

# Microwunder Groß

Die 3 in 1 Lösung  
für die Mikrowelle:  
Dämpfen, Pasta, Reis & Co.



**Tupperware®**

# MICROWUNDER GROSS

## PRODUKTVORTEILE UND VERWENDUNG:

Dem Trend zur Kleinfamilie, dem 1-2 Personen Haushalt oder dem oft geringen Platzangebot in vielen Küchen zur Folge bringt Tupperware mit dem kompakten, innovativen und multifunktionalen **Microwunder Groß** die perfekte Lösung!

Schnelle und einfache Gerichte für den Alltag ohne viel Aufwand zubereitet. Egal ob Reis und Pasta schnell gekocht oder Gemüse, Fisch und Fleisch gesund gedämpft, für jeden ist etwas dabei.

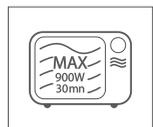
Mit dem **Microwunder Groß** kann auf 2 Ebenen gedämpft, Reis ohne Übergehen gekocht und Pasta einfach und problemlos in der Mikrowelle gekocht werden. Das **Microwunder Groß** kann auch idealerweise gleich zum Servieren verwendet werden.

Das **Microwunder Groß** besteht aus 6 Teilen:



Wofür kann das **Microwunder Groß** verwendet werden?

1. Mikrowellenkochen von bis zu 500 g Pasta, Reis oder anderen Körnern
2. Dampfgaren von Gemüse, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Obst, Torten, Kuchen, etc.
3. Ideal für eine gesunde Mahlzeit für vier Personen.



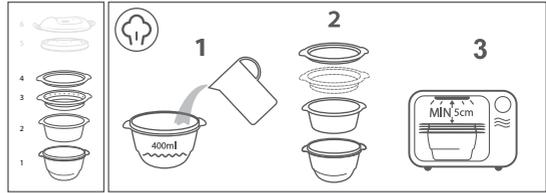
#### 4. Dampfgaren:

Die Lebensmittel werden nur durch den Dampf gegart. Der Metallkern verhindert das Eindringen der Mikrowellen. Die Mikrowelle erhitzt das Wasser im Garbehälter, die Speisen werden durch den Dampf gegart.

- Den Garbehälter mit 400 ml Wasser befüllen
- Tiefen Siebeinsatz, oder in Kombination mit dem Flachen Siebeinsatz, aufsetzen
- Speisen einlegen
- Deckel zum Dämpfen aufsetzen und in der Mikrowelle bei max. 900 Watt, nicht länger als 30 Min. garen

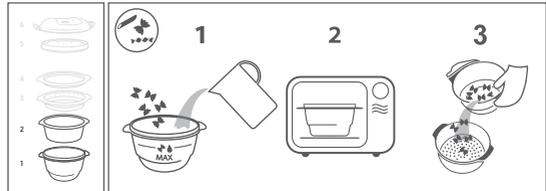
Den Flachen Siebeinsatz NIE alleine verwenden! Nach der aktiven Kochzeit, das **Microwunder Groß** noch einige Minuten in der Mikrowelle rasten lassen.

**Achtung:** ein Mindestabstand von 5 cm nach oben zur Wand des Gerätes muss eingehalten werden.



#### 5. Pasta kochen:

- Pasta in den Garbehälter geben, max. bis zur Stufe im Behälter.
- Wasser bis zur MAX. Markierung füllen
- Garbehälter ohne Deckel bei max. 900 Watt in die Mikrowelle stellen. Je nach Geschmack wird die Pasta ca. die doppelte Zeit gegart, die auf der Packung angegeben ist.
- Anschließend die Pasta in dem Tiefen Siebeinsatz abseihen.



#### 6. Reis & Getreide kochen:

Durch den fest schließenden, besonders ausgeklügelten Deckel, schäumt beim Kochen nichts über.

- 125 g bis 250 g Reis (Couscous, Polenta, Bulgur, Quinoa) in den Garbehälter geben.
- Wasser nach Packungsangabe zugießen, etwas salzen.
- Zwischendeckel und fixen Deckel zum Reiskochen aufsetzen und nach Anleitung bei max. 900 Watt in der Mikrowelle garen.

Reis inkl. Wasser nur bis MAX. Markierung einfüllen!

Reis: (Kochzeit auf Pkg. 10-15 Min.) 125 g – 250 g mit doppelter Menge Wasser kochen, die Kochzeit höchstens um 5 Min. verlängern, je nach Reissorte.

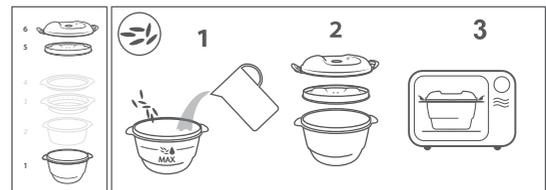
Couscous: 125 g / 200 ml Wasser – Garzeit 2,5 Min. 250 g / 400 ml Wasser – 3 Min.

Polenta: 125 g / 550 ml Wasser – 12 Min. 250 g / 900 ml Wasser – 12 Min.

Bulgur: 125 g / 400 ml Wasser – 10 Min. 250 g / 650 ml Wasser – 10 Min.

Quinoa: 125 g / 400 ml Wasser – 15 Min. 250 g / 600 ml Wasser – 16 Min.

Nach der angegebenen Kochzeit immer eine Stehzeit von ca. 5 Min. einhalten.



# Hinweise

Das **Microwunder Groß** nicht länger als 30 Min. in der Mikrowelle verwenden.

Keine Zusatzfunktionen einschalten!

Es passen 8 Dampfunder Miniförmchen in den Tiefen Siebeinsatz.

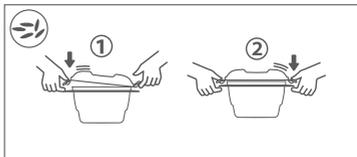
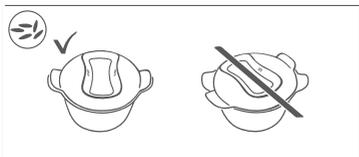
Kein Fett beim Reis- oder Pastakochen begeben.

Keine scharfen Küchenutensilien verwenden. Kratzer und eventuelle Verfärbungen berechtigen nicht zum Tausch.

Reinigung: Spülmaschinenfest

Ø 26,3 cm / H 13,7 cm

Material: PPGF, PPEL, Metall



# KOCHEN VON REIS UND ANDEREN GETREIDESORTEN

	Garzeit auf d. Verpackung (Minuten)	Getreide-Menge (g)	Wasser (ml)	Mikrowellenkochzeit bei 900W (Minuten)
Reis	10 - 15	125	300 - 400	Fügen Sie maximal 5 Minuten auf die auf der Reisverpackung angegebene Garzeit hinzu.
		250	500 - 600	
		375	500 - 900	
		500	800 - 1100	
	16 - 20	125	400 - 500	Fügen Sie maximal 10 Minuten auf die auf der Reisverpackung angegebene Garzeit hinzu.
		250	600 - 700	
		375	800 - 900	
		500	1000 - 1100	
Couscous	4	125	200	2.5
		250	400	3
		375	550	3.5
		500	700	4
Polenta	8	125	550	12
		250	900	
		375	1300	
Bulgur	10	125	400	10
		250	600-650	
		375	750-850	
		500	1000	
Ebly (Vorgekochter Weizen)	10	125	300	10
		250	450	
		375	650-700	
		500	800	
Quinoa	15	125	400	15
		250	600	16
		375	800	17
		500	950-1100	19

**Nach dem Kochen eine Stehzeit von 5 Min. einhalten** (Couscous vor der 5 Min. Stehzeit umrühren). Stellen Sie die Mikrowellen-Garzeit mit wenigen Minuten je nach persönlichem Geschmack, Mikrowelleneinstellung und Getreideart ein. Achten Sie darauf, die maximale Garzeit in der Mikrowelle von 30 Minuten nicht zu überschreiten.

# RICHTLINIEN FÜRS DAMPFGAREN

Zutaten Tiefer Siebeinsatz	Zutaten Flacher Siebeinsatz	Vorbereitung	Menge Tiefer Siebeinsatz	Menge Flacher Siebeinsatz	Kochzeit bei 900 W (Min.)
<h2>Gemüse</h2>					
Spargel		Enden abschneiden, weißen Spargel komplett schälen.	500 g	–	16
Brokkoli		In Stücken	600 g frisch 600 g TK	–	17 20
	Mit Fisch od. Fleisch	Brokkoliröschen	400 g frisch	400 g	19
Kohl- sprossen		Gründlich waschen	1 kg	–	18
Karotten		Karotten in Scheiben	1 kg frisch 600 g TK	–	22 22
		Ganze Karotten - bei Bedarf mit dem Universalschäler schälen.	1 kg frisch	–	22
	Mit Fisch od. Fleisch	Karotten schneiden - mit Küchenstar / oder Küchenhobel (Position 3)	600 g frisch	400 g	18
Karfiol		In Röschen zerteilen	800 g frisch 600 g TK	–	20 25
Melanzani		Geschält und gewürfelt	700 g	–	30
Chicorée		Strunk und Außenblätter entfernen. Große Exemplare längs halbieren.	1 kg	–	18
Grüne Bohnen		Enden d. Bohnen entfernen, waschen und abtropfen lassen.	800 g frisch 800 g TK	–	19 28
	Mit Fisch od. Fleisch	Gemüse wie oben vorbereiten	500 g frisch	400 g	17
Fenchel- Knolle		Strunk entfernen - mit Küchenstar oder Küchenhobel / dünn schneiden (Position 2)	800 g	–	18
	Mit Fisch	Gemüse wie oben vorbereiten	500 g	400 g	19
Lauch		Halbieren, waschen und gut abtropfen lassen.	700 g (weißer Teil)	–	18
Champignons		Putzen, anschließend in Scheiben schneiden.	500 g frisch	–	12
Zwiebel		Schälen und dünn schneiden - mit Küchenstar / oder Küchenhobel (Position 2).	1 kg	–	18
Paprika		Paprika halbieren und entkernen	600 g	–	15
	Mit Fleisch	Gemüse wie oben vorbereiten	400 g	400 g	16
Erbsen mit Karotten und Kartoffeln		Karotten und Kartoffeln schälen und würfeln. (Schnittmeister / 15 mm Aufsatz)	300 g Erbsen 200 g Karotten und 100 g Kartoffeln	400 g	20
	Mit Fleisch	Gemüse wie oben vorbereiten			

Zutaten Tiefer Siebeinsatz	Zutaten Flacher Siebeinsatz	Vorbereitung	Menge Tiefer Siebeinsatz	Menge Flacher Siebeinsatz	Kochzeit bei 900W (Min.)
Kartoffel		Im Ganzen (geschält oder ungeschält), gewaschen	800 g	–	22
		In Scheiben (Küchenhobel / Position 3)	800 g	–	20
		In Stücke geschnitten	1 kg	–	23
	Mit Fleisch	In Stücke geschnitten	800 g	400 g	20
Kürbis		In Stücke geschnitten	1 kg	–	17
Rotkraut		Mit Küchenstar schneiden.	600 g	–	26
Spinat		Frische Blätter gut abspülen und Stiele entfernen. Gegebenenfalls leicht hinunter drücken, damit der Deckel richtig aufliegt.	500 g	–	12
Gefüllte Tomaten		Tomaten aushöhlen und mit Faschiertem füllen.	4 große Tomaten, 500 g Faschiertes	–	27
Zucchini		Zucchini waschen, abtropfen lassen. Mit Küchenstar in Scheiben schneiden.	800 g	–	13
	Mit Fisch od. Fleisch	Gemüse wie oben vorbereiten.	500 g	400 g	18

## Obst

Äpfel		Kerngehäuse entfernen	4 Stück, ±700 g	–	11
Birnen		Kerngehäuse entfernen, dann schälen.	5 Stück, ±1 kg	–	22

## Geflügel & Fleisch

Hühnerfilet		In kleine Stücke schneiden und eventuell mit Kräutern mischen.	500-600 g	–	16
Lammfilet		Würzen oder marinieren	400-500 g	–	20
Würstel			500 g	–	20

## Fisch & Meeresfrüchte

Miesmuscheln		Gründlich reinigen und spülen	1 kg	–	15
Lachs		Den Lachs in gleich große Stücke schneiden und mit etwas Abstand einlegen.	400-500 g	–	11
Garnelen		Würzen	600 g	–	14

# GEDÄMPFTE BUNS



**Zubereitungszeit**  
20 Min.



**Ruhezeit Teig**  
30 Min.



**900 Watt**  
± 15 Min.

## ZUTATEN (FÜR 6 BUNS)

- 300 g Universalmehl
- 6 g Trockengeram  
(oder 20 g frischer Germ)
- 175 g lauwarmes Wasser
- ½ TL Zucker
- ½ TL Salz
  
- 2 Stück Backpapier

### Topping

- 1 große Prise Zimt  
mit einigen Rosinen
- 1 TL Sesam
- 1 TL Kümmel/Leinsamen
- 1 TL Mohn
- 1 TL Sonnenblumenkerne  
mit einer Prise Paprikapulver

### Füllung

- 3 Frühlingszwiebel oder  
100 g roter Zwiebel
- 1 roter Paprika
- 200 g Frischkäse
- 160 g gekochter Lachs  
oder Thunfisch
- 50 g Rucola

## ZUBEREITUNG

1. In der **Germteigschüssel 3 l** alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Deckel aufziehen und ca. 30 Min. gehen lassen bis der Deckel aufplopt.
2. Den Teig kurz durchkneten, in 6 gleich große Teile teilen und zu Kugeln rollen. Jede Teigkugel verschieden bestreuen.
3. 400 ml Wasser in den Garbehälter des **Microwunder Groß** geben.
4. 2 Stück Backpapier so zurechtschneiden, dass es in die 2 Siebeinsätze passt. Die Buns in den **Tiefen Siebeinsatz** (mit Backpapier ausgelegt) legen.
5. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in den **Flachen Siebeinsatz** (mit Backpapier ausgelegt) legen.
6. Beide Siebeinsätze auf den **Garbehälter** setzen, zudecken und ca. 15 Min. bei 900 Watt in der Mikrowelle garen.
7. Die Buns sofort aus dem **Microwunder Groß** nehmen, auskühlen lassen, horizontal durchschneiden und toasten. Mit Frischkäse bestreichen und mit Zwiebel, Paprika, Lachs und Rucola befüllen.



# FENCHEL-ZUCCHINI- CRÉMESUPPE



**Zubereitungszeit**  
15 Min.



**900 Watt**  
± 15 Min.



**Stehzeit**  
5 Min.



**Kochzeit**  
± 3 Min.

## ZUTATEN

### (FÜR 6 PORTIONEN)

- 1 Fenchelknolle (ca. 200 g)
- 1 kg kleine Zucchini
- 200 ml Schlagobers
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)

## ZUBEREITUNG

1. 400 ml Wasser in den **Garbehälter** des **Microwunder Groß** geben.
2. Die halbe Fenchelknolle mit dem **Küchenstar** (1 mm) in dünne Scheiben, die Zucchini in dicke Scheiben schneiden (9 mm). Beide in den **Tiefen Siebeinsatz** geben.
3. Den **Siebeinsatz** in den **Garbehälter** setzen, zudecken und ca. 15 Min. bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. 5 Min. rasten lassen.
4. Das gekochte Gemüse mit Schlagobers, Salz und Pfeffer im **Rühr-Mix 2 l** mit einem elektrischen Handmixer verrühren.
5. Den restlichen Fenchel in dünne Scheiben hobeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
6. Die warme Suppe mit den Fenchelscheiben garnieren.

**Tipp:** Kleine Zucchini haben weniger Kerne als die großen, schmecken besser und sind schneller gar. Falls große Zucchini verwendet werden, die Kerne vorher mithilfe des **Klick Serie Plus Multi-Entkerners** entfernen.





# TEIGTASCHEN MIT SHRIMPS



**Zubereitungszeit**  
**15 Min.**



**600 Watt**  
**± 1 Min. 30 Sek.**



**900 Watt**  
**± 11 Min.**



**Stehzeit**  
**5 Min.**

## ZUTATEN

### (FÜR 12 TEIGTASCHEN)

- 75 ml Wasser
- 125 g Universalmehl
- ¼ TL Salz

### Füllung

- 1 kleine Schalotte
- 3 Zweige Petersilie
- 125 g Shrimps  
(geschält und gekocht)
- 1 TL Soja Sauce
  
- Chili-Sauce zum Servieren

## ZUBEREITUNG

1. 75 ml Wasser in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben, zudecken und ca. 1 Min. 30 Sek. bei 600 Watt in der Mikrowelle erhitzen. Mehl und Salz dazugeben und mit dem **TOP Kochlöffel** verrühren. Teig etwas abkühlen lassen und mit den Händen zu einem festen Teig verkneten.

2. Den Teig in 12 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln rollen. Die **Fix & Fertig Backunterlage** bemehlen und jede Kugel mit dem **Back'n'Roll** (mit kaltem Wasser befüllt) ausrollen. Jedes Teigstück sollte einen Durchmesser von ca. 10 cm haben.

3. Schalotte und Petersilie im **Speedy Girl** hacken. Shrimps und Soja Sauce dazugeben und nochmals grob hacken.

4. Die Fülle gleichmäßig in der Mitte der 12 Teigstücke verteilen. Den Rand mit dem **Profipinsel** mit Wasser bestreichen, Teigtaschen zusammen klappen und zusammendrücken.

5. 400 ml Wasser in den **Garbehälter des Microwunder Groß** geben.

6. Die Taschen in den **Tiefen Siebeinsatz** legen und auf den **Garbehälter** setzen, zudecken und ca. 11 Min. bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. 5 Min. abkühlen lassen.

7. Die Teigtaschen mit Soja Sauce und Chili-Sauce servieren.

**Tip:** Die Shrimps können ersetzt werden durch:

1. 50 g geriebene Karotten, 1 klein gehackter Champignon und 25 g Sojasprossen
2. 125 g Faschiertes

# VEGETARISCHE HÄPPCHEN



**Zubereitungszeit**  
**25 Min.**



**900 Watt**  
**± 20 Min.**



**600 Watt**  
**± 9 + 3 Min.**



**Stehzeit**  
**10 Min.**

## ZUTATEN (FÜR 4-6 PORTIONEN)

- 1 roter Paprika
- 1 Karotte
- 2 kleine Kartoffeln
- 200 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose)
- 4 Korianderzweige
- 2 EL Olivenöl
- 25 g Parmesan (gerieben)
- 1 Ei
- 20 g Weißbrot
- 50 ml Milch
- 2 EL Sesam Körner
- 2 EL Semmelbrösel
- 100 ml Tomatensauce
- 1 Prise Chili Pulver
- 1 Prise Zucker
- ½ TL Essig
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)
  
- Sesam zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

1. Paprika und Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und mit einer Gabel einstechen.
2. 400 ml Wasser in den **Garbehälter** des **Microwunder Groß** geben. Kartoffeln und Paprika in den **Tiefen Siebeinsatz**, und Karotten in den **Flachen Siebeinsatz** legen.
3. **Microwunder Groß** zusammensetzen, zudecken und ca. 20 Min. bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. 5 Min. abkühlen lassen.
4. Kichererbsen abseihen und zusammen mit dem Koriander im **Extra Chef** pürieren. 1 EL Olivenöl, Salz, Parmesan und Ei dazugeben. Brot kurz in Milch quellen lassen, zur Masse im **Extra Chef** geben und alles fein hacken.
5. Den gekochten Paprika zur Seite legen. Die gekochten Kartoffeln schälen und mit dem **Kartoffelstampfer** zu Püree stampfen. Mit den Zutaten aus dem **Extra Chef** vermengen, Sesam und Semmelbrösel dazugeben und mit der **TOP Teigspachtel** verrühren.
6. Aus der Masse mundgerechte Bällchen formen und in Sesam rollen.
7. 400 ml Wasser in den **Garbehälter** geben. Die Bällchen auf beide **Siebeinsätze** aufteilen, das **Microwunder Groß** zusammensetzen, zudecken und ca. 9 Min. bei 600 Watt in der Mikrowelle garen. 5 Min. abkühlen lassen.
8. In der **Micro-Chef Kanne 1 l** Tomatensauce, Chilipulver, Salz, restliches Olivenöl, Zucker und Essig vermischen. Gekochten Paprika dazugeben, zudecken und ca. 3 Min. bei 600 Watt in der Mikrowelle garen, dazwischen umrühren.
9. Die vegetarischen Häppchen mit der Sauce auf grünem Blattsalat servieren.



# FUSILLI MIT ZUCCHINI



**Zubereitungszeit**  
**20 Min.**



**900 Watt**  
**± 8 Min. + Pasta**



**Kochzeit**  
**± 3 Min.**

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 200 g Zucchini
- 200 g gelber Kürbis
- 3 EL Öl
- Salz
- 2 Basilikumzweige
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Fusilli
- 1 Dotter
- 300 g Parmesan (gerieben)

## ZUBEREITUNG:

1. Die Zucchini (Stärke 3) und den Kürbis (Stärke 1) mit dem **Küchenhobel** in Scheiben hobeln.
2. 400 ml Wasser in den **Garbehälter** des **Microwunder Groß** geben und die Zucchinischeiben in den **Tiefen Siebeinsatz** legen.
3. Das **Microwunder Groß** zusammensetzen und zugedeckt in der Mikrowelle bei 900 Watt 8 Min. garen. Danach etwas auskühlen lassen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisscheiben darin anrösten. Danach auf einer Küchenrolle abtropfen lassen und salzen.
5. Gedämpfte Zucchini im **Speedy Girl** zerkleinern und mit Basilikum und Olivenöl vermischen.  
Bei Bedarf 1-2 EL Kochwasser von den Zucchini beifügen.
6. **Garbehälter** reinigen, Fusilli mit Wasser bis zur Max. Fülllinie (Pasta) einfüllen und bei 900 Watt in der Mikrowelle, doppelt so lange wie auf der Verpackung angegeben, garen. Im **Tiefen Siebeinsatz** abgießen und mit Salz würzen.
7. Fusilli im **Iso Line Multiserver** mit dem Dotter mischen und Zucchini-Basilikum-Mischung dazugeben. Mit gerösteten Kürbisscheiben und Basilikumblättern garnieren.





# FRÜHLINGSPASTA



**Zubereitungszeit**  
**15 Min.**



**900 Watt**  
**± 9 Min. + Pasta**



**Stehzeit**  
**5 Min.**



**Kochzeit**  
**± 8 Min.**

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 12 Stangen grüner Spargel
- 250 g Champignons
- 2 Schalotten
- 200 g Faschiertes
- 2 EL Olivenöl
- Abgeriebene Schale ½ Limette
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 300 g Penne
- 25 g Parmesan (gerieben)
- Etwas Petersilie (gehackt)
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)

## ZUBEREITUNG

1. 400 ml Wasser in den **Garbehälter** des **Microwunder Groß** geben.
2. Spargel schälen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelspitzen etwas länger lassen und in den **Flachen Siebeinsatz** legen.
3. Champignons halbieren/vierteln und ebenfalls in den **Flachen Siebeinsatz** legen. Die kleineren Spargelstücke in den **Tiefen Garbehälter** geben.
4. Das **Microwunder Groß** zusammensetzen und in der Mikrowelle zugedeckt bei 900 Watt 9 Min. garen. Danach 5 Min. stehen lassen.
5. Schalotten schälen und im **Speedy Boy** hacken.
6. Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und Schalotten mit Faschiertem darin anbraten. Die gedämpften Champignons und den Spargel begeben. Limettenschale, Salz und Muskatnuss beimengen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze weiterbraten.
7. Pasta in den sauberen **Garbehälter** geben, mit Wasser bis zur Max. Fülllinie (Pasta) füllen und in der Mikrowelle bei 900 Watt garen (doppelt so lange wie auf der Packung angegeben) bzw. nach Ihrem Geschmack. Danach die gekochte Pasta im **Tiefen Siebeinsatz** abgießen und mit Salz würzen. Etwas Kochwasser aufheben.
8. Pasta und 2 EL des Kochwassers mit den Zutaten in der Kasserolle vermengen.
9. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und gehackter Petersilie garnieren.



# WÜRZIGE MUSCHELN



**Zubereitungszeit**  
**15 Min.**



**900 Watt**  
**± 15 Min.**



**Stehzeit**  
**5 Min.**

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Miesmuscheln (gesäubert)
- 2 Tomaten
- 1 Grüne Chilischote
- 3-4 Zweige Koriander
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Ras El Hanout
- Pfeffer (aus der Mühle)
- 2 EL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

1. 350 ml Wasser (da Muscheln zusätzlich Wasser lassen) in den **Garbehälter** des **Microwunder Groß** geben.
2. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Zusammen mit den Muscheln in den **Tiefen Siebeinsatz** geben.
3. Das **Microwunder Groß** zusammensetzen, zudecken und ca. 15 Min. bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. 5 Min. rasten lassen, Kochwasser aufheben.
4. Die Tomaten schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die grüne Chilischote entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander mit dem **Speedy Boy** fein hacken.
5. Die Muscheln in eine Schüssel geben, Tomaten, Gewürze, Olivenöl, Koriander, Chilischote und ein paar Teelöffel des Kochwassers dazugeben. Vorsichtig umrühren und servieren.

# KOKOS-GARNELEN MIT ZUCCHINI



**Zubereitungszeit**  
**15 Min.**



**600 Watt**  
**± 10 Min.**



**Stehzeit**  
**20 + 5 Min.**

## ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 700 g kleine Zucchini
- 2 Limetten (Abrieb und Saft)
- 800 g rohe Riesengarnelen (geschält, entdarnt)
- 30 g Kokosraspeln
- Olivenöl zum Verfeinern
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)

## ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini in dicke Scheiben schneiden, mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Min. ziehen lassen.
2. Die Riesengarnelen abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Schüssel mit den Kokosraspeln und dem Limetten-Abrieb vermengen.
3. 400 ml Wasser in den **Garbehälter** des **Microwunder Groß** geben.
4. Die Zucchini Scheiben in den **Tiefen Siebeinsatz**, die Garnelen in den **Flachen Siebeinsatz** legen.
5. Das **Microwunder Groß** zusammensetzen, zudecken und ca. 10 Min. bei 600 Watt in der Mikrowelle garen. Anschließend 5 Min. rasten lassen.
6. Mit Olivenöl und Kokosraspeln garnieren.





# ZANDER-LAUCH-RÖLLCHEN



**Zubereitungszeit**  
**20 Min.**



**900 Watt**  
**± 10 + 12 Min.**

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 1 Bio-Orange
- 3 EL Olivenöl
- 500 g Lauch  
(hauptsächlich den weißen Teil)
- 4 Zander Filets  
(ca. 125 g pro Stück),  
ohne Haut und Gräten
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)

## ZUBEREITUNG

1. Für die Sauce die Orangenschale mit dem Reibeaufsatz der **Küchenperle II** abreiben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Eine Hälfte der Orange mit dem Pressaufsatz der **Küchenperle II** auspressen und den Saft untermischen.

Die zweite Hälfte der Orange in dünne Scheiben schneiden.

2. 400 ml Wasser in den **Garbehälter** des **Microwunder Groß** geben.

3. Lauch gut waschen und in den **Tiefen Siebeinsatz** legen.

4. Den **Siebeinsatz** auf den **Garbehälter** setzen, zudecken und 10 Min. bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Das Kochwasser aufheben.

5. Ein Lauchstück unter fließendem Wasser abkühlen, den restlichen Lauch in den **Flachen Siebeinsatz** legen.

6. Den ausgekühlten Lauch der Länge nach durchschneiden und die Blätter auseinandernehmen. Auf dem **Flexibrett** je 4 Blätter leicht überlappend nebeneinanderlegen.

7. Je ein Zanderfilet und 2 Orangenscheiben mit den Blättern einrollen. Mit den restlichen 3 Zanderfilets ebenso verfahren und alle in den **Tiefen Siebeinsatz** legen.

8. Die **Siebeinsätze** auf den **Garbehälter** setzen, zudecken und 12 Min. bei 900 Watt in der Mikrowelle garen.

9. Die Zander-Lauch Röllchen mit Lauch und Orangen Sauce garnieren.

# SCHWEINEFILET AUF ITALIENISCHE ART



**Zubereitungszeit**  
**10 Min.**



**900 Watt**  
**± 25 Min. + Pasta**



**Kochzeit**  
**± 15 Min.**

## ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

- Einige Salbeiblätter
- 2 Schweinefilets (je 500 g)
- 8 Scheiben Serrano Schinken
- 400 g Pasta nach Belieben
- 250 ml Schlagobers
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)

## ZUBEREITUNG

1. Ein paar Salbeiblätter auf die Schweinefilets legen und jedes Filet mit 4 Scheiben Serrano Schinken umwickeln. Die Filets anschließend halbieren.
2. 400 ml Wasser in den **Garbehälter** des **Microwunder Groß** geben. Die 4 Filet Stücke in den **Tiefen Siebeinsatz** legen, auf den **Garbehälter** setzen, zudecken und 25 Min. bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Das Fleisch anschließend im **Iso Line Multiserver** warmhalten.
3. In den sauberen **Garbehälter** die Pasta einfüllen. Wasser bis zu Max. Fülllinie unter dem Pasta Logo gießen. Bei 900 Watt doppelt so lange in der Mikrowelle garen, wie auf der Pasta Packung angegeben ist.
4. Die Pasta mithilfe des **Tiefen Siebeinsatzes** abgießen.
5. Währenddessen in einem Topf das Schlagobers mit den restlichen Salbeiblättern ca. 15 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Salzen und pfeffern.
6. Jedes Stück Fleisch in 3 Scheiben schneiden und mit Pasta und Sauce servieren.





# CREMIGES HÜHNER-CURRY



**Zubereitungszeit**  
**10 Min.**



**900 Watt**  
**gesamt ± 26 Min.**



**Stehzeit**  
**5 Min.**



**600 Watt**  
**± 5 Min.**

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Hühnerfilets
- 1 EL Öl
- ½ TL Curry Paste oder Curry Pulver
- 250 g Zucchini
- 250 g Karotten
- 400 g Eibly (Weizen vorgekocht)
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)

## Sauce

- 1 Würfel Hühnersuppe
- 175 ml Schlagobers
- 3 EL Dijon Senf
- 1 ½ TL Curry Paste  
oder Curry Pulver
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)

## ZUBEREITUNG

1. 400 ml Wasser in den Garbehälter des **Microwunder Groß** geben. Zwiebel und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und in den **Tiefen Siebeinsatz** legen.
2. Die Hühnerfilets mit Öl und Curry Paste einreiben und ebenfalls in den **Tiefen Siebeinsatz** legen.
3. Den **Siebeinsatz** auf den **Garbehälter** setzen und zugedeckt ca. 11 Min. bei 900 Watt in der Mikrowelle garen.
4. Die Zucchini mit dem **Küchenstar** (Einstellung 1/6) in Julienne Streifen hobeln. Karotten schälen und ebenfalls in Julienne Streifen hobeln.
5. Am Ende der Kochzeit den **Flachen Siebeinsatz** auf den **Tiefen Siebeinsatz** setzen und nochmals zugedeckt ca. 5 Min. bei 900 Watt weiter garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Huhn, Zucchini und Karotten im **Iso Line Multiserver** warmhalten.  
Zwiebel und Knoblauch in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben.
6. In den sauberen **Garbehälter** Eibly samt 700 ml Wasser einfüllen. Mit dem **Deckel und Zwischendeckel zum Reis- und Getreide Kochen** zudecken und 10-12 Min. bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. 5 Min. stehen lassen, falls notwendig abseihen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. In der **Micro-Chef Kanne 1 l** Hühnersuppen-Würfel, Schlagobers, Senf und Curry Paste mit dem **TOP Rührbesen** verrühren. Ohne Deckel ca. 5 Min. bei 600 Watt in der Mikrowelle garen, nach 2,5 Min. umrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce nach Belieben pürieren.
8. Hühnerfilets mit Julienne Gemüse, Eibly und Sauce servieren.

# RHABARBER-ERDBEER- CHIA-CRÉME



**Zubereitungszeit**  
**10 Min.**



**600 Watt**  
**± 10 Min.**



**Stehtzeit**  
**5 Min.**



**Kühlzeit**  
**1h**

## ZUTATEN (FÜR 4-6 PORTIONEN)

- 600 g Rhabarber
- 100 g Zucker
- 30 g Chia-Samen
- 250 g Naturjoghurt
- 250 g Erdbeeren
- 20 g Kokosraspel

## ZUBEREITUNG

1. Rhabarber schälen und in Stücke schneiden.
2. 400 ml Wasser in den **Garbehälter** des **Microwunder Groß** gießen. Rhabarber in den **Tiefen Garbehälter** geben, **Microwunder Groß** zusammensetzen und mit Deckel in der Mikrowelle ca. 10 Min. bei 600 Watt garen. Danach den **Tiefen Garbehälter** abnehmen und den Rhabarber 5 Min. abtropfen lassen.
3. Rhabarber im **Rühr-Mix 1 L** mit dem **Kartoffelstampfer** zerdrücken. Zucker und Chia-Samen hinzufügen und mit der **TOP Teigspachtel** gut verrühren.
4. Ein paar Erdbeeren für die Dekoration beiseitelegen, die restlichen Erdbeeren in Stücke schneiden.
5. Erdbeerstücke und Joghurt zum Rhabarber geben und vorsichtig unterrühren.
6. Crème in 4-6 Gläser füllen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.
7. Vor dem Servieren mit Kokosraspeln bestreuen und mit Erdbeeren dekorieren.





# RICOTTAKÜCHLEIN



**Zubereitungszeit**  
**20 Min.**



**900 Watt**  
**± 13 Min.**

## ZUTATEN (FÜR 8 PORTIONEN)

- 2 Eier
- 70 g Zucker
- 150 g Ricotta
- 70 g Obers
- 70 g Reismehl
- 1/3 TL Backpulver
- 1/3 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 20 g Butter
- 8 weiße Schokoladenstückchen  
(bzw. dunkle oder  
Milkschokolade)

### **Erdbeercoulis:**

- 100 g Erdbeeren (geputzt)
- 50 g Zucker

## ZUBEREITUNG

1. Eier mit der **Küchenperle II** trennen.
2. Eidotter und Zucker im **Rühr-Mix 1 l** mit dem **TOP Rührbesen** verschlagen. Unter ständigem Rühren, Ricotta, Obers, Reismehl, Backpulver, Vanillezucker und Salz hinzufügen und gut vermengen.
3. Das Eiklar mit dem **Speedy Chef** schlagen und vorsichtig mit der **TOP Teigspachtel** unter den Teig heben.
4. 8 **Microwunder Förmchen** mit Butter einfetten und den Teig darin gleichmäßig verteilen. In die Mitte jedes Küchleins ein Schokoladenstück drücken.
5. 400 ml Wasser in den **Garbehälter** des **Microwunder Groß** geben. Die Förmchen ohne Deckel in den **Tiefen Siebeinsatz** stellen und das **Microwunder Groß** zusammensetzen. Zugedeckt in der Mikrowelle bei 900 Watt 13 Min. garen.
6. Inzwischen Erdbeeren mit Zucker im **Speedy Boy** zu Coulis verarbeiten.
7. Die Küchlein vor dem Stürzen abkühlen lassen und mit Erdbeercoulis servieren.

# INHALT

---



## **Microwunder Groß**

Produktvorteile und Verwendung	2
Hinweise	4
Kochen von Reis und anderen Getreidesorten	5
Richtlinien fürs Dampfgaren	6

## **Rezepte**

GEDÄMPFTE BUNS	8
FENCHEL- ZUCCHINI-CRÉMESUPPE	10
TEIGTASCHEN MIT SHRIMPS	12
VEGETARISCHE HÄPPCHEN	14
FUSILLI MIT ZUCCHINI	16
FRÜHLINGSPASTA	18
WÜRZIGE MUSCHELN	20
KOKOS-GARNELEN MIT ZUCCHINI	22
ZANDER-LAUCH-RÖLLCHEN	24
SCHWEINEFILET AUF ITALIENISCHE ART	26
CREMIGES HÜHNER-CURRY	28
RHABARBER-ERDBEER-CHIA-CRÉME	30
RICOTTA KÜCHLEIN	32



# Tupperware®



© Tupperware Österreich 2021