

Mikrowellen Kochbuch



Knuspriger Pfanne

Instructions	3
Mikrowellen Knuspriger Pfanne	4
Fastfood Kochzeiten	5
Schinken- & Avocado-Ciabatta	6
Hähnchen in Fladenbrot	7
Schweinerippchen mit BBQ-Sauce	8
Lachs-Burger	9
Rindfleisch-Burger mit extra scharfer Roter-Paprika-Salsa	10
Haferflockenplätzchen	11
Thailändische Fischhäppchen	12
Schokoladentorte	13
Mini- Biskuits	14
Tipps und Tricks	15



Anleitung zum Vorwärmen

1. Stellen Sie die Pfanne (mit Deckel) in die Mitte des Drehtellers aus Glas.
2. Wärmen Sie das leere Kochgeschirr entsprechend der unten angegebenen Zeiten vor.
3. Legen Sie das Gargut in den Top, mit dem Deckel zudecken und gemäß empfohlener Zeiten garen.
4. Wenn Sie danach noch mehr zubereiten möchten, müssen Sie nicht mehr vorheizen.

Bei Überschreiten der empfohlenen Zeiten kann den Boden beschädigt werden. Kontakt mit den Seitenwänden des Herds deformationen verursachen und die Mikrowelle selbst kann in Brand geraten.

Vorheizzeit:

Oven Wattage	850W	1000W	1200W	1500W
Vorheizzeit	1 min	45 sec	40 sec	30 sec

Garzeiten

Die Rezepte in dieser Kochanleitung wurden in einem 1100 Watt-Ofen ausprobiert. Bitte erhöhen und verringern Sie die Kochzeiten wie nötig: Die angegebenen Zeiten sind nur geschätzte Zeiten. Prüfen Sie deshalb immer selber, ob das Essen fertig durchgegart ist.

Sicherheitshinweise



Die Nichtbeachtung der oben genannten Anweisungen kann zu Verbrennungen oder Schäden im Mikrowellengeschirr oder am Mikrowellenofen führen.

- Achtung, dass aus den Lüftungsöffnungen an der Seite des Deckels immer heißer Dampf austreten kann.
- Tragen Sie stets ausreichend Hitzeschutz an Ihren Händen
- Die Vorheizzeiten gelten als Empfehlung ausgehend von einem nicht vorgewärmten Gerät
- Obwohl das Geschirr aus Metall besteht, kann es in der Mikrowelle verwendet werden. Es weist an der Unterseite eine spezielle, mikrowellen absorbierende Beschichtung auf.
- Spülmaschinenfest
- Bei Mikrowellen ohne Drehteller, wenden sie den Bräter halbwegs durch das Vorheizen
- Verwenden Sie stets Kunststoffutensilien oder antihaft-geeignete Utensilien

Der Knusperiger Pfanne

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf einer großartigen Innovation von Waveware. Unser neuer Knusper-Deckel verlängert nicht nur die Lebensdauer Ihrer Mikrowelle, indem er sie vor Spritzern und Ablagerungen von Speiseresten schützt, sondern leitet auch die Mikrowellenenergie auf die Unterseite der Schüssel ab. Diese zusätzliche Energie erzeugt eine heiße, knusprige Oberfläche, die das Essen besser anbräunt und uns die schöne knusprige Kruste gibt, die wir alle kennen und lieben.



Mehr gleichmäßiges Garen

Mikrowellenherde neigen dazu, die Seiten zu überhitzen und die Mitte zu kurz zu kochen. Die erhöhten Metallkanten des Bräters gleichen das aus, indem die Seiten geschützt werden und mehr Mikrowellenenergie in die Mitte geleitet wird. Dies sorgt für ein perfektes Gleichgewicht.

Besser knusprig

Der tiefe Bräter verteilt die Mikrowellenenergie besser. Dies verbessert die Knusperfunktion und ermöglicht wesentlich kürzere Vorheizzeiten. Es ist jetzt nicht mehr nötig, den Bräter zwischen den Garschritten erneut zu erwärmen.

Fastfood Kochzeiten

Alle Zeiten sind nach dem Vorwärmen gerechnet

Essen	Menge	Kochzeit
Paniertes Fischfilet*	Gefroren	6 min
Paniertes Hähnchenfleisch*	Gefroren	8 min
Hähnchen-Stäbchen* x 8	Gefroren	6 min
Chicken nuggets*	Gefroren	6 min
Hühnerpfleger *	Gefroren	8 min
Pomme Frites *	Gefroren	10 min
Gebackene Kartoffelchips*	Gefroren	10 min
Bratkartoffeln*	Gefroren	8 min
letzten Pizza-Reste	Frisch	2 min
Dünne Knusperpizza	Gefroren	4-5 min
Dicke Knusperpizza	Gefroren	6-7 min
Schinken x 4 *	Frisch	5 min
Hamburger aus Rinderhack *	Frisch	6 min
Brötchen	Gefroren	2 min
Mozzarellastick	Gefroren	2 min
Frisches Hähchenfleisch	Frisch	5 min
Zwiebelringe*	Gefroren	5 min
Kartoffelpuffer*	Gefroren	7 min
Kassler Fleisch*	Frisch	5 min

Mit * gekennzeichnete Lebensmittel sollten nach zwei Dritteln des Garvorgangs umgedreht werden.

Nicht fertig vorgebackene Pizzen sind für die Mikrowelle nicht geeignet. Wenn Sie selber eine Pizza backen möchten, empfehlen wir, einen fertig vorgebackenen Pizzaboden zu kaufen.

Schinken & Avocado Ciabatta

Dies ist ein wirklich schmackhafter Snack für Zwischendurch, egal, ob tagsüber oder am Abend.

Es ist leicht zuzubereiten, schnell fertig und voller Geschmack.

Zutaten:

- 2 kleine Ciabatta-Brote
- 2-3 Essl. Olivenöl
- 10 Streifen Schinken-/Speckstreifen
- 2 in Scheiben geschnittene, reife Tomaten
- 2 reife Avocados, geschält, entkernt und in Streifen geschnitten
- Einige Basilikumblätter
- Salz & Pfeffer
- Für 2 Personen

Zubereitung:

- Heizen Sie das Geschirr vor wie auf Seite 3 beschrieben
- Legen Sie 5 Streifen Schinkenspeck in die Pfanne und kochen Sie diese erst - 3 Minuten auf der einen, dann 2 Minuten auf der anderen Seite.
- Wiederholen Sie den Vorgang für die restlichen Streifen Schinkenspeck.
- Schneiden Sie das Brot in zwei Hälften und streichen Sie es mit Olivenöl ein.
- Legen Sie den Schinkenspeck auf das Brot. Obendrauf werden die Tomaten, Basilikum und Avocado gelegt.
- Noch leicht würzen und genießen!



Gefüllte Hähnchenfladen



Ein weiteres schnelles Gericht für Leute mit wenig Zeit, in 10 Minuten zubereitet.

Sie können geschmacklich variieren, wenn Sie Schweinefleisch statt Hähnchenfleisch verwenden.

Zutaten:

- 1 lb / 450g Lean chicken
- 2 Peppers, deseeded and cut into squares
- 4 Wooden skewers
- 1 tablesp. Curry paste
- 1 tablesp. Oil
- Salt and black pepper

Serviervorschlag:

- Salatblätter
- Olivenöl und Zitronensaft
- 4 Pita-/Fladenbrote, getoastet
- Griechischer-Jogurt oder Mayonnaise
- Eine Prise Salz

Zubereitung:

- Schneiden Sie das Hähnchen in gleichmäßige Stücke
- Vermischen Sie die Currypaste, Öl und Gewürze. Gießen Sie diese über das Hähnchen und verteilen Sie alles gut.
- Stecken Sie Hähnchenstücke und Paprika auf Holzspieße
- Heizen Sie das Kochgeschirr vor wie auf Seite 3 beschrieben
- Für ca. 3 ½ Minuten auf hoher Stufe garen, wenden, dann weitere 3 Minuten garen
- Um zu testen, ob das Hähnchen gar ist, schneiden Sie es an der dicksten Stelle an. Wenn es rosa ist, dann garen Sie es für eine weitere Minute.
- Sobald die Mahlzeit fertig ist, lassen Sie alles ohne Abdeckung für 1 Minute durchziehen.



Schweine-Rippen mit schneller Barbecue-Sauce

Diese Spareribs werden vor dem Kochen vorgebacken, das vermindert den Fettgehalt und sorgt dafür, dass sie völlig durchgegart sind. Die Mikrowelle ermöglicht dem Gericht, noch mehr Geschmack zu entwickeln, ohne vorher stundenlang in Marinade eingelegt zu werden.

Für 4 Personen

1 kg Sparerips

Kochen Sie die Schweine-Rippen in einer großen Pfanne mit Wasser, ca. 10 Minuten.

Die Flüssigkeit kann mit Zwiebeln und ½ Teelöffel Gewürzpulver abgchmet werden, dies ist aber nicht zwingend erforderlich. Danach abgießen und bis zur Zubereitung im Kühlschrank ruhen lassen.



Schnelle Barbecue-Sauce:

3 Essl. Tomatenketchup

1 Essl. Honig

1 Essl. Weißweinessig

1 Essl. Worcestersauce

1 Schuss Tabasco

1 fein geschnittene Chilischote nach Geschmack

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Mischen Sie alle Zutaten zusammen
- Streichen Sie die Spareribs mit der Sauce dick ein
- Heizen Sie das Kochgeschirr vor wie auf Seite 3 beschrieben.
- Garen Sie das Fleisch für 3 ½ Minuten auf der einen Seite
- Streichen Sie nach dem Wenden der Spareribs nochmals Sauce auf das Fleisch und garen Sie weitere 3 Minuten auf hoher Stufe
- Vor dem Servieren noch 1 Minute Ziehen lassen

Lachsburger

Dies ist eine sehr schmackhafte Variation eines traditionellen Burgers. Perfekt, wenn die Kinder von der Schule heimkommen. .

Zutaten:

450g Lachs (-fleisch), Faschiert
 1 Tasse Semmelbrösel
 1 fein gehackte Frühlingszwiebel
 1 feingehackte Knoblauchzehe
 Geriebene Schale einer Zitrone und Zitronensaft
 Salz und Pfeffer
 4 Burgerbrötchen
 Kleingeschnittener Salat
 In Scheiben geschnittene Tomaten
 4 Teel. Crème fraiche mit Zitronenschale abgeschmeckt
 Etwas kleingeschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

- Vermischen Sie Semmelbrösel, Frühlingszwiebel, Zitronenschale, Knoblauch mit den Lachs
- Formen Sie eine Art Bulette, lassen Sie diese ca. 1 Stunden ruhen
- Heizen Sie das Kochgeschirr vor wie auf Seite 3 beschrieben und garen Sie alles 1 ½ Minuten auf jeder Seite
- Legen Sie die Lachsscheiben zusammen mit dem Salat und Tomaten auf getoastete Brötchenhälften. Garnieren Sie alles mit einem Teel. Crème fraiche und Schnittlauchstreuseln. Passt zu Salat oder gebackenen Kartoffeln.

*Kann auch mit Forelle zubereitet werden.



Rindfleischburger mit würziger Roter-Paprika-Salsa

Die Salsa macht aus dieser Burgervariante eine wunderbar schmackhafte Mahlzeit, die leicht zuzubereiten ist. Die Ruhezeit ist bei der Zubereitung sehr wichtig, weil sie den Burgern erlaubt, wirklich durchzugaren.

Burger:

450g Hackfleisch
1 fein gewürfelte Zwiebel
1 Essl. Gehackte Petersilie
1 Eigelb
1 Spritzer Sojasauce
Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- Mischen Sie Hackfleisch, Zwiebeln, Petersilie, Sojasauce, Eigelb und Gewürze zusammen.
- Formen Sie 4 Burger und bewahren Sie diese bis zur Zubereitung im Kühlschrank auf.
- Heizen Sie das Kochgeschirr vor wie auf Seite 3 beschrieben.
- Garen Sie 2 Burge gleichzeitig für 3 Minuten auf der einen Seite, dann wenden und weitere 2 Minuten auf der anderen Seite garen.
- Prüfen Sie, ob die Burger komplett gar sind indem Sie diese anstechen und schauen, ob noch Fleischsaft austritt.
- Vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

Salsa:

1 rote Paprika,
2 große Tomaten
1 kleingewürfelte Zwiebel
Saft einer halben Zitrone
1 grüne, kleingewürfelte Chili
1-2 Essl. Olivenöl
2 Essl. Petersilie oder Basilikum
Salz und schwarzer Pfeffer



Haferflockenkekse

Dieses Rezept ist eine gute Möglichkeit, Kinder zum Backen zu motivieren. Sie müssen nicht lange warten bis die Kekse fertig sind!

Zutaten:

- 1 gestrichener Esslöffel Zucker Sirup
- ½ Tasse hellbrauner Zucker
- 1 Scheibe Butter
- 2 Tassen Haferflocken
- Eine kleine Prise Salz
- Eine handvoll Rosinen oder Haselnüsse

Fügen Sie Sirup, Butter und Zucker in die Mikrowelle, lassen Sie alles aufkochen und auf mittlerer Hitze ca. 1 Minute lang kochen bis alles geschmolzen ist. Dann rühren Sie alles gut zusammen. Fügen Sie den Hafer, die Rosinen oder Nüsse hinzu. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Legen Sie die Teigmischung in das Mikrowellengeschirr und drücken Sie sie kurz am Boden an, bis die Oberseite eben ist. Auf hoher Hitzestufe kochen, noch warm aufschneiden und abkühlen lassen.



Thailändische Fischhäppchen

Wenn Sie das nächste Mal Kartoffeln übrig haben, dann probieren Sie dieses Fischhäppchen. Sie sind fettarm, enthalten viel hochwertiges Fischöl und vereinen viele orientalische Geschmacksnoten. Die Häppchen passen gut als Mittagessen oder Abendessen, kann mit Salat kombiniert werden. Oder Sie schneiden wirklich kleine Häppchen und servieren diese als kleine Snacks, zum Fernsehabend mit Freunden beispielsweise. Für 4-6 Personen.

Zutaten:

- 110g gekochte Kartoffeln
- 450g Kabeljaufilet, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel/Schalotte
- 1 ½ Essl. Thai Currypaste rot
- 1 Ei
- Schale einer Limette fein geschnitten
- 1 Essl. Koreander, fein geschnitten
- Gehackten Schnittlauch
- 1 Essl. Mehl
- 1 Essl. Olivenöl

Zubereitung:

- Fügen Sie den Fisch, die Kartoffeln, die Currypaste, das Ei und Limettenschale in einen Mixer, rühren Sie, bis eine glatte Masse entstanden ist (oder zerdrücken Sie die Masse mit einer Gabel bis zur gewünschten Konsistenz). Fügen Sie dann den Koreander und die Zwiebeln/Schalotten dazu.
- Nehmen Sie nun eine Handvoll dieser Mischung und formen Sie einen Ball, drücken Sie diesen leicht flach. Insgesamt formen Sie auf diese Weise ca. 10-12 Häppchenscheiben.
- Stellen Sie die Masse vor dem Kochen ca. 20 Minuten in den Kühlschrank.
- Für den Dip fügen Sie alle Zutaten in Schüssel und lassen Sie alles Ziehen. Je nach Geschmack kann etwas Zucker hinzugefügt werden (oder auch süße Chilli-Sauce als Geschmacksvariante).

Zum Garen heizen Sie das Kochgeschirr vor wie auf Seite 3 beschrieben.

- Legen Sie immer 4 Häppchen auf einmal in den Topf
- Garen Sie für 2 ½ Minuten
- Wenden Sie die kleinen Filets und garen Sie weitere 2 Minuten

Zubereitung des süßen Chili-Dip:

- 4 Essl. Sojasauce
- Saft einer Limette
- 1 rote Paprika, enthäutet und in feine Stücke geschnitten
- Eine Prise Zucker



Schokoladenkuchen

Diese sündhaft leckere Torte schmeckt hervorragend, wenn sie noch leicht warm serviert wird, ca 40 Minuten nach der Zubereitung. Der Teig ist schnell und leicht zu machen, weil alles im Mixer zusammengemischt wird.

Süßes Gebäck:

- 1 ½ Tassen Mehl
- 1 ½ Streifen Margarine/Butter
- 1 gr. Essl. Puderzucker
- 1 Eigelb

Füllung:

- 350ml Sahne
- 11 kl. Stückchen Schokolade
(ca. 55% Kakaoanteil, mehr würde bitter schmecken)
- 1 Ei + 1 Eigelb

Zubereitung Teigboden: :

- Die Butter mit Mehl und Zucker schaumig rühren
- Das Eigelb hinzufügen und weiter mixen, bis eine feste Masse entstanden ist.
- Wickeln Sie den Teig in eine Frischhaltefolie und lassen Sie ihn 30 Minuten ruhen
- Rollen Sie den Teig auf dem vorgeheizten Kochgeschirr aus. Achten Sie darauf, dass die Oberfläche einschließlich der Seiten komplett mit Teig bedeckt ist.
- 5 Minuten auf hoher Stufe in der Mikrowelle garen lassen.

Füllung:

- Wärmen Sie die Mischung bis kurz vor den Siedepunkt an
- Fügen Sie die zerstückelte Schokolade hinzu und rühren Sie, bis diese geschmolzen ist.
- Ei und Eigelb in einer Tasse verquirlen und in die Schokoladenmischung gießen. Gut umrühren.
- Füllen Sie die Masse auf den Teigboden und garen Sie alles für 7 Minuten bei mittlerer Hitze.
- Danach garen Sie den Kuchen eine weitere Minute auf voller Hitze.
- Die Torte sollte sich weich anfühlen, wenn Sie sie aus der Mikrowelle nehmen. Lassen Sie alles ca. 40 Minuten auskühlen oder warten Sie, **bis sich der Kuchen komplett ausgekühlt hat.**
- **Servieren kann man die Torte mit Sahne oder Vanilleeiscreme.**



Mini-Biskuits

Diese Biskuits gehen in der Mikrowelle schön auf und schmecken großartig, vor allem serviert mit frischen Beeren und Schlagsahne.

Ergibt ca. 16 Biskuits

Zutaten:

Sponge

2 Medium Eggs

1/3 cup / 2 oz Castor Sugar

1/3 cup / 2 oz Self raising flour

1/2 tsp Vanilla Extract

Belag:

225 gr Erdbeeren.

1/2 Essl. feiner brauner Zucker.

1 Tasse Schlagsahne.

Kochen :

Eier, Vanille-extrakt und Zucker in eine Schüssel geben.

Schlagen bis es eine zähflüssige Masse ergibt.

Das Mehl einsieben und mit einem Metalllöffel unterheben bis es gleichmäßig durchmischt ist.

Den Bräter wie auf Seite 3 angegeben vorheizen.

Wenn aufgeheizt geben sie 4 Teelöffel des Gemischs in den Bräter.

Für 45 Sek. backen.

Wenden und für weitere 15 Sek. backen.

Wenn sie noch mehr Biskuits machen wollen, heizen sie das Geschirr vor jeder Verwendung 45 Sek. vor.

Die Biskuits können zum Abkühlen auf einem Rost gelassen werden, werden aber am besten warm gegessen.

Für den Belag:

Die Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.

In eine mikrowellenfeste Schüssel geben und erhitzen bis der Zucker geschmolzen ist. Umrühren, um die Erdbeeren zu glasieren.

Der Belag kann entweder zusätzlich gegessen

oder auf die

Biskuits

gehäuft wer-

den. Beeren aller

Art können für

dieses Gericht verwendet werden.



Tipps Und Tricks

Wussten Sie, dass Sie GELANTINE OHNE WASSER auflösen können? Einfach für fünfundvierzig Sekunden in der Mikrowelle heizen. Dann können Sie kaltes Wasser unter durchgehendem Rühren hinzugeben und dadurch die Abkühlzeit reduzieren.

Wenn sie ein Glas Honig haben, DAS KRISTALLISIERT HAT, schrauben Sie den Deckel ab und stellen Sie es in die Mikrowelle, erhitzen Sie es auf mittlerer Stufe für zwei Minuten.

Um ihren Ofen zu REINIGEN und KOCHGERÜCHE zu entfernen, erhitzen Sie einfach eine Tasse Wasser mit einer Scheibe Zitrone für 2- 3 Minuten.



Erhöhen sie den SAFTERTRAG von Zitrusfrüchten, indem Sie sie vor dem Auspressen für vierzig Sekunden erhitzen.

Erhitzen sie keine LEEREN TELLER in der Mikrowelle, da das Schäden verursachen kann.

Wussten Sie, dass SOSSEN, SUPPEN und CREME in der Mikrowelle SCHNELL und EINFACH sind? Sie müssen durchgehend umrühren, um eine gleichmäßige Konsistenz zu bekommen.

Um TOMATEN zu SCHÄHLEN, geben Sie 2 Tassen Wasser in einen Behälter, fügen Sie die Tomaten hinzu und stellen Sie auf 1 Minute hohe Stufe. Danach in kaltem Wasser abschrecken und die Schale wird einfach zu pellen sein.

Für TRÄNENFREIES Zwiebelschäle, schneiden Sie die Zwiebelenden ab und erhitzen Sie sie auf hoher Stufe für 30 Sekunden.

Frischen Sie alte KEKSE, BRÖTCHEN und BISKUITS auf indem Sie sie auf einem Rost oder gefaltetem Küchentuch auslegen, für 1 Minute erhitzen und für 3 Minuten ruhen lassen.

Für Grill-Party's ist es am besten, da sind sich die meisten Chef's einig, Essen (insbesondere Fleisch) in der Mikrowelle vorzukochen und auf dem Grill fertig zu garen.



Benutzen Sie gleichgroße Stücke für gleichmäßiges Garen. Verringern Sie die Menge an Salz und Pfeffer.

Immer daran denken, es ist besser etwas zu kurz als zu lang zu kochen, ein paar Sekunden mehr kann man es immer noch erhitzen.

Bräter-und Deckel Kochbuch

Der Knuspriger Pfanne

Ein Grund dafür, dass Menschen von Mikrowellenergebnissen enttäuscht sind, können unappetitliche und matschige Böden oder Krusten sein. Ein Problem vor allem bei Pizzen oder Gebäck.

Das Knusper Bräter bietet eine Lösung, in der heißen Unterschale werden Speisen wie gewohnt gebraten oder gekocht mit denselben Ergebnissen wie aus dem Ofen. Egal, ob tiefgefrorene Gerichte oder hausgemachts Gebäck, Kuchen und Torten.



Verbesserte Knusprigkeit

Diese spezielle Innovation leitet zusätzlich Energie von der Unterseite des Kochgeschirrs weg. Das verbessert die Anbratfunktion und führt zu hervorragenden Ergebnissen mit wesentlich niedrigerer Vorheizzeit. Der Deckel ist auch ein erstklassiger Spritzschutz für den Bräter.

Waveware Limited,
Templemichael Business Park
Longford, Ireland
Tel: +353863866516

Webpage: www.wave-ware.com

E-mail: info@wave-ware.com