-2 Min.  900 W

- Stir sauce well. Pour sauce over pears and serve.

Tip:

Can be served with some vanilla ice cream.

Austria

### "Salzburger Nockerl"

makes 3 servings

Total cooking time: about 5-6 minutes

Dishware: Round, flat casserole dish (about 30 cm long)

#### Ingredients

4	Egg white
1 Dash	Salt
50 g	Powdered sugar
1 Tsp	Vanilla sugar
4	Egg yolk
2 Tbsp	Flour (20 g)
1 Tsp	Butter or margarine for greasing the pan
1 Tbsp	Powdered sugar

#### Preparation

- In a large bowl, beat egg white until it forms a stiff foam, add salt. Slowly add powdered and vanilla sugar, keep beating until stiff.
- Mix egg yolk with a little bit of egg whites, gently turn under beaten egg whites. Sieve flour over this mixture and also fold in.
- Grease the casserole pan. Divide the dough into three parts, place all three parts next to each other into the casserole dish. Bake the ovals immediately onto the low rack in the pre-heated microwave oven.

5-6 Min.  270 W/230° C

Immediately dust with powdered sugar, serve hot.

France

### Pears in Chocolate

"Paires au chocolat"

Total cooking time: about 8-14 minutes

Dishware: Bowl with cover (2 l contents)  
Bowl with cover (1 l contents)

#### Ingredients

4	Pears (600 g)
60 g	Sugar
1 Pck.	Vanilla sugar (10 g)
1 Tbsp	Pear liquor, 30 Vol.-%
150 ml	Water
130 g	Semi-sweet chocolate
100 g	Cream (Crème Fraiche)

Recipes

**Cakes, Bread, Desserts and Drinks**

Denmark

**Berry Jelly with Vanilla Sauce***"Rødgrød med vanilie sovs"*

Total cooking time: about 8-12 minutes  
 Dishware: Bowl with cover (2 l contents)  
 Bowl with cover (1 l contents)

**Ingredients**

150 g Wash and sort red currants  
 150 g Wash and sort strawberries  
 150 g Wash and sort raspberries  
 250 ml White wine  
 100 g Sugar  
 50 ml Lemon juice  
 8 Leaf Gelatin  
 300 ml Milk  
 Core of 1/2 vanilla bean  
 30 g Sugar  
 15 g Food starch

**Preparation**

1. Reserve some fruits for garnish. Puree rest of berries with white wine, add to bowl, cover and cook.

5-7 Min.  900 W

Carefully turn sugar and lemon juice under.

2. Soak gelatin in cold water for about 10 minutes, then squeeze excess moisture out. Stir gelatin into the hot fruit puree until it is dissolved. Refrigerate jelly until it solidifies.
3. Add milk and vanilla sauce into bowl. Cut open vanilla bean, remove the core. Stir vanilla core, sugar and food starch into the milk, cover and cook. Stir occasionally and after cooking is finished.

3-5 Min.  900 W

4. Empty jelly onto a plate, garnish with whole fruits. Serve with vanilla sauce.

Tip:

Can also be served with ice-cold cream or yoghurt.

Austria

**Curd strudel***"Topfenstrudel"*

Total cooking time: about 18-20 minutes  
 Dishware: Bowl (1 l content)  
 Oval, flat casserole dish (about 30 cm long)

**Ingredients**

125 g Flour  
 1 Tbsp Oil  
 1/2 Egg  
 50 ml Water  
 1/4 Core of one vanilla bean  
 50 g Butter or margarine  
 2 Egg yolk  
 75 g Sugar  
 250 g Curd (20% D.m.o.c.)  
 50 ml Heavy whipping cream  
 2 Egg white  
 Flour for dusting  
 40 g Butter or margarine  
 20 g Breadcrumbs  
 30 g Raisins  
 1 Tsp Butter or margarine for greasing the pan

**Preparation**

1. To make a dough, knead flour, 1/2 tbsp. oil and the egg with the kneading attachment of a handheld blender. Slowly add enough water to form a smooth, elastic dough. The dough should not be sticky. Brush the dough with the rest of the oil
2. Cover the dough with a hot, wet kitchen towel, let stand for 30 minutes.
3. Cut open vanilla bean, remove the core. With a handheld blender, stir the butter, egg yolk, sugar and vanilla core until creamy. Stir in the curd and cream. Beat egg white until stiff, carefully fold in.
4. Dust a dry kitchen towel with flour. Roll dough onto this surface until it is very thin.
5. Melt the butter in a bowl.

about 1 Min.  900 W

Baste the dough with butter and sprinkle with breadcrumbs. Place an even layer of curd mixture on the dough, sprinkle raisins on top.

6. Using the kitchen towel, carefully turn the dough to form a roll.
7. Grease the pan. Put the strudel roll, seam side down, onto the baking pan and bake on the low rack in the pre-heated microwave oven.

17-19 Min.  450 W/230° C

Tip:

Serve the strudel hot or cold. May be served with vanilla sauce.

## Cakes, Bread, Desserts and Drinks

Spain

### White Peach Mount

"Melocotones nevados" makes about 8 servings

Total cooking time: about 6-7 minutes  
Dishware: Round, flat glass pan (diam. about 24 cm)

#### Ingredients

470 g Peach halves from a jar, drip dried  
2 Egg white  
35 g Sugar  
75 g Ground almonds  
35 g Sugar  
2 Egg yolk  
2 Tbsp Cognac  
1 Tsp Butter or margarine for greasing the pan

#### Preparation

- Pat the peach halves dry.
- Beat egg white until stiff. Sprinkle a little sugar into the beaten egg whites.
- Mix the almonds, the rest of the sugar, egg yolk and cognac.
- Fill the peach halves with this mixture. Using a pastry bag, squeeze the egg whites onto the filling.
- Grease the pan. Place the peaches into the baking dish, bake on the low rack.

6-7 Min.  450 W

Sweden

### Pistachio Rice with Strawberries

"Pistaschris med zordgubbe"

Total cooking time: about 23-30 minutes  
Dishware: High bowl with cover (2 l contents)

#### Ingredients

125 g Long grain rice  
175 ml Milk  
175 ml Water  
1 Vanilla bean  
1 Dash salt  
50 g Sugar  
250 g Strawberries  
40 g Sugar  
40 ml Cointreau (Orange liquor, 40 Vol.-%)  
200 ml Heavy whipping cream  
1 Egg white  
50 g Pistachios

#### Preparation

- Add the rice to a bowl, fill with the liquid. Cut open the vanilla bean, add the vanilla bean, salt and sugar to the rice, cover and cook.

3-5 Min.  900 W

20-25 Min.  270 W

After baking, let stand for about 5 minutes.

- Cut strawberries in half, mix with sugar and orange liquor.
- Remove vanilla bean from rice, place rice in a double boiler to cool, stirring constantly. Beat the cream and egg white, separately, until stiff. Carefully fold the pistachios under the cold rice, then the cream and finally the egg whites.
- Serve the rice in a large bowl. Make a little hollow, place the strawberries in the hollow.

Germany

### Cherry Casserole

"Kirschenmichel"

Total cooking time: about 16-18 minutes  
Dishware: High, round casserole dish (diam. about 20 cm)

#### Ingredients

4 Old, hard bread roll (160 g)  
375 ml Milk  
60 g Butter or margarine  
8 Tbsp Sugar (80 g)  
4 Egg yolk  
1 Tbsp Flour  
30 g Chopped almonds  
Shredded skin of one Lemon  
4 Egg white  
1 Tsp Butter or margarine for greasing the pan  
350 g Sour cherries from a jar, drip dried.  
2 Tbsp Breadcrumbs  
1 Tbsp Butter or margarine

#### Preparation

- Cut rolls into small pieces, soak in milk.
  - Beat butter, sugar and egg yolk with a handheld blender until creamy. Add flour, almonds, lemon rind and soaked rolls (squeeze excess moisture out).
  - Beat egg white until stiff, carefully fold in.
  - Grease the pan. Place the bread dough and the cherries into the casserole dish in layers. The uppermost layer should be dough.
  - Sprinkle breadcrumbs onto the top, cover with butter flakes.
- Position onto the low rack and bake in a pre-heated microwave oven.

16-18 Min.  630 W/230° C

After baking, let dish stand for 5-10 minutes.



## Recipes

**Cakes, Bread, Desserts and Drinks**

Switzerland

**Carrot Torte**

"Rueblitorte" makes about 16 servings

Total cooking time: about 24 minutes

Dishware: Round baking pan (diam. about 28 cm)

**Ingredients**

1 Tsp	Butter or margarine for greasing the pan
5	Egg yolk
250 g	Sugar
250 g	Carrots, finely diced
	Juice of one lemon
250 g	Ground almonds
80 g	Flour
1 Tbsp	Baking powder
5	Egg white

**Preparation**

- Grease the pan.
- Beat egg yolk and sugar with a handheld blender until creamy. Add carrots, lemon juice and almonds. Mix flour and baking powder, add to mixture, mix well.
- Beat egg white until stiff, carefully fold in. Fill dough into the baking dish. Position onto the low rack and bake. (This recipe will make about 1,1 kg).

INSTANT ACTION "Cake" 

- Let cool in the baking dish for 5 minutes.

France

**Apple Cake with Calvados**

"Tarte aux pommes avec calvados" makes ca.12-16 pieces

Total cooking time: about 26 minutes

Dishware: Spring form (diam. about 28 cm)

**Ingredients**

200 g	Flour
1 Tsp	Baking powder
100 g	Sugar
1 Pck.	Vanilla sugar
1 Dash	Salt
1	Egg
3-4	Drops Bitter almond flavor
125 g	Butter
1 Tsp	Butter or margarine for greasing the pan
50 g	Chopped hazelnuts
600 g	Apples (Boscop, about 3-4 pieces)
	Cinnamon
2	Eggs
1 Dash	Salt
4 Tbsp	Sugar
1 Pck.	Vanilla sugar
4 Tbsp	Calvados (apple brandy)
1 1/2 Tbsp	Food starch
125 g	Crème double
	Powdered sugar for dusting

**Preparation**

- Mix flour and baking powder. Mix sugar, vanilla sugar, salt, egg, bitter almond flavor and butter. Add to flour mixture and knead with the kneading attachment of a handheld blender. Cover the dough and stand in a cool place for 30 minutes.

- Grease the pan, roll the dough between two layers of foil and place into the pan. Form an edge of about 3 cm high.
- Evenly spread hazelnuts onto the dough.
- Peel, core and quarter the apples, cut into thin slices. Place apple slices in an overlapping pattern onto the hazelnuts, thinly dust with cinnamon.
- Separate eggs. Beat egg whites until stiff, add a dash of salt and 1 Tbls. sugar. Beat egg yolk, rest of the sugar and vanilla bean until foamy. Add Calvados, food starch and Crème double, carefully fold in. Fold the beaten egg whites in this mixture and evenly spread on top of the apple slices. Position onto the low rack and bake. (This recipe will make about 1.3 kg).

INSTANT ACTION "Cake" 

Tip:

Let the cake cool in the baking pan, dust with powdered sugar just prior to serving.

Germany

**Cheese Cake**

makes about 12-16 servings

Total cooking time: about 43-49 minutes

Dishware: Spring form (diam. about 28 cm)

**Ingredients**

250 g	Flour
1 Tsp	Baking powder (3 g)
125 g	Butter or margarine
30 g	Sugar
1	Egg yolk
1-2 Tbsp	Water
1 Tsp	Butter or margarine for greasing the pan
750 g	Curd, 20% D.m.o.c.
300 g	Sugar
3	Egg yolk
1 Pck.	Pudding powder vanilla (40 g)
125 ml	Milk
30 g	Raisins, washed
4	Egg white

**Preparation**

- Mix flour and baking powder. Add butter, sugar, egg yolk and water, knead with a handheld blender. Cover the dough and stand in a cool place for 30 minutes.
- Grease the pan, roll the dough and place into the pan. Slightly pull up an edge. Pierce the dough with a fork several times, pre-bake the dough on the low rack.

11-14 Min.  270 W/230° C

- Mix the curd, sugar, egg, pudding powder, milk and raisins.
- Beat egg white until stiff, carefully fold in. Evenly spread the curd mixture onto the dough. Position onto the low rack and bake.

32-35 Min.  270 W/160° C

- Let the cheese cake cool off, remove from baking pan.

## Cakes, Bread, Desserts and Drinks

France

### Pear Cake

"Tarte aux poires" makes about 12-14 servings

Total cooking time: about 18-23 minutes.  
Dishware: Round baking pan (diam. about 28 cm)  
Bowl with cover (2 l contents)  
Small bowl with cover

#### Ingredients


150 g Flour  
75 g Butter or margarine  
30 g Powdered sugar  
1 Dash Salt  
1 Egg  
1 Tbsp Butter or margarine for greasing the pan  
250 ml Milk  
1 Dash Salt  
2 Egg yolk  
20 g Sugar  
1/2 Pck. Vanilla sugar (5 g)  
1 Tbsp Food starch  
540 g Pears from a jar, drip dried  
120 g Gooseberry jam  
1 Tbsp Candied fruits  
1 Tbsp Shaved almonds

#### Preparation

1. Knead flour, butter, powdered sugar, salt and egg yolk with the kneading attachment of a handheld blender to form a dough. Cover and place in a cool place for 30 minutes.
2. Grease the baking pan. Roll the dough and place into the pan. Pull up the edges. Pierce the dough several times with a fork.  
Position onto the low rack and bake.


9-11 Min.  270 W/230° C

5-7 Min.  230° C

3. Remove the dough from the baking pan, set onto a backing rack to cool completely.
4. Put milk and salt into a bowl, cover and heat.  
about 2 Min.  900 W
5. Stir the egg yolk, sugar and vanilla sugar, until it forms a light-colored cream. Add the starch, mix well. Slowly add the hot milk. Pour this mixture back into the bowl, cover and heat. Stir occasionally and after cooking is finished.

1-2 Min.  900 W

6. Baste the dough with the cream. Evenly place pears on top. Put gooseberry jam into the small bowl, cover and heat.

about 1 Min.  900 W

7. Sprinkle over pears, garnish with the candied fruits and shaved almonds.

Tip:

You should place the cream and pears on the dough only shortly before serving, otherwise it might soak up the moisture.

Germany

### Four-Fruit-Torte

makes about 12-16 servings

Total cooking time: about 18-25 minutes.  
Dishware: Round fruit cake pan (diam. about 28 cm)  
Two bowls with cover (2 l contents)

#### Ingredients

75 g Butter or margarine  
75 g Sugar  
1 Tsp Vanilla flavor  
2 Eggs  
150 g Flour  
1 Tsp Baking powder (3 g)  
4 Tbsp Milk  
1 Tsp Butter or margarine to grease the pan  
150 g Almond paste base  
1/2 Pck. Pudding powder vanilla (20 g)  
2 Tbsp Sugar (20 g)  
250 ml Milk  
1 Onions (100 g), in slices  
50 g Seedless grapes, cut in half  
150 g Mandarin-Oranges, from a jar, drip dried  
100 g Peaches, sliced, from a jar, drip dried  
1 Pck. Glazing powder (11 g), clear  
250 ml Clear fruit juice

#### Preparation

1. Beat butter, sugar, vanilla flavor and egg yolk with a handheld blender for about 3 minutes until creamy. Mix flour and baking powder. Alternately mix flour and milk into the butter mixture.
2. Grease the pan and spread the dough evenly into the pan. Position on the low rack and bake.

10-12 Min.  270 W/230° C

2-3 Min.  230° C

Remove the cake from the baking pan and let it cool off.

3. Roll out the almond paste base between two foils, to the size of the cake bottom. Place on top of the cake bottom
4. Add pudding powder, sugar and milk into bowl. Stir until it is free of clumps, cover and cook. Stir occasionally and after cooking is finished.

3-4 Min.  900 W

5. Baste the pudding onto the cake bottom. Evenly distribute the fruit on top.
6. Dissolve the glazing powder in fruit juice, pour into bowl and cook. Stir occasionally and after cooking is finished.

4-6 Min.  450 W

Distribute the glaze over the fruit, let it cool off.

Tip:

The almond paste will have a more intensive flavor, if you let the torte rest for a few hours.

Recipes

**Cakes, Bread, Desserts and Drinks**

Germany

**Curd Puff Pastries***makes about 12 servings*

Total cooking time: about 14-16 minutes.  
 Dishware: Baking pan (Diam. about 30 cm)  
 Baking parchment

**Ingredients**

200 g Flour  
 1 Tsp Baking powder (3 g)  
 200 g Low-fat curd  
 200 g Butter  
 1 Dash Salt  
 Jam for filling  
 1 Egg white  
 1 Egg yolk  
 1 Tbsp Water  
 Powdered sugar

**Zubereitung**

- Mix flour and baking powder. Add low-fat curd, butter and salt, knead with the kneading attachment of a handheld blender to make a dough. Cover the dough and place in a cool area for 30 minutes.
- Roll half of the dough on a floured surface about 1/2 cm thick. Cut the dough into 6 squares (about 12x12 cm), place one teaspoon of jam into each center.
- Baste the edges with egg white and fold to form a triangle.
- Cover the backing pan with baking parchment. Mix egg yolk and water, baste the pastries with this mixture and place on baking pan. Bake on the low rack in the pre-heated microwave oven.

14-16 Min.  230° C

After cooling, dust with powdered sugar.

- Prepare the other 6 puff-pastry squares and bake.

Tip:  
 Also try other fillings, e.g. nuts, almonds, almond paste, curd, whole fruits, fruit stew or hearty fillings.

Austria

**Gugelhupf***makes about 16 servings*

Total cooking time: about 23 minutes.  
 Dishware: Gugelhupf pan (diam. about 22 cm)

**Ingredients**

1 Tsp Butter or margarine to grease the pan  
 170 g Butter or margarine  
 140 g Powdered sugar  
 4 Egg yolk  
 40 g Almond slivers  
 40 g Raisins, washed and some shredded  
 Lemon rind  
 4 Egg white  
 280 g Flour  
 1 Pck. Baking powder (15 g)

**Preparation**

- Grease the Gugelhupf pan.
- Beat butter and powdered sugar with a handheld blender until creamy. Slowly add egg yolk. Add almond slivers, raisins and the shredded lemon rind. Mix well.
- Beat egg whites until they are stiff and carefully fold in. Mix flour and baking powder, sieve and carefully fold in.
- Fill dough into the baking pan and bake on low rack. (This recipe will make about 0.9 kg).

INSTANT ACTION "Cake" 

Spain

**Almond Cake***"Tarta de almendras" makes about 12 servings*

Total cooking time: about 26-30 minutes.  
 Dishware: Spring form (diam. about 24 cm)

**Ingredients**

2 Puff pastry sheet (200 g) frozen  
 1 Tsp Butter or margarine to grease the pan  
 100 g Butter or margarine  
 100 g Sugar  
 Shredded skin of one lemon  
 4 Eggs  
 1/2 Tbsp Cinnamon  
 200 g Almond powder

**Preparation**

- Thaw the puff pastry according to package directions. Grease the pan.
- Roll the dough to the size of the baking pan and place into the pan. Pierce dough several times with a fork and place on the low rack in the pre-heated microwave oven.

8-10 Min.  230° C

- Beat butter and sugar with a handheld blender until creamy. Add eggs slowly, one at a time, keep mixing. Add shredded lemon rind and cinnamon. Slowly add almonds.
- Distribute almond mixture evenly on puff pastry, bake on low rack.

18-20 Min.  200° C

- Sprinkle with powdered sugar and serve.

## Cakes, Bread, Desserts and Drinks

Spain

### Biscuit Roll "Gypsy's Arm"

"Brazo gitano" makes about 8-10 servings

Total cooking time: about 14-16 minutes.  
 Dishware: Square pan (about 24x24 cm)  
 Baking parchment  
 Bowl with cover (2 l contents)

#### Ingredients

3 Eggs  
 90 g Sugar  
 90 g Flour  
 1 Tsp Baking powder (3 g)  
 250 ml Milk  
 1 Cinnamon stick  
 Peel of one lemon  
 75 g Sugar  
 2 Tbsp Food starch (20 g)  
 2 Egg yolk  
 2 Tbsp Powdered sugar (20 g)

#### Preparation

1. Beat eggs and sugar with a handheld blender until creamy, until air bubbles rise. Mix flour and baking powder, sieve and carefully fold in.
2. Cover the baking pan with baking parchment, pour the dough into the pan and bake on the low rack in the pre-heated microwave oven.

10-12 Min.  270 W/200° C

3. Place the biscuit cake onto a slightly wet kitchen towel, sprinkled with sugar. Carefully remove the baking parchment and immediately roll up the biscuit, starting on one side, with a kitchen towel.
4. 200 ml milk with the cinnamon stick, lemon peel and sugar into a bowl, cover and heat.

about 2 Min.  900 W

5. Mix the rest of the milk with the food starch and the egg yolk. Remove lemon and cinnamon stick from the milk and mix in the food starch mixture. Cover and cook. Stir occasionally and after cooking is finished.

about 2 Min.  900 W

6. Unroll the biscuit roll, baste with the Crème and carefully roll back up. Dust with powdered sugar.

Austria

### Linzer Bakeries

makes about 70 cookies

Total cooking time: about 8-10 minutes.  
 Dishware: Round Baking pan (Diam. about 30 cm)  
 Baking parchment

#### Ingredients

280 g Flour  
 210 g Butter  
 100 g Sugar  
 100 g Almonds, with peel, powdered  
 1 Egg yolk  
 25 ml Lemon juice (1/2 lemon)  
 Some cinnamon

#### Preparation

1. Knead all ingredients into a short crust dough, place in cool area for 1/2 hour.
2. Roll the dough to about 3 mm thickness, cut out round shapes of about 5 cm diameter. Place 12 cookies on a baking pan covered with baking parchment. Bake on the low rack in the pre-heated microwave oven.

8-10 Min.  200° C

Let cool after baking.  
 Remove from baking parchment only when cookies are completely dry.

3. Prepare the next 12 cookies and bake, and so on.

Tip:

These cookies are very decorative, if you dip one half of each cookie into melted semi-sweet chocolate.

Austria

### Chocolate with Cream

"Schokolade mit Schlagobers" makes 1 serving


Total cooking time: about 1 minute  
 Dishware: Large cup (200 ml content)

#### Ingredients

150 ml Milk  
 30 g Block chocolate, shredded  
 30 ml Heavy whipping cream  
 Chocolate granules

#### Preparation

1. Pour milk into cup. Add block chocolate to the milk, stir and heat.  
 Stir occasionally during heating.

about 1 Min.  900 W

2. Beat cream until stiff, place on top of chocolate, garnish with chocolate granules and serve.

Austria

### Vienna Milk Coffee

makes 1 serving

Total cooking time: about 1 1/2-2 minutes  
 Dishware: Large cup (200 ml content)

#### Ingredients

1 Egg yolk  
 1 Tbsp Sugar  
 75 ml Milk  
 75 ml Water  
 2 Tsp Instant coffee  
 20 ml Rum

#### Preparation

1. Add all ingredients except rum into cup, stir well. Heat, stirring once during cooking.

1 1/2-2 Min.  900 W

2. Add rum to the hot drink.

Recipes

**Cakes, Bread, Desserts and Drinks**

Netherlands

**Fire Drink***"Vuurdrank"**makes 10 servings*

Total cooking time: about 8-10 minutes


Dishware: Bowl with cover (2 l contents)

**Ingredients**

500 ml White wine  
 500 ml Red wine, dry  
 500 ml Rum, 54 Vol.-%  
 1 Untreated Orange  
 3 Cinnamon sticks  
 75 g Sugar  
 10 Tsp Kluntjes (Rock sugar)

**Preparation**

1. Pour alcohol into a bowl. Thinly peel orange, add orange peel, cinnamon and sugar to the alcohol. Cover and heat.

8-10 Min.  900 W

Remove the orange peel and the cinnamon.

Place one teaspoon rock sugar into each Grog glass, pour Fire Drink on top and serve.

Great Britain

**Raspberry Jam***Raspberry Jam**makes 30 servings*

Total cooking time: about 11-13 minutes

Dishware: Bowl with cover (2 l contents)

Jam Jars

Canning paper

**Ingredients**

500 g Raspberries  
 250 g Preserves sugar (2:1)

**Preparation**

1. Wash raspberries, mix, cover and heat.

4-5 Min.  900 W

2. Stir, cover again and cook.

7-8 Min.  450 W

3. Thoroughly clean jam glasses, fill with jam and immediately close with canning paper.

Tip:

You can also use a frozen and thawed fruits.

Switzerland

**Apple Chutney with Raisins***makes 30 servings*

Total cooking time: about 22-28 minutes

Dishware: Bowl with cover (2 l contents)

Small canning or jam glasses

Canning paper

**Ingredients**

4 Hard apples (500 g), peeled and diced  
 1 Zucchini (200 g), diced  
 3 Onion (150 g), finely chopped  
 50 g Plums, dried and pitted  
 250 g Raisins  
 1 Tsp Juniper berries  
 Salt  
 Black pepper, ground  
 150 ml White wine  
 100 ml Apple vinegar  
 250 g Sugar

**Preparation**

1. Place all ingredients except sugar into a bowl, cover and heat. Stir once during cooking.

9-11 Min.  900 W

2. Mix sugar and fruits, cover and continue to cook. Stir occasionally and after cooking is finished.

3-5 Min.  900 W

10-12 Min.  450 W

3. Clean and dry glasses thoroughly. Fill glasses with chutney and immediately close with canning paper.

Tip:

This chutney is great when served with meat fondue, baked meat and rice dishes.

- SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE ET L'AUTRICHE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND EN OOSTENRIJK •  
 • SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA E L'AUSTRIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA Y AUSTRIA •  
 ONLY VALID FOR GERMANY AND AUSTRIA •

## Garantie mit Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service Gilt für Deutschland und Österreich



### Vorgehensweise bei Vorliegen eines Produktmangels:

- **Wurde Ihr Gerät durch einen Fachbetrieb mit einem von Sharp genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/untergebaut, können Sie die unter Ziffer 1. aufgeführten Garantieansprüche im Rahmen des Quick 48 Vor-Ort-Service geltend machen und sich direkt an den KUNDEN-SERVICE wenden oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**
- **Für alle übrigen Geräte können Sie die unter Ziffer 2. aufgeführten Garantieansprüche ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**

## 1. Haushalts-Mikrowellengeräte im Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

### Sehr geehrter Sharp Kunde,

alle ein-/ untergebauten Haushalts-Mikrowellengeräte, die durch einen Fachbetrieb fachgerecht mit einem von SHARP genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/ bzw. untergebaut worden sind, werden im Quick 48 Vor-Ort-Service abgewickelt. Die in dieser Garantie beschriebenen Ansprüche stehen Ihnen zusätzlich neben den gesetzlichen Sachmängelansprüchen gegen Ihren Verkäufer zu.

**Umfang der Garantie:** Sollte Ihr Mikrowellengerät trotz sorgfältiger Herstellung und Endkontrolle einen Mangel aufweisen, können Sie innerhalb der Garantiezeit, Garantieleistungen gegen Sharp Electronics (Europe) GmbH in Anspruch nehmen. Diese stehen Ihnen zu, wenn ein herstellungsbedingter Material- und/oder Verarbeitungsmangel (nachfolgend „Mangel“) bei dem Mikrowellengerät oder Teilen davon - mit Ausnahme der Garraum-Glühlampe - innerhalb von 24 Monaten auftritt. Die Garantie umfasst nicht Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Bedienungsfehler oder durch Fremdeinwirkung entstanden sind. Transportschäden bei Neugeräten müssen Sie bei Ihrem Verkäufer geltend machen. Die Garantiefrist von 24 Monaten beginnt mit dem Tag, an dem Sie das fabrikneue Gerät von einem Händler gekauft haben. Die Erbringung von Garantieleistungen verlängert nicht die Garantiezeit.

**Garantieleistungen:** Sharp Electronics (Europe) GmbH erfüllt seine Garantieverpflichtungen für Mängel durch kostenlose Reparatur und einen **Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service**. Etwa anfallende Transportkosten innerhalb Deutschlands und Österreich übernehmen wir.

Im Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service werden alle Reklamationen, die an Werktagen außer samstags von 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr beim Quick 48 Deutschland, Tel.: 0180 / 5 23 46 74 \*(€ 0,12/Min) und in Österreich Tel.: 0820 / 240 496 \*(€ 0,145/Min) eingehen, ab dem darauffolgenden Werktag gerechnet, im Regelfall innerhalb 48 Stunden bei Ihnen im Vor-Ort-Service repariert.

**Geltendmachung der Garantie:** Der Mangel des Gerätes muss innerhalb der Garantiefrist unter Angabe des Kaufdatums, der Modellbezeichnung und der Seriennummer des Gerätes unter den oben aufgeführten Telefonnummern geltend gemacht werden. Bei der Vor-Ort-Reparatur ist dann der Kaufbeleg, aus dem sich das Kaufdatum, die Modellbezeichnung und die Seriennummer des Gerätes ergibt, vorzulegen.

### Achtung:

Wird dieser Service für von Ihnen selbst ein-/ rahmenlos-/ untergebaute Geräte in Anspruch genommen, sind für Aus-/ und Einbau, Fahrzeit und Km die entstehenden Kosten von Ihnen zu tragen!

Bitte erkundigen Sie sich vor Anforderung des Kundendienstes bei diesem über die anfallenden Kosten. Den für Sie nächstgelegenen Kundendienst nennt Ihnen gern unsere o.g. Hotline.

### Als Nachweis für Sachmängel-/ Garantiearbeiten dient Ihr Kaufbeleg / Rechnung.

Selbstverständlich können Sie unseren QUICK 48 Vor-Ort-Service Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen in Anspruch nehmen, dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes.

**Garantiegeber: SHARP Electronics (Europe) GmbH, Sonninstraße 3, 20097 Hamburg**

[www.sharp.de](http://www.sharp.de)

• SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE ET L'AUTRICHE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND EN OOSTENRIJK •  
• SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA E L'AUSTRIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA Y AUSTRIA •  
ONLY VALID FOR GERMANY AND AUSTRIA •

## Garantie ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Gilt für Deutschland und Österreich

### 2. Haushalts - Mikrowellengeräte ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

**Wichtiger Endkunden – Hinweis:** Serviceabwicklung nur über den Verkäufer. Die in dieser Garantie beschriebenen Ansprüche stehen Ihnen zusätzlich neben den gesetzlichen Sachmängelansprüchen gegen Ihren Verkäufer zu.

#### Sehr geehrter Sharp Kunde,

SHARP-Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten. Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen. Sollte Ihr Gerät innerhalb der gesetzlichen oder mit Ihrem Verkäufer vereinbarten Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen einen Mangel aufweisen und das Gerät wurde **nicht von Ihrem Handelspartner ein-/untergebaut**, so wenden Sie sich bitte an den Verkäufer, bei dem Sie das Gerät erworben haben und geben Sie das defekte Gerät dort ab, denn dieser ist Ihr Ansprechpartner für Sachmängel.

**Umfang der Garantie:** Sollte Ihr Mikrowellengerät trotz sorgfältiger Herstellung und Endkontrolle einen Mangel aufweisen, können Sie innerhalb der Garantiezeit, Garantieleistungen gegen Sharp Electronics (Europe) GmbH in Anspruch nehmen. Diese stehen Ihnen zu, wenn ein herstellungsbedingter Material- und/oder Verarbeitungsmangel (nachfolgend „Mangel“) bei dem Mikrowellengerät oder Teilen davon - mit Ausnahme der Garraum-Glühlampe - innerhalb von 24 Monaten auftritt. Die Garantie umfasst nicht Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Bedienungsfehler oder durch Fremdeinwirkung entstanden sind. Transportschäden bei Neugeräten müssen Sie bei Ihrem Verkäufer geltend machen. Die Garantiefrist von 24 Monaten beginnt mit dem Tag, an dem Sie das fabrikanneue Gerät von einem Händler gekauft haben. Die Erbringung von Garantieleistungen verlängert nicht die Garantiezeit.

#### Garantieleistung:

Sharp Electronics (Europe) GmbH erfüllt seine Garantiepflichtung für Mängel nach seiner Wahl durch kostenlose Reparatur oder durch Austausch des mangelhaften Gerätes gegen ein mangelfreies. Etwa anfallende Transportkosten innerhalb Deutschlands und Österreich werden von uns übernommen.

#### Geltendmachung der Garantie:

Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, benötigen Sie den Kaufbeleg (Rechnung, Quittung) aus dem sich das Kaufdatum, die Modellbezeichnung und Seriennummer des Gerätes ergibt. Der Mangel des Gerätes muss innerhalb der Garantiefrist von Ihnen gegenüber einem Sharp Service-Partner oder einem autorisierten Händler von Sharp Electronics (Europe) GmbH geltend gemacht werden. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an **unsere Service-Hotline 01805-29 95 29 \*** (€ 0,12 /Min)

Selbstverständlich können Sie die Hilfe unserer Service-Hotline 01805-29 95 29 \* (€ 0,12 /Min) für Sharp-Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen in Anspruch nehmen. Kundendienstleistungen sind dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes zu entrichten.

**Garantiegeber: SHARP Electronics (Europe) GmbH, SonninstraÙe 3, 20097 Hamburg**  
**[www.sharp.de](http://www.sharp.de)**

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

**BELGIUM** - <http://www.sharp.be>

**En cas d'une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.**

**Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.**

**SHARP ELECTRONICS**, Phone: 0900-10158

**AVTC**, Kleine Winkellaan 54, 1853 Strombeek-Bever, 02/2674019 / **ETS HENROTTE**, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, 071/396290 / **Nouvelle Central Radio (N.C.R.)**, Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD, 00352404078 / **Service Center Deinze**, Kapellestraat, 95, 9800 DEINZE, 09-386.76.67

**NEDERLAND** - <http://www.sharp.nl>

**Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.**

**SHARP ELECTRONICS BENELUX BV**, - Helpdesk -, Postbus 900, 3990 DW Houten, 0900-7427723

**FRANCE** - <http://www.sharp.fr>

**En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes:**

**A.A.V.I.**, 1 rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cedex, 03.20.62.18.98 / **A.A.V.I. (Point d'Accueil)**, 9-11 rue Léon Trulin, 59000 Lille, 03.20.14.96.20 / **ATELIER ROUSSEL**, 12 Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient, 02.97.83.07.41 / **BASTIA TELE VIDEO**, Immeuble Le Béarn - Av. de la libération, 20600 Bastia, 04.95.30.81.29 / **C.M.T.S.**, 38 rue des Ormeaux, 75020 Paris, 01.43.70.20.00 / **ELECTRONIC SERVICE PLUS**, 5 bd LOUIS XI - ZI le Menneton, 37000 Tours, 02.47.77.90.90 / **ELECTRO SERVICE**, 21 rue de Mulhouse - B.P 122, 68313 Illzach, 03.89.62.50.00 / **M.R.T.**, 74 Rue Albert Einstein - 72021 Le Mans Cedex, 02.43.28.52.20 / **S.T.E.**, 3 chemin de l'Industrie, 06110 Le Cannet Rocheville, 04.93.46.05.00 / **S.T.R. AQUITAINE**, 111 rue Bouthier - B.P 27, 33015 Bordeaux, 05.57.80.78.07 / **S.T.V.S.**, 1 rue de la Presse, 42000 Saint Etienne, 0825.898.903 / **S.T.V.S.**, 10 chemin Saint Gobin, 69 190 Saint fons, 04.72.89.06.89 / **S.T.V.S. (point d'accueil)**, 143 av Maréchal de Saxe, Entrée: 54 rue Villeroy, 69003 Lyon 04.78.62.07.05 / **TECH SERVICE**, 15 rue du château de ribaute, ZA ribaute 2, 31130 Quint Fonsegrives, 05.62.57.63.90 / **TIMO VIDEO**, 131 chemin des bassins, Zone Europarc - Hameau D, 94000 Creteil, 01.43.39.08.18 / **U.N.I.D.**, 1 rue des Lourdines, 76000 Rouen, 02.35.72.28.04

**ITALIA** - <http://www.sharp.it>

**Nel caso si verificassero problemi alla vostra apparecchiatura potrete rivolgervi presso un nostro centro di assistenza autorizzato sharp**

**ABRUZZO: CTR di de Bernardis vincenzo**, Via Giuseppe Cacchi L'Aquila, 0862-315407 / **CTR di de Bernardis vincenzo**, Via P. Gobetti Avezzano L'Aquila, 0863-412131 / **Marinangeli Fabrizio**, Via Rocco Carabba L'Aquila, 0862-310279 / **Marinangeli Fabrizio**, Via F.lli Rosselli Avezzano L'Aquila, 0863-25207 / **Elettrovideo snc**, Via Tiburtina Pescara, 085-52020 / **Cat di Bellone**, Via Dell' Aereoporto Teramo, 0861-415745

**BASILICATA: SUONO E IMMAGINE di Conti Massimo**, Via E. Maiorana Matera, 0835-389310

**CALABRIA: Battaglia Saverio**, Via C. Colombo Catanzaro Lido, 0961-33824 / **S.A.T.E. di Dodaro**, Via degli Stadi Cosenza, 0984-482337 / **SE.RI.EL.CO.**, Via delle Medaglie d'Oro Cosenza, 0984-33152 / **Eurotrading dei F.lli Aiello G. & D. snc**, Via Torino Crotona, 0962-20889 / **Assistenza Tecnica Cozzupoli & Crupi snc**, Via R. Campi primo tronco 103 Reggio Calabria, 0965-24022 / **Ater snc**, Via Naz. Pentimele 159/a-b Reggio Calabria, 096547051 / **Ciano Giuseppe**, Via Seconda Traversa Toscanini Taurianova, 0966-643483 / **Audio Video snc**, Via A. De Gasperi 4/e Vibo Valentia, 0963-45571 o 45572

**CAMPANIA: Elettronica D' Argenio**, Via Nazionale Torrette Nercogliano Avellino, 0825-681590 / **D.R.F. di Rubbo**, Via L. Piccinato Benevento, 0824-62416 / **Audio Service**, Via Cattaneo 4/6 Caserta, 0823-329099 / **Congestri' Ignazio**, Via Giordano Bruno Maddaloni Caserta, 0823-437704 / **Elettronica Service snc di Starace Aniello e C.**, Viale Europa Castellamare di Stabia Napoli, 081-8728280 / **Errediesse Service**, Via P. Mascagni Napoli, 081-5794825 / **SATEP**, Via Nazionale delle Puglie 176 Casoria Napoli, 081-7590706 / **Video Elettronica 2 di Nasti**, Via Antonino Pio Napoli, 081-7676300 / **M.C. Elettronica snc di Milito M. e Della Sala**, Via dei Mille Salerno, 089-330591 / **Netti Gianfrano**, Via Magna Grecia Capaccio Scalo Salerno, 0828-730071

**EMILIA ROMAGNA: MA.PI. snc**, Via T. Azzolini Bologna, 051-6414115 / **VIDEO 2000 SRL**, Via dell'Industria Bologna, 051-531581/624060 / **Assistenza Electron di Fogli**, Via F.lli Aventi Ferrara, 0532-903250 / **Stema snc**, Viale Bologna Forlì, 0543-704475 / **Audio Video Center**, Via Vandelli 23 Modena, 059-235219 / **REAT srl**, via Giardini Nord 8 Formigine Modena, 059-557168 / **Ecoservice Srl**, Via Buffolara 68A Parma, 0521-987402 / **Parmaservice sas**, Via Benedetta Parma, 0521-271666 / **Riparazioni Elettriche Ravenna**, Via Reale Camerlona Ravenna, 0544-521500 / **Technolab snc**, Via Romea Ravenna, 0544-64008 / **RTE RADIO TV ELETTRONICA di I. Catellani & C.**, Via Premuda Reggio Emilia, 0522-381277 / **Masini Service**, Via Mediterraneo Bellaria Rimini, 0541-347714 / **Novatecnica snc**, Via Giovenale Rimini, 0541-736361 / **Nuova Tecnocoop**, Via Armellini Bellariva di Rimini, 0541-370812

**FRIULI VENEZIA GIULIA: D.R.M. di de Monte Ignio**, P.ZA Montesanto S. Lorenzo Isontino Gorizia, 0481-808858 / **AVR di Dri sas**, Via Colonna 20/8 Pordenone, 0434-27669 / **Officina Elettrom. di Starace Elio**, Via Caprin Trieste, 040-773718

**LAZIO: A.P. Rip. Arduini Piero**, Via Licinio Refice 192 Frosinone, 0775-291267 / **Palmieri Francesco**, Via S. Polledrara Frosinone, 0775-291485 / **Elettronica 81**, Via Ezio Latina, 0773-694608 / **Italreg di Albano**, Parco Belvedere Conca 74 Gaeta, 0771-470851 / **CTS centro tecnico specializzato**, Via Rialto Roma, 06-39729748 / **Panaservice SRL**, Via Barbana 35 Roma, 06-5409766 / **Video Service sas di G. Calabrese & C. (VT)**, Str. Teverina Viterbo, 0761-251557

**LIGURIA: G.A.T.E. snc**, Passo P. Carrega Genova, 010-8361543 / **STAE SNC**, Corso A. Gastaldi Genova, 010-5299269 / **Cat snc di Ginulla O. & Rebuffo M.**, Via L. Giordano Imperia, 0183-710920 / **Michelis Sandro**, Via Giannetti Imperia, 0183-275891 / **RIEN snc**, Via Valle La Spezia, 0187-21925 / **Tognetti service**, Via Lunigiana La Spezia, 0187-507656 / **Teleservice snc**, Via Ponchelli 27R Savona, 019-810058

**LOMBARDIA: Video Service snc**, Via Locatelli Seriate Bergamo, 035-296883 / **Baccinelli Marzio & C. snc**, Via Branze Brescia, 030-2006411 / **Eurotecnica di Ronchi**, Via Milano Brescia, 030-317673 / **S.T.A.R.T. Video Hi-Fi**, Via Orti Romani Cremona, 0372-38731 / **Sae di Oneda M. snc**, Via Chinaglia Cremona, 0372-460314 / **Tecnovideo snc**, P.zza De Gasperi Mantova, 0376-321554 / **A.E. snc**, via Acerbi 28 Milano, 02-66220906 / **AT Electronics**, Piazza Cartagine 4 Milano, 02-58019146 / **Test TV snc**, Via Altamura Milano, 02-4035408 - 406441 / **Morini Daniele**, Via Maiocchi Voghera Pavia, 0383-368740 / **Crel snc**, Via Carducci Sondrio, 0342-216538 / **Elettronica Cappi**, Via Gorizia Sondrio, 0342-210459 / **Salvadori Claudio**, Via del Bosco Busto Arsizio Varese, 0331-329973 / **Salvadori Claudio Succursale**, Via Merano Varese, 0332-333501 / **Teletecnica 2000**, Via Torino Gallarate Varese, 0331-775519



• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

**MARCHE:** **Digitecnica di Moroni R: & c snc**, Via Zuccarini Candia, 071-2866067 / **Marconi Lanfranco**, Via Monte Bianco Porto d'Ascoli, 0735-659230 / **Pluritecnica di Campitelli A. Nespeca M. snc**, Via Gradara Ascoli Piceno, 0736-342635 / **SAT Radio Tv snc**, Via D. Rossi Macerata, 0733-231304 / **C.A.T. snc**, Via A. Cecchi Pesaro, 0721-25608 / **SAT 2000 snc di Sparamonti P. e C.**, Via dello Stadio. 16 Terni, 0744-424133

**PIEMONTE:** **Siragusa & Roagna**, C.so Matteotti Asti, 0141-531131 / **Arte e Tecnica snc**, Via Falletti 22 Biella, 015-8496250 / **Alpilab di Giordano**, Corso Giovanni XXIII 11 Cuneo, 0171-690384 / **Videotext di Oberto Stefano**, P.za Trento e Trieste Canale Cuneo, 0173-95878 / **Guida di Guida Alessio**, Via Roggiolo Trecate Novara, 0321-71608 / **El.te di Antonello Adriano**, Via Ugo Foscolo Torino, 011-6503786 / **REAT di Frisina Rita**, Corso Unione Sovietica 584 Torino, 011-3979817 / **Elektro di Fiore Francesco**, Via Tripoli Vercelli, 0161-250071

**PUGLIA:** **Marinelli Benedetto**, Via dei Salici Barletta, 0883-514054 / **SAT sas di Partipilo**, Via Borsellino e Falcone 17 bis Bari, 080-5022999 / **Astrotec p.s.c.a.r.l.**, Viale Ofanto Foggia, 0881-685013 / **Stear snc**, Via E. Perrone Foggia, 0881-778483 / **Arnesano Faustino**, Via M. Moscardino 10 Lecce, 0832-318277 / **Microkey srl**, Via Giammatteo Lecce, 0832-399398 / **Microkey srl**, Via de Giuseppe Maglie Lecce, 0836-424813 / **Santoro Atilio**, Via Marche 24 Taranto, 099-335884

**SARDEGNA:** **AS.TEC. Elettronica**, Via Riva Villasanta 227 Cagliari, 070-524153 / **Floris Sergio**, Via Mazzini Gonnesa, 0781-45436 / **G.S. Elettronica di Porcu Giuseppe M.**, Via della Resistenza Nuoro, 0784-203084 / **Co.ri.fr.el. 2**, Via del Castagno Settore "D" Olbia, 0789-562104 / **Videoelettronica snc**, Via Torino Sassari, 079-276616

**SICILIA:** **Service Russo di Russo Alfonso**, Via Dei Giovani Agrigento, 0922-610788 / **Video Service di De Francisci Paolo**, Via P.Nenni Agrigento, 0922-595881 / **Vullo Michele**, Via Gorizia Caltanissetta, 0934-551367 / **A.V.S. Elettronica**, Via Sassari 2/c Catania, 095-446696 / **Cuppari Electronics**, Via S. Agostino 15 Messina, 090-672064 / **Cuppari Electronics Succursale**, Via Libertà Capo d'Orlando Messina, 0941-911785 / **Tecnica Sud snc**, Viale Regina Elena Messina, 090-40037 / **Alamia Service Piccola Cooperativa**, C.so Pisani 310/312 Palermo, 091-6570502 / **Di Fonzo F. & Figli snc**, Via Ruggero Loria Palermo, 091-363578 / **Elettronica di Di Tullio Maria**, Via Carlentini Siracusa, 0931-758602 / **Latino Impianti**, Via Elero Rosolini Siracusa, 0931-857099 / **Tecnico Siracusana**, Via Novelli Siracusa, 0931-39440 / **Arte TV sas**, Via G. Centorbi 17 Mazara del Vallo Trapani, 0923-908160 / **Euroservice 2000**, via degli Atleti 61/c Marsala Trapani, 0923-956475

**TOSCANA:** **Bardazzi Paolo**, Via Forlanini 8DR Firenze, 055-4376776 / **Cate di Lepri Guido e C. snc**, Via Segantini Empoli, 0571-80652 / **Centi Franco**, Via Dosio 83 Firenze, 055-710388 / **Laboratorio Tv Arrighi**, Via F.lli Cervi P.A. Elsa Empoli, 0571-931327 / **M2 Elettronica**, Via Danimarca Grosseto, 0564-454571 / **NA.TO.MA. snc**, Via del sabotino 13 Grosseto, 0564-456229 / **Cate di Lepri Guido e C. snc**, C.so Matteotti Cecina, 0586-635071 / **A.T.E.S.**, Via Torino 3/a Livorno, 0586-859566 / **Laboratorio Riparazioni Falchi**, Via A. Garibaldi Piombino, 0565-49400 / **Teleservice di D'Amicis E. & V. snc**, Via P. Pisana Livorno, 0586-400564 / **E.T.S. di Napolitano Biagio**, Via Bientina Altopascio, 0583-269196 / **Elettronica RNP**, Via Romana Lucca, 0583-956225 o 957565 / **MGM Service snc di Martinelli**, Via Paolinelli Capannori, 0583-30382 / **DBS ELETTRONICA di Aldovardi S. & C. snc**, Via Simon musico Massa, 0585-489893 / **SAEC**, Via degli Artigiani Massa, 0585-251724 / **Belcari Enrico**, Via J. Gagarin Pisa, 0587-420273 / **E.T.S. di Napolitano Biagio**, Via Lucchese Montecatini Terme, 0572-767430 / **Cate di Lepri Guido e C. snc**, Via Fiorentina Prato, 0574-632652 / **Teleservice di Benvenuti Stefano**, Via E.Fermi 9/13 Prato, 0574-580840 / **PA.RI.EL.S.di Barletti Mirella**, Via B.Tolomei 9 Siena, 0577.51159

**TRENTINO ALTO ADIGE:** **Dal Pozzo Enzo**, Via Barletta Bolzano, 0471-913290 / **Tecnoservice snc**, Via San Vigilio Bolzano, 0471-289062 / **Melone Michele**, Via Zara Trento, 0461-235166 / **Sighel Mauro**, Via A. Volta Trento, 0461-935919

**UMBRIA:** **Baldassarri G. & G. snc**, Via A. Manna S. Andrea delle Fratte, 075-5270921 / **Tecnoconsult Elettronica**, Via Madonna Alta Perugia, 075-5003089 / **Quondam**, Via del Rivo Terni, 0744-301512

**VALLE D'AOSTA:** **Cat di D'Isanto**, C.so Ivrea Aosta, 0165-364056

**VENETO:** **D.D. Assistenza Tecnica snc**, Via Mondin Belluno, 0437-30240 / **Pierezza Carlo**, Via Barroccio dal Borgo Padova, 049-681592 / **L'Elettronica più snc**, Via Gaspare Campo Rovigo, 0425-33221 / **Assistenza Elettronica Campi**, Via E. Reginato Treviso, 0422-436245 / **Franchino gianfranco**, Via Zermanese 6B Treviso, 0422-321054 / **Video Tv1732**, Via San Marco Sottomarina, 041-5541675 / **Vignando Luigino**, Via dell' Industria Gruaro, 0421-74472 / **Zaffalon Urbano**, via Santa Croce 2040 Venezia, 041-2750670 / **Global Service Impianti di Cerpelloni & C.**, p.zza Plebiscito 9A Avesa, 045-8342935 / **Video Service**, Via Vitruvio Verona, 045-566299 / **DL service di dal Lago Lorenzo**, Via Giaretta 33 Vicenza, 0444-566662 / **Speedy service**, V.le Europa 42/b Thiene, 0445.368235

**ESPANA** - <http://www.sharp.es>

**En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o informanse en una de las SHARP Service casas siguientes.**

**ALAVA:** **Merino Nicolas Jose A.**, Av Judizmendi 24, Vitoria-Gasteiz, 945/ 25.18.92

**ALBACETE:** **Juman**, Cl Ejercito 1, Albacete, 967/ 22.40.78 / **Parreño**, Cl Santiago Rusiñol 50, Albacete, 967/ 22.62.49

**ALICANTE:** **A.E. De Consumo**, Cl Peru 42, Alcoy, 96/ 552.32.35 / **David Torregrosa Jorda**, Cl Terrassa 6, Alcoy, 965/ 33.43.06 / **Eurosat, S.L.**, Cl Montero Rios 33, Alicante, 96/ 525.80.40 / **Angel Avellan Puig**, Cl Poeta Quintana 13, Alicante, 965/ 21.32.55 / **Joaquin Saez Servicios**, Cl Escorpion 6-8, Alicante, 96/ 528.73.33 / **Video Electronica Noguera**, Cl Castellon 17, Altea, 965/ 84.41.58 / **Tele-Color**, Cl Del Vent 9, Benidorm, 96/ 585.24.60 / **Joaquin A. Lon Jaen**, Cl Patricio Ferrandiz 66, Denia, 96/ 578.67.50 / **Trinitario Gea**, Cl Jaime Pomares Javaloyes 47, Elche, 96/ 545.56.25 / **Unisat**, Cl Duque De Tamames 9, Orihuela, 96/ 674.11.94 / **Jose A. Patiño Villena**, Cr De Bigastro 1, Orihuela, 96/ 571.74.29 / **Electroservicios Plaza**, Pz Santiago 5, Orihuela, 96/ 828.45.67 / **E.Electrosax**, Cl Rio Turia 1, Sax, 96/ 547.42.32 / **Elettronica Santa Pola**, Cl Orihuela 43, Torrevieja, 96/ 571.25.58 / **A.T. Tv. Video**, Av De La Constitucion 185 D, Villena, 965/ 80.02.31

**ALMERIA:** **Televideo**, Cl Velazquez 7 Local-A, Adra, 950/ 40.18.63 / **Servirap**, Cl Angel Ochotonera 11, Almeria, 950/ 27.40.67 / **Sonivitel S.L.**, Cl Poeta Paco Aquino 51, Almeria, 950/ 22.97.55 / **Servicio Tecnico Ponce**, Plg Ps Maritimo E-Europa 1, Garrucha, 950/ 13.28.37

**ASTURIAS:** **Asturservice**, Cl Sanchez Calvo 6 Bjos., Aviles, 98/ 556.83.87 / **S.A.T. Juan-Manuel**, Cl Uria 60, Cangas De Narcea, 98/ 581.22.48 / **Manuel Alea Villa**, Cl Llano Morgolles S/N, Cangas De Onis, 98/ 592.26.40 / **Electronica Edimar, S.A.**, Cl Cangas De Onis 4, Gijon, 98/ 535.34.51 / **Astusetel S.L.**, Cl Cea Bermudez 9, Gijon, 98/ 539.10.11 / **Juan Morillon Del Corro**, Av De Gijon 19, La Felguera/langreo, 98/ 567.40.24 / **Santiago Valderrey**, Cl Dr. Venancio Mtez. 7, Navia, 98/ 563.18.61 / **Alvarez Olivar Casilda**, Cl San Jose 12, Oviedo, 98/ 522.37.39 / **G.A.M.I.F.E.L.**, Cl Ricardo Montes 6, Oviedo, 98/ 528.43.60

**AVILA:** **Daniel Serran0 Labrado**, Cl Jose Gochicoa 16, Arenas De S.Pedro, 920/ 37.15.16 / **Electronica Gredos**, Cl Eduardo Marquina 24, Avila, 920/ 22.48.39 / **Reparaciones San Segundo**, Cl Soría 6, Avila, 920/ 22.33.21

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

**BADAJOS:** Indalecio Amaya Sanchez, Cl Carreras 11, Almendralejo, 924/ 66.47.01 / **Electronica Bote**, Pz Portugal 2, Badajoz, 924/ 22.17.40 / **Patricio Electronica**, Cl Reyes Huertas 7, Merida, 924/ 33.04.13 / **Electronica Centeno S.L.**, Av Del Zafra 1, Puebla Sancho Perez, 924/ 57.53.08 / **C.E. Vilanovense C.B.**, Cl Camino Magacela 4 Local-5, Villanueva Serena, 924/ 84.59.92

**BALEARES (MENORCA):** **Insat, Cb**, Cl Pintor Calbo 30, Mahon, 971/ 36.53.18

**BALEARES (IBIZA):** **Reparaciones Ortega**, Cl Via Punica 33, Ibiza, 971/ 39.01.55

**BALEARES (MALLORCA):** **Instalaciones Maes, S.L.**, Cl Son Nadal 63, Palma De Mallorca, 971/ 27.49.47

**BARCELONA:** **Servinters, S.C.C.L.**, Pz Casagemes 20, Badalona, 93/ 389.44.60 / **Fermo**, Av Morera 5, Badalona, 93/ 465.22.00 / **Videocolor**, Cl Villarroel 44, Barcelona, 93/ 454.99.08 / **4 En 1 Reparaciones**, Cl Taquigrafo Marti 19, Barcelona, 93/ 430.97.26 / **La Clinica Del Electrodo**, Cl Balmes 160, Barcelona, 93/ 236.44.11 / **Pulgar I Edo S.L.**, Cl Castillejos 333, Barcelona, 93/ 436.44.11 / **Domotica**, Av Diagonal 296, Barcelona, 93/ 408.66.22 / **Estarlich**, Cl Industria 131, Calella, 93/ 766.22.33 / **Joaquin Casajoana Pages**, Cl Major 19 (Tienda), Castelldefels, 93/ 664.43.60 / **Electronica Mateos**, Cr De Caldas (Bajos) 76, Granollers, 93/ 849.28.77 / **Teelco**, Av Balmes 90, Igualada, 93/ 805.11.90 / **Elde**, Cl Bruch 55, Manresa, 93/ 872.85.42 / **Totvisio Electronica S.L.**, Pj Ferrer 14, Manresa, 93/ 873.88.81 / **Ramon Villaret De Gea**, Cl Moli De Vent 21, Mataro, 93/ 798.02.48 / **Estarlich**, Cl Auquebisbe Creus 12, Mataro, 93/ 790.22.89 / **Salja & Mat**, Cl La Rasetta 15 L-3, Molins De Rey, 93/ 668.13.61 / **Ce.Va.Sat**, Ps Rubio I Ors 105, Sabadell, 93/ 710.76.13 / **Servei Tecnic Ferrer**, Cl Sarda 37, Sabadell, 93/ 710.51.38 / **Fix Servicio Tecnico**, Cl Valles 88, Sant Cugat Valles, 93/ 675.59.02 / **Ce. Va. Sat, S.C.**, Cr Matadepera 87, Terrassa, 93/ 785.51.11 / **Laurea S.A.T.**, Cl Guillerries Bis 20, Vic, 93/ 889.02.48 / **Fred Vilafranca**, Cl Progres 42, Vilafranca Del Penedes, 93/ 890.48.52 / **Top Electronica**, Cl Misser Rufet 4 Bjos, Vilafranca Penedes, 93/ 890.35.91

**BILBAO:** **Telnor**, Pz Juanene 5 Tras., Erandio, 94/ 417.04.97

**BURGOS:** **Servitec Burgos S.L.**, Cl Lavaderos 7-9, Burgos, 947/ 22.41.68 / **Electronica Mas**, Cl Alfonso Vi 6, Miranda De Ebro, 947/ 31.49.94

**CACERES:** **Ruiz Garcia Jose**, Cl Ecuador 5-B, Caceres, 927/ 22.48.86 / **Arsenio Sanchez, C.B.**, Cl Tornavacas 9, Plasencia, 927/ 41.11.21 / **Radio Sanchez C.B.**, Av De Mijadas S/N, Trujillo, 927/ 32.06.88

**CADIZ:** **Jose Borja Y Jose Arana**, Cl San Antonio 31, Algeciras, 956/ 66.60.53 / **Galan Sat S.L.**, Cl Cruz Roja Española 11, Cadiz, 956/ 20.14.17 / **Fermario**, Pz España 1, Cadiz, 956/ 28.10.82 / **Novomam-Sat**, Pol. Urbisur, Jorge Juan 4, Chiclana De La Frontera, 956/ 40.12.09 / **Electronica Y Climatizacion Jeda**, Cl Divina Pastora E-1 L-4,5,6, Jerez La Frontera, 956/ 33.64.99 / **Servitel**, Cl Porvenir 11 Local, Jerez La Frontera, 956/ 33.76.55 / **Electrogran**, Cl Pagador 31, Pto. Sta. Maria, 956/ 87.07.05 / **Galan Sat S.L.**, Cl Factoria Matagorda 52, Puerto Real, 956/ 83.35.35 / **Rota Electrocur**, Cl Malaga 11, Rota, 956/ 81.59.60

**CANTABRIA:** **Electronica Seyma**, Cl Camilo Alonso Vega 48, Santander, 942/ 32.50.60

**CASTELLON:** **Electronica Maestrat**, Ps Febrer Soriano 65, Benicarlo, 964/ 46.03.08 / **Asiste, S.L.**, Av De Valencia Nave 19, Castellon, 964/ 21.57.69 / **Vensat Reparaciones**, Cl Vinaros 24, Castellon, 964/ 20.57.12

**CEUTA:** **Pedro A. Carcaño Lopez**, Cl Urano (Local 7), Ceuta, 956/ 50.43.99

**CIUDAD REAL:** **Tele-Nueva**, Cl Campo 56, Tomelloso, 926/ 50.59.96 / **Electronica Arellano**, Cl Lorenzo Rivas 14, Alcazar De San Juan, 926/ 54.78.95 / **Lara Technitel**, Cl De La Jara 1, Ciudad Real, 926/ 21.17.87 / **Satelec**, Cl Libertad 13, Ciudad Real, 926/ 22.01.55 / **Climatec**, Cl Pozo 3 4º A, Puertollano, 652/ 79.03.60 / **Angel Rodero Bellow**, Cl Asturias 26, Tomelloso, 926/ 51.52.76 / **Electrodiaz S.L.**, Cl Buensuceso 10, Valdepeñas, 926/ 32.23.24

**CORDOBA:** **Electronica Sales**, Cl Andalucia 11, Aguilar Frontera, 957/ 66.09.04 / **Dueñas Ca | As Teodoro**, Cl Hermano Juan Fdez 15, Cordoba, 957/ 26.35.06 / **Cayro**, Cl Hermano Juan Fdez. 15, Cordoba, 957/ 26.35.06 / **Microm Electronica**, Av Aeropuerto 2, Cordoba, 957/ 23.02.22 / **Antonio Gonzalez Esquinas**, Cl Gral Primo Rivera 61, Peñarroya, 957/ 57.10.50 / **Serpriego S.L.**, Cl San Luis 4 Bjo. Izda., Priego De Cordoba, 957/ 54.15.11

**GIRONA:** **Reparaciones Pilsa S.C.**, Cl J. Pascual I Prats 8, Gerona, 972/ 20.66.96 / **Feliu Canalias**, Cl Major 26, Campdevanòl, 972/ 73.01.72 / **Riera Daviu**, Cl Torras Y Bages 19, Figueras, 972/ 50.32.64 / **Satel**, Ps De Barcelona 12, Olot, 972/ 26.55.19 / **New Meresa**, Cl Surera Bertran 23, Palafrugell, 972/ 30.44.54 / **Arbe Servei**, Av Pompeu Fabra 134, Palafrugell, 696/ 20.14.08

**GRANADA:** **Servicosta**, Pz Dr. Alvarez Riosol 1, Almuñecar, 958/ 63.11.43 / **Digimat Electronica**, Av Jose De Mora 16, Baza, 958/ 70.04.52 / **Electronica Wenceslao**, Cl Fontiveros 42, Granada, 958/ 81.16.16 / **Fermasa**, Cl Azorin 7, Granada, 958/ 25.64.77 / **Servigon**, Cl Hospital De La Virgen 22, Granada, 958/ 20.52.81 / **Electronica Vargun**, C/.Mozart L-2 Ed.Granate, Granada, 958/ 26.06.01

**GUADALAJARA:** **Tecnicas Marvi S.L.**, Pz Capitan Boixareu 51, Guadalajara, 949/ 23.27.63 / **Ferreteria Toledano**, Cl Ejercito 17 A, Guadalajara, 949/ 23.02.61

**GUIPUZCOA:** **Teknibat Electronica**, Cl Zezenbide 4, Eibar, 943/ 70.24.37 / **Estudios 3, C.B.**, Pz De Los Estudios 3, San Sebastian, 943/ 45.37.97 / **Reparaciones Urruti S.L.**, Ps Aintzieta 32, San Sebastian, 943/ 45.84.10

**HUELVA:** **Abril Sanchez Valentin**, Cl Cadiz 2, Cala, 959/ 10.60.41 / **Telejara**, Pol. Polirrosa Cl-A Nave-27, Huelva, 959/ 22.60.74 / **Telesonid Huelva, S.C.A.**, Cl Fco.Vazquez Limon 4, Huelva, 959/ 24.38.60 / **Airsex Huelva**, Ps De La Glorieta 6, Huelva, 959/ 22.88.13 / **Electro Sur**, Cl Alonso De Ercilla 23, Huelva, 959/ 29.06.15

**JAEN:** **Electronica Gonzalez**, Corredera San Bartolome 11, Andujar, 953/ 50.33.82 / **Electro Himega, S.A.**, Cl Adarves Bajos 4-C, Jaen, 953/ 24.22.56 / **Uniservic Electronica**, Cl Goya 1 Bjos, Ubeda, 953/ 75.14.19

**LA CORUÑA:** **Ramsat**, Av Finisterre 117-B, Cee, 981/ 74.74.61 / **Zener Electronica**, Cl Ronda De Monte Alto 15, La Coruña, 981/ 22.07.00 / **S.T. Mendez**, Cl Gil Vicente 13, La Coruña, 981/ 27.52.52 / **Bandin Audio**, Cl Rua Arcos Moldes 2 B-3, Rianxo, 981/ 86.60.23 / **Victor Perez Quintela**, Cl Enterrios 35, Santiago De Compostela, 981/ 58.43.92

**LA RIOJA:** **Top Service**, Cl Achutegui De Blas 17, Calahorra, 941/ 13.50.35 / **Electronica Musand**, Cl Rey Pastor 60-62, Logroño, 941/ 22.84.52 / **Aguado Sat**, Cl Velez De Guevara 26 Bajo, Logroño, 941/ 25.25.53

**LEON:** **Prosat**, Pz Doce Martires 5, Leon, 987/ 20.34.10 / **Tecnysier Electro**, Cl Relojero Losada 25, Leon, 987/ 22.77.87 / **Asist. Tecnica Marcos**, Cl Conde De Toreno 5, Leon, 987/ 20.01.01 / **Domespa Bierzo**, Cl Batalla De Lepanto 8, Ponferrada, 987/ 41.14.29

**LERIDA:** **Satuf**, Cl Sant Pelegri 54, Tarrega, 973/ 50.08.48 / **Electronica Guirao**, Cl Sant Pere Claver 16 B-2, Tarrega, 973/ 50.02.34 / **Jordi Duro Fort**, Cl Industria 6 3º 3ª, Tremp, 973/ 65.25.15

**LLEIDA:** **Ielsa Electronica**, Cl Tarragona 15, Lleida, 973/ 24.71.27 / **Cristel**, Cl Vallcalent 32, Lleida, 973/ 27.08.26

**LUGO:** **Televexo S.L.**, Cl Nosa Sra. Do Carmen 82, Burela, 982/ 58.18.57 / **Servicio Tecnico Pasfer**, Av Arcadio Pardiñas 77, Burela, 696/ 17.86.458 / **Electronica Penelo**, Cl Serra Gañidoira 63, Lugo, 982/ 21.47.43 / **Electronica Fouces**, Cl Benito Vicetto 34, Monforte De Lemos, 982/ 40.24.38

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

**MADRID:** **Video Service Electronic**, Cl Era Honda 9, Alcalá De Henares, 91/ 880.27.87 / **Variosat, S.L.**, Cl Isla De Corcega 24, Alcobendas, 91/ 662.04.68 / **Ugenasa**, Cl La Canaleja 4, Alcorcón, 91/ 611.52.51 / **Electronica Barajas**, Pz Del Jubilado 8, Barajas, 91/ 305.48.90 / **Tec-Norte**, Cl Santiago Apostol 5, Collado Villalba, 91/851.63.47 / **Garman C.B.**, Cl Carlos Sole 38 Local, Madrid, 91/380.33.49 / **Electronica Garman, C.B.**, Cl Mandarina 15, Madrid, 91/ 368.01.79 / **Electronica Ansar**, Cl Tomasa Ruiz 4, Madrid, 91/ 460.47.45 / **Elbeservi, S.A.**, Cl Dr.R. Castroviejo 19, Madrid, 91/ 386.27.11 / **Cromadelta**, Cl Alfonso XII 31, Mostoles, 91/ 664.16.41

**MALAGA:** **Servisuel, Edif. La Union**, Cm De Las Cañadas Lc 2, Fuengirola, 952/ 46.90.28 / **Climaire Plus**, Cl Guaro 4, Malaga, 95/ 234.50.36 / **Electronica Garcia Campoy**, Av Velazquez 5, Malaga, 952/ 32.00.77 / **Electronica Bg**, Cl Andalucía 2, San Pedro De Alcantara, 952/ 78.50.09 / **Video Taller, S.C.**, Edif. La Noria B Bjos-5, Torre Del Mar, 952/ 54.23.95

**MELILLA:** **Sonitec**, Cl Ejercito Español 3, Melilla, 952/ 68.30.80 / **MURCIA:** **Reg., C.B.**, Cl Ramon Y Cajal 27, Cartagena, 968/ 51.00.06 / **Caro Parlan Raimundo**, Cl Jose Mouliac 45, Lorca, 968/ 46.18.11 / **J. Luis Haro Calvo**, Cl La Seda 8 Edif. Las Terrazas, Lorca, 968/ 47.18.79 / **Electroservicios Seba, C.B.**, Cl Isaac Albeniz 4 Bjos, Murcia, 968/ 29.85.93 / **Visatel**, Cl Torre Alvarez S/N, Murcia, 968/24.16.47 / **Electro Servicios Plaza**, Cl Gomez Cortina 10, Murcia, 968/ 28.45.67 / **Angel Lopez Alcaraz**, Cl Sierra Del Espartal 6 (Edif. Ana), Murcia, 968/ 29.39.10 / **Rafael Gomez Yelo**, Ps Corbera 17, Murcia, 968/ 26.14.67

**NAVARRA:** **A. T. Pamplona**, Cl Julian Gayarre 1, Pamplona, 948/ 24.19.50 / **Unitec**, Cl Fuente Canonigos 5, Tudela, 948/ 82.74.34

**ORENSE:** **Fernandez Gonzalez Jose**, Av Buenos Aires 75 Bjos, Orense, 988/ 23.48.53 / **Antonio Rodriguez Alvarez**, Cl Cabeza De Manzaneda 7, Orense, 988/ 22.40.98

**PALENCIA:** **Electronica Javier**, Av Castilla 77, Palencia, 979/ 75.03.74 / **Multiservicio Palencia**, Cl Cardenal Cisneros 20, Palencia, 979/ 74.53.80

**PAMPLONA:** **Electro Reparaciones 2000**, Cl Monasterio Fitero 26, Pamplona, 948/ 26.79.12

**PONTEVEDRA:** **Imason**, Cl Loureiro Crespo 43, Pontevedra, 986/ 84.16.36 / **Central De Servicios**, Cl Asturias (Bajo) 10, Vigo, 986/ 37.47.45 / **Sial-Alvimo S.L.**, C/ C.Torrecedeira 92 Bjos, Vigo, 986/ 29.93.01 / **Electronica Cambados**, Cl Camilo Jose Cela 13, Vilagarcía Arousa, 986/ 50.83.27

**SALAMANCA:** **Almat Electronica**, Cl Galileo 21, Salamanca, 923/ 22.45.08 / **J. Daniel Martinez**, Cl Abraham Lacut 11-15, Salamanca, 923/ 19.16.10

**SEGOVIA:** **Guijo S.T.**, Cl Teofilo Ayuso 2 Local, Segovia, 921/ 42.94.18

**SEVILLA:** **Electro 93 S.L.**, Cl Melliza 1, Dos Hermanas, 95/ 472.37.16 / **Electronica Bersabe**, Pasaje Merinos 62 A, Ecija, 95/ 483.33.93 / **Electronica Guillen**, Cl La Cilla 70, Osuna, 954/ 81.12.96 / **Electronica Triana**, Cl Evangelista 69-71 L-25, Sevilla, 95/ 433.83.03 / **Telepal**, Cl Julio Verne 49, Sevilla, 95/ 464.95.80 / **Auvitel, S.L.**, Cl Virgen De Africa 20, Sevilla, 95/ 427.57.07 / **Luis Rivas Caldas**, Cl Febo 16, Sevilla, 95/ 451.73.55 / **Intersat Sevilla**, Cl Beethoven 5, Sevilla, 95/ 443.02.26 / **Frilar**, Pol. Indust. Navisa C/A 47, Sevilla, 95/ 492.14.44 / **Televideo Nervion**, Cl Juan Curiel 22, Sevilla, 95/ 458.10.66

**SORIA:** **Teco**, Cl Antolin De Soria 10, Soria, 975/ 22.61.25

**TARRAGONA:** **Selecco S.L.**, Cl Calderon De La Barca 11, Amposta, 977/ 70.00.12 / **Mañe Grifolls**, Cl Jesus 21, Calafell, 977/ 69.04.39 / **Tecno Serveis Mora**, Cl Pau Picasso 1, Mora D'ebre, 977/ 40.08.83 / **Euro Tecnics Electronica**, Cl Lepanto 16-18, Reus, 977/ 32.24.89 / **Martorell Altes Francisco**, Cl Roseta Mauri 10, Reus, 977/ 75.32.41 / **Electronica Loguard**, Cl Vapor Vell 17, Reus, 977/ 32.38.04 / **Electronica S. Torres**, Cl Ernest Vilches 4-B L-2, Tarragona, 977/ 21.21.48 / **Sertecs, S.C.**, Cl Caputxins (Bajos) 22, Tarragona, 977/ 22.18.51 / **Electro Servei C.B.**, Ps Moreira 10, Tortosa, 977/ 51.04.42

**TERUEL:** **Electronica Alcañiz S.L.**, Cl Carmen 21, Alcañiz, 979/ 87.07.94 / **Teleservicio Bajo Aragon**, Cl Romualdo Soler 4, Alcañiz, 978/ 87.08.10 / **Alejandro Hernandez**, Rb San Julian 59, Teruel, 978/ 60.85.51

**TOLEDO:** **Electro Anaya**, Cl Vertedera Alta 14, Consuegra, 925/ 48.09.81 / **Electronica Rivas**, Cl Barrio San Juan 1, Talavera La Reina, 925/ 80.55.46 / **Electronica Fe-Car, S.L.**, Av Santa Barbara 30, Toledo, 925/ 21.21.45 / **Electronica Jopál S.L.**, Av Santa Barbara S/N, Toledo, 925/ 25.04.42

**VALENCIA:** **Envisa Electronic, S.L.**, Cl General Espartero 9, Alzira, 96/ 241.24.87 / **Tecno Hogar**, Cl Dos De Mayo 41, Gandia, 96/ 286.53.35 / **Electro Servis**, Cl Grupo San Valero 4-6, Sueca, 96/ 170.38.50 / **Frifonta**, Cl Actor Llorens 3, Valencia, 96/ 369.92.66 / **Servicios Electronicos**, Cl Doctor Oloriz 3, Valencia, 96/ 340.20.34 / **Antonio Monleon, S.L.**, Av De La Plata 91, Valencia, 96/ 334.55.87

**VALLADOLID:** **Electronica Vitelson**, Pz Del Mercado 9, Medina Del Campo, 983/ 80.43.56 / **Teleservicios**, Cl Esgueva 6, Valladolid, 983/ 30.92.61 / **Asist. Tecnica Marcos**, Cl Pio Del Rio Horteiga 2-4, Valladolid, 983/ 29.78.66 / **Jesus Alburquerque**, Cl Vinos Ribera Del Duero 10, Valladolid, 983/ 24.62.26 / **Teodoro Negro Hernandez**, Glorieta Descubrimiento 4, Valladolid, 983/ 39.17.81

**VIZCAYA:** **Servitele**, Cl Autonomia 24 Galerías, Bilbao, 94/ 444.89.02 / **Negredo Martin Daniel**, Cl Padre Pernet 8, Bilbao, 94/ 411.22.82 / **Collantes Martin Onofre**, Cl Ortuño De Alango 7, Portugalete, 94/ 483.21.22

**ZAMORA:** **R.T.V. Blanco**, Cl Eduardo Julian Perez 9, Zamora, 980/ 51.14.41

**ZARAGOZA:** **Cinca Monerde Antonio**, Cl Via Universitas 52, Zaragoza, 976/ 31.69.65 / **Aragon Televideo, S.C.**, Cl Batalla Clavijo 18, Zaragoza, 976/ 32.97.12

**SWITZERLAND** - <http://www.sharp.ch>

**Sharp Electronics AG**, Langwiesenstrasse 7, CH-8108 Dällikon, +41 1 846 61 11

**SWEDEN** - <http://www.sharp.se>

**Bild&Ljudservice**, Roxviksgatan 8, 582 73 Linköping, 013-356250 / **Jönköping Antenn & TV Service**, Fridhemsvägen 20, 553 02 Jönköping, 036-161690 / **Tommi Elektronik**, Svandammsplan 2, 126 47 Hägersten, 08-186170 / **Tv Trim**, St Pauligatan 37, 416 90 Göteborg, 031-847200 / **Tv-berg**, Krusegatan 26, 212 25 Malmö, 040-188380

**NORWAY**

**Service Eksperten**, Trondheimsvn 436B, N-0962 Oslo, 22 90 19 30

**ICELAND**

**Braedurnir Ormsson Ltd**, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, +354-5332800 / **Hjólmtækni Ehf**, Skeifar, IS-108 Reykjavik, +354-5332150

**DENMARK**

**Elektronik Centret**, Lierbuen 10A, DK2740 Skovlunde, 44 50 30 00

**SUOMI**

**Oy Perkko**, PL 40 Rällsintie 6, SF-00721 Helsinki, +35-8947805000 / **Theho Video Oy**, Niityläntie 3, SF-0620 Helsinki, +35-891461500

D

**TECHNISCHE DATEN**

D

Stromversorgung	: 230V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat	: Mindestens 16 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle : 1,5 kW Grill : 2,8 kW Grill/Mikrowelle : 2,8 kW Heißluft : 2,8 kW Heißluft/Mikrowelle : 2,95 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle : 900 W (IEC 60705) Grill Heizelemente : 1300 W (650 W x 2) Heißluft : 1450 W
Mikrowellenfrequenz	: 2450 MHz * (Gruppe 2/Klasse B)
Außenabmessungen	R-969 : 550 mm (B) x 368 mm (H) x 537 mm (T) ** R-969ST-A : 550 mm (B) x 368 mm (H) x 535 mm (T) **
Garraumabmessungen	: 375 mm (B) x 272 mm (H) x 395 mm (T) ***
Garrauminhalt	: 40 Liter ***
Drehteller	: ø 362 mm, Keramik
Gewicht	: 23 kg
Garraumlampe	: 25 W/240-250 V

- \* Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen des europäischen Standards EN55011. Das Produkt wird standardkonform als Gerät der Gruppe 2, Klasse B eingestuft. Gruppe 2 bedeutet, dass das Gerät zweckbestimmt hochfrequente Energie in Form elektromagnetischer Strahlen zur Wärmebehandlung von Lebensmitteln erzeugt. Gerät der Klasse B bedeutet, dass das Gerät für den Einsatz im häuslichen Bereich geeignet ist.
- \*\* In dieser Tiefenangabe wird die Tiefe des Türgriffs nicht berücksichtigt.
- \*\*\* Der Garrauminhalt wird aus der max. gemessenen Breite, Tiefe und Höhe errechnet. Die tatsächliche Aufnahmekapazität von Lebensmitteln ist jedoch geringer.

DIE TECHNISCHEN DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN,  
UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

F

## FICHE TECHNIQUE

F

Tension d'alimentation	: 230V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection	: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes : 1,5 kW
	Gril : 2,8 kW
	Gril/Micro-ondes : 2,8 kW
	Convection : 2,8 kW
	Convection/Micro-ondes : 2,95 kW
Puissance:	Micro-ondes : 900 W (IEC 60705)
	Élément chauffant du Gril : 1300 W (650 W x 2)
	Convection : 1450 W
Fréquence des micro-ondes	: 2450 MHz * (Groupe 2/classe B)
Dimensions extérieures	R-969 : 550 mm (W) x 368 mm (H) x 537 mm (D) **
	R-96ST-A : 550 mm (W) x 368 mm (H) x 535 mm (D) **
Dimensions intérieures	: 375 mm (W) x 272 mm (H) x 395 mm (D) ***
Capacité	: 40 litres ***
Plateau tournant	: ø 362 mm, Céramique
Poids	: 23 kg
Eclairage de four	: 25 W/240-250 V

\* Ce produit répond aux exigences de la norme européenne EN55011.  
 Conformément à cette norme, ce produit est un équipement de groupe 2, classe B.  
 Groupe 2 signifie que cet équipement génère volontairement de l'énergie RF sous forme de rayonnement électromagnétique pour le traitement thermique d'aliments.  
 Classe B signifie que l'équipement est adapté à une utilisation domestique.

\*\* La mesure de la profondeur n'englobe pas la poignée d'ouverture de la porte.

\*\*\* La capacité intérieure est calculée en multipliant la largeur, la profondeur et la hauteur maximales.  
 La contenance réelle pour les aliments est inférieure à celle-ci.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APPORTEES A L'APPAREIL.

NL

## TECHNISCHE GEGEVENS

NL

Wisselstroom	: 230V, 50 Hz, enkele 1-fase
Zekering/stroomonderbreker distributieleiding	: minimum 16 A
Wisselstroom:	Magnetron : 1,5 kW
	Grill : 2,8 kW
	Grill/Magnetron : 2,8 kW
	Convectie : 2,8 kW
	Convectiewarmte/magnetron : 2,95 kW
Uitgangsvermogen	Magnetron : 900 W (IEC 60705)
	Grill-verwarmingselementen : 1300 W (650 W x 2)
	Convectie : 1450 W
Magnetronfrequentie	: 2450 MHz * (groep 2/klasse B)
Afmetingen buitenkant	R-969 : 550 mm (B) x 368 mm (H) x 537 mm (D) **
	R-96ST-A : 550 mm (B) x 368 mm (H) x 535 mm (D) **
Afmetingen binnenkant	: 375 mm (B) x 272 mm (H) x 395 mm (D) ***
Oveninhoud	: 40 liter ***
Draaiplateau	: ø 362 mm, keeramisch
Gewicht	: 23 kg
Ovenlampje	: 25 W/240-250 V

\* Dit product voldoet aan de vereisten van de Europese norm EN55011.  
 In overeenstemming met deze norm is dit product geclassificeerd als groep 2 klasse B apparatuur.  
 Groep 2 betekent dat het apparaat opzettelijk radiofrequentiegolven uitzendt in de vorm van elektromagnetische straling voor het verhitten van voedsel.  
 Klasse B apparatuur betekent dat het apparaat geschikt is voor huishoudelijk gebruik.

\*\* De diepte omvat niet de hendel van de deur.

\*\*\* De inhoud wordt berekend door het meten van de maximale breedte, hoogte en diepte van het apparaat.  
 Het feitelijke inhoudsvermogen voor voedsel is minder.

WIJ BEHOUDEN HET RECHT VOOR HET ONTWERP EN DE SPECIFICATIES ZONDER VOORAFGAANDE KENNISGEVING TE WUIZIGEN MET HET OOG OP CONTINUE VERBETERINGEN.

## DATI TECNICI

Tensione di linea CA	: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico	: 16 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde : 1,5 kW Grill : 2,8 kW Grill/Microonde : 2,8 kW Convezione : 2,8 kW Convezione/Microonde : 2,95 kW
Potenza erogata:	Microonde : 900 W (IEC 60705) Elemento riscaldamento Grill : 1300 W (650 W x 2) Convezione : 1450 W
Frequenza microonde	: 2450 MHz * (Gruppo 2/classe B)
Dimensioni esterne	R-969 : 550 mm (L) x 368 mm (A) x 537 mm (P) ** R-96ST-A : 550 mm (L) x 368 mm (A) x 535 mm (P) **
Dimensioni cavità	: 375 mm (L) x 272 mm (A) x 395 mm (P) ***
Capacità forno	: 40 litri ***
Piatto rotante	: ø 362 mm, ceramica
Peso	: 23 kg
Lampada forno	: 25 W/240-250 V

\* Il Prodotto soddisfa i requisiti della norma europea EN55011.  
In conformità a tale norma, questo prodotto è classificato come apparecchiatura appartenente al gruppo 2 classe B.  
Gruppo 2 significa che l'apparecchiatura genera energia in frequenza radio sotto forma di radiazioni elettromagnetiche per il riscaldamento dei cibi.  
Apparecchiatura di Classe B significa che l'apparecchiatura può essere utilizzata in ambienti domestici.

\*\* La misura della profondità non comprende la maniglia dello sportello di apertura.

\*\*\* La capacità interna è calcolata misurando larghezza, profondità e altezza massima.  
Lo spazio a disposizione per gli alimenti è inferiore e dipende dagli accessori inseriti.

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

E

**DATOS TÉCNICOS**

E

Tensión de CA	: 230V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase	: Mínimo 16 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas : 1,5 kW Grill : 2,8 kW Grill/Microondas : 2,8 kW Convección : 2,8 kW Convección/Microondas : 2,95 kW
Potencia de salida:	Microondas : 900 W (IEC 60705) Elemento calentador de la Grill : 1300 W (650 W x 2) Convección : 1450 W
Frecuencia microondas	: 2450 MHz * (grupo 2/clase B)
Dimensiones exteriores	R-969 : 550 mm (An) x 368 mm (Al) x 537 mm (P) ** R-96ST-A : 550 mm (An) x 368 mm (Al) x 535 mm (P) **
Dimensiones interiores	: 375 mm (An) x 272 mm (Al) x 395 mm (P) ***
Capacidad del horno	: 40 litros ***
Plato giratorio	: ø 362 mm, cerámica
Peso	: 23 kg
Lámpara del horno	: 25 W/240-250 V

- \* Este Producto cumple el requisito de la norma europea EN55011.  
De acuerdo con dicha norma, este producto está clasificado como equipamiento del grupo 2, clase B.  
El grupo 2 significa que el equipamiento genera intencionadamente energía por radiofrecuencia en forma de radiación electromagnética para el tratamiento por calentamiento de alimentos.  
La clase B significa que el equipamiento resulta adecuado para su uso en establecimientos domésticos.
- \*\* La profundidad no incluye el asa de apertura de la puerta.
- \*\*\* La capacità interna calcolata misurando la larghezza, la profondità e l'altezza massima.  
La capacità effettiva di contenere cibo è minore.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.



CB

**SPECIFICATIONS**

CB

AC Line Voltage	: 230 V, 50 Hz, single phase
Distribution line fuse/circuit breaker	: Minimum 16 A
AC Power required:	Microwave : 1.5 kW
	Grill : 2.8 kW
	Grill/Microwave : 2.8 kW
	Convection : 2.8 kW
	Convection/Microwave : 2.95 kW
Output power:	Microwave : 900 W (IEC 60705)
	Grill heating elements : 1300 W (650 W x2)
	Convection : 1450 W
Microwave Frequency:	: 2450 MHz * (Group 2/Class B)
Outside Dimensions:	R-969 : 550 mm (W) x 368 mm (H) x 537 mm (D) **
	R-96ST-A : 550 mm (W) x 368 mm (H) x 535 mm (D) **
Cavity Dimensions	: 375 mm (W) x 272 mm (H) x 395 mm (D) ***
Oven Capacity	: 40 litres ***
Turntable	: ø362 mm, ceramic
Weight	: 23 kg
Oven lamp	: 25 W/240 - 250 V

- \* This Product fulfils the requirement of the European standard EN55011.  
In conformity with this standard, this product is classified as group 2 class B equipment.  
Group 2 means that the equipment intentionally generates radio-frequency energy in the form of electromagnetic radiation for heating treatment of food.  
Class B equipment means that the equipment suitable to be used in domestic establishments.
- \*\* The depth does not include the door opening handle
- \*\*\* Internal capacity is calculated by measuring maximum width, depth and height.  
Actual capacity for holding food is less.

As part of a policy of continuous improvement, we reserve the right to alter design and specifications without notice.

# SHARP

**SHARP ELECTRONICS (Europe) GmbH**  
Sonninstraße 3, D-20097 Hamburg

TCADCA897WRRZ-H61

Gedruckt in Thailand  
Imprimé au Thaïlande  
Gedruckt in Thailand  
Stampato in Thailandia  
Impreso en Tailandia  
Printed in Thailand