

MICROPRO GRILL

Macht mehr aus der Mikrowelle



Tupperware

Inhalt

Einleitung	3	Karottenpuffer mit grünem Salat	18
Grillen in der Mikrowelle	4	Kartoffel-Rösti	19
Übersicht	20	Tortellini al Forno	22
Grill- und Gartabelle	34	Überbackene Melanzani	23
Sicherheitshinweise	38	Schnelles Naan-Brot	24
		Sigara-Börek	25
		Beerenkuchen	26
		Zimtschnecken	27
		Kaiserschmarren	28
		Apfeltaschen	29
		Quesadilla	30
		Gratinierter Ziegenkäse auf Brot	30
		Blätterteig-Käsetangen	31
		Schinken-Fisch-Päckchen	31
		Arme Ritter mit Käse	32
		Minipizza	32
		Gegrillte Ananas mit Whiskeybutter	33
		Gebackene Schoko-Banane	33
Rezepte			
Schweinefilet mit Senfkruste	6		
Bacon-Kracher	7		
Asiatische Hühnerspieße	8		
Fruchtig-deftige Geflügelspieße	9		
Rumpsteak mit Röstzwiebeln	10		
Rib-Eye-Steak	11		
Puten-Geschnetzeltes	12		
Mediterran gefüllte Hühnerbrust	13		
Hamburger mit gegrilltem Gemüse	14		
Zucchini-Laibchen im Pitabrot	15		
Tandoori-Lachs	16		
Fisch-Laibchen	17		

Tupperware

MicroPro Series
by Tupperware

MicroPro Grill

Mit unserem einzigartigen und innovativen MicroPro Grill können Sie in der Mikrowelle Fleisch, Fisch, Gemüse, Toast und vieles mehr schnell grillen. Außerdem bereiten Sie darin Aufläufe, Gratins, Überbackenes und sogar Kuchen zu. Sie brauchen mit diesem Produkt keinen Backofen mehr vorheizen, der Herd bleibt sauber und Sie sagen dem Bratgeruch ade, denn alles gelingt in der Mikrowelle – schnell, energiesparend und sorglos.

Produktvideo
anschauen!



- 1** Deckel in 2 Positionen aufsetzbar
- 2** Mit Silikon ummantelte Griffe zum einfachen Greifen
- 3** Hochwertige Eterna®-Antihftbeschichtung im Behälter und auf der Deckelinnenseite
- 4** Behälter mit 1,5-l-Nutzzinhalt
- 5** Rinne für Fett oder Flüssigkeit
- 6** Hochwertiger Edelstahl
- 7** 4 Silikonfüßchen für gleichmäßiges Erhitzen

Piktogramme auf der Unterseite erklären die Handhabung:



Max. 20 Minuten am Stück garen.



Abstand von 5 cm zu allen Seiten einhalten. Rost oder Blech entfernen.



Das Produkt ist ausschließlich für die Mikrowelle geeignet.



Grillen in der Mikrowelle

Das Prinzip

Im Deckel und im Behälter befinden sich Heizelemente, die die Mikrowellen in Wärme bzw. Hitze umwandeln. Dadurch werden Lebensmittel in der Mikrowelle gegart, gebraten, gebacken oder überbacken.

Die Heizelemente erreichen nach ungefähr 2-3 Minuten bei 1000 Watt eine Temperatur von ca. 220 °C und halten diese Temperatur, solange der MicroPro Grill in der laufenden Mikrowelle ist.

Die Mikrowellen werden weitestgehend von den Lebensmitteln fern gehalten. Sie werden von dem Edelstahl der Außenseiten reflektiert und lediglich von den Heizelementen aufgenommen.



Metall in der Mikrowelle? Ja, mit dem MicroPro Grill

Der MicroPro Grill wurde speziell für den Einsatz in der Mikrowelle entwickelt und designt:

- Der MicroPro Grill hat eine spezielle, abgerundete und glatte Form. Mikrowellen werden so weitergelenkt und reagieren nicht mit dem Metall.
- Zum Schutz vor scharfen Metallkanten und vor direktem Kontakt von Metall-zu-Metall wurden alle Ränder und Abschlüsse mit Silikon ummantelt.
- Außerdem sorgen die Silikonfüßchen für einen ausreichenden Abstand zwischen Produkt und Mikrowellenboden.

So wird der MicroPro Grill verwendet

1. **Lebensmittel mittig in den MicroPro Grill legen. Dabei von der Rille entfernt bleiben, dort befindet sich kein Heizelement.**
2. **Für den Geschmack eventuell einfetten.**
3. **Deckel in der gewünschten Position auf den Behälter legen (Produkt immer mit Deckel verwenden).**
4. **MicroPro Grill mittig in die Mikrowelle stellen und darauf achten, dass zu allen Seiten und nach oben ein Mindestabstand von 5 cm eingehalten wird.**
5. **Das Lebensmittel laut Tabelle garen – jedoch nicht länger als 20 Minuten am Stück bei maximal 1000 Watt. Bei 900-1000 Watt erhalten Sie die besten Garergebnisse.**
6. **Für eine gleichmäßige Bräunung die Lebensmittel gegebenenfalls nach der halben Garzeit wenden.**
7. **Das heiße Produkt immer mit Ofenhandschuhen und an beiden Griffen aus der Mikrowelle nehmen.**



Maximale Gardauer

Wenn Sie insgesamt länger als 20 Minuten garen möchten, lassen Sie die Mikrowelle zwischendurch 5-10 Minuten abkühlen. Wenn nötig, nehmen Sie das Produkt aus der Mikrowelle, gegebenenfalls wenden oder verrühren Sie die Zutaten und stellen Sie es dann für eine weitere Garzeit wieder in die Mikrowelle. Überschreiten Sie dabei nicht eine Gesamt-Garzeit von 30 Minuten, da dies zu Schäden am Produkt oder an der Mikrowelle führen kann.

Die Deckelpositionen

Es gibt zwei Möglichkeiten, den MicroPro Grill zu verwenden. Je nachdem, wie man den Deckel positioniert, hat der Deckel Kontakt mit dem Lebensmittel oder nicht.



Kontakt-Position:

Durch die Kontakt-Position wird von oben und unten gleichzeitig Hitze auf das Lebensmittel übertragen. Perfekt für Fleisch, Fisch, Brot oder Grillgemüse.



Gratinier-Position:

Durch die Gratinier-Position kann man Hitze von oben geben, ohne das Lebensmittel zu berühren. Ideal zum Backen von Aufläufen, Pizza, Gratin, Zimtschnecken oder Kuchen. Aber auch für empfindliche Lebensmittel, die leicht zerdrückt werden können.

Für die gewünschte Deckelposition wird das entsprechende Piktogramm am Deckelrand am Pfeil auf dem Behälter ausgerichtet. Zum Wechseln der Position wird der Deckel einfach um 90° gedreht.

Vorheizen manchmal erwünscht!

Bei manchen Lebensmitteln, wie z. B. bei Fleisch, sollte der MicroPro Grill, wie auch die Pfanne beim Braten auf dem Herd, vorgeheizt werden. Dazu wird eine Scheibe Brot oder etwas Gemüse in das kalte Produkt gelegt. Dann wird das Produkt auf voller Leistung, maximal 1000 Watt, ca. 3 Minuten erhitzt. Anschließend das Brot oder das Gemüse herausnehmen und das Fleisch sofort hineinlegen. Man sollte ein Zischen hören, wenn das Fleisch hineingelegt wird und der Deckel daraufliegt.

Weitere Hinweise zur Verwendung

- Fleisch ca. 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Wenn das Fleisch Raumtemperatur (ca. 20 Grad Celsius) hat, gart es gleichmäßiger.
- Fleisch erst nach dem Braten salzen und pfeffern. So bleibt es saftig. Gesalzenem Fleisch wird die Flüssigkeit entzogen und es wird trocken. Der Pfeffer kann leicht verbrennen.
- Bei Lebensmitteln mit unterschiedlich langen Kochzeiten garen Sie die mit den längsten zuerst.
- Je nach Mikrowelle kann die Wärmewirkung auf einer Seite des Lebensmittels intensiver als auf der anderen ein. Wünschen Sie Ihr Gericht von beiden Seiten gleichmäßig gegart bzw. gebräunt, dann drehen Sie es einfach nach der Hälfte der Garzeit um.
- Denken Sie bei Teigen daran, genug Platz zum „Aufgehen“ zu lassen.
- Fetten Sie ggf. den Behälter und Deckel etwas ein oder geben marinierte Lebensmittel in den Behälter. Bitte kein Backspray benutzen. Hier sind Inhaltsstoffe enthalten, die die Eterna®-Oberfläche stumpf werden lassen.
- Den MicroPro Grill nicht überfüllen. Am besten sind die Ergebnisse, wenn die Lebensmittel in gleich große Stücke geschnitten sind und gleich hoch im Behälter liegen, so dass der Deckel eben aufliegt.
- Den MicroPro Grill immer mit Deckel verwenden.



SCHWEINEFILET MIT SENFKRUSTE

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
MIKROWELLE: 3 MINUTEN
+ 3 MINUTEN + 5 MINUTEN
BEI 900 WATT



Zutaten für 4 Personen

Für die Senfkruste:
50 g weiche Butter
60 g Semmelbrösel
2-3 TL Senf
3 TL gehackte Petersilie

1 Schweinefilet (ca. 500 g)
Salz
Pfeffer
1 Scheibe Brot

1. Für die Senfkruste weiche Butter, Semmelbrösel, Senf und Petersilie miteinander verkneten.
 2. Schweinefilet abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. **MicroPro Grill** 3 Minuten bei 900 Watt mit einer Scheibe Brot vorheizen.
 3. Beide Filets in den **MicroPro Grill** geben. Deckel in Kontakt-Position darauf legen und 3 Minuten bei 900 Watt grillen.
 4. Filets wenden. Senfkruste halbieren und jeweils zu einem flachen ovalen Fladen drücken. Die Kruste auf die Filets legen. Deckel in Gratinier-Position daraufsetzen und die Filets weitere 5 Minuten bei 900 Watt rosa braten.
- Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen und aufschneiden.

Tipp: Wenn Sie das Fleisch mehr durchgebraten haben wollen, verlängern Sie die Garzeit um 1-2 Minuten.



BACON-KRACHER

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
MIKROWELLE: 3 MINUTEN
+ 2 x 12 MINUTEN
BEI 900 WATT



Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
400 g Rinderfaschiertes
1 Ei
40 g Haferflocken
1 EL gehackte Petersilie
1 TL Senf
1 TL Salz
Pfeffer
etwas Öl
60 g Emmentaler im Ganzen
125 g Frühstücksspeck oder Rohschinken
in dünnen Scheiben
1 Scheibe Brot

1. Zwiebel schälen und im **Speedy Boy** fein zerkleinern. Faschiertes mit den zerkleinerten Zwiebeln, Ei, Haferflocken, Petersilie, Senf und den Gewürzen gut vermischen.
2. Etwas Öl auf die **Fix & Fertig Backunterlage** geben und das Faschierte flach darauf drücken (ca. 1-1,5 cm dick; ca. 40 x 25 cm). Emmentaler in Stifte schneiden und in die Mitte vom Faschierten legen. Faschiertes zusammenklappen, sodass der Käse in der Mitte liegt und auch an den Enden vom Fleisch umschlossen wird.
3. Den faschierten Wecken nun versetzt mit den Speckscheiben umwickeln. **MicroPro Grill** mit einer Scheibe Brot 3 Minuten bei 900 Watt vorheizen.
4. Faschierten Wecken hineinlegen, den Deckel in Kontakt-Position darauflegen und 12 Minuten bei 900 Watt grillen. Umdrehen, eventuell entstandene Flüssigkeit entfernen und weitere 12 Minuten bei 900 Watt grillen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

ASIATISCHE HÜHNERSPIESSE

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

MARINIERZEIT: 15 MINUTEN

MIKROWELLE: 2 x 4 MINUTEN

+ 2 x 2 MINUTEN BEI 900 WATT



Zutaten für 8 Spieße

8 Holzspieße (ca. 14 cm)

400 g Hühnerbrust

2 EL Erdnüsse

4 EL Panko (Japanisches Paniermehl)

1 EL Sonnenblumenöl

Für die Marinade:

3 EL süße Sojasauce

2 EL Sesamöl

½ TL Salz

1. Holzspieße eventuell auf die Breite des **MicroPro Grill** zuschneiden und in Wasser einweichen. Hühnerbrust in 2 x 2 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel die Zutaten für die Marinade vermischen und die Hühnerstücke darin für 15 Minuten marinieren.

2. Hühnerstücke auf die Spieße stecken. Erdnüsse im **Speedy Boy** zerkleinern und mit dem Panko vermischen. Hühnerspieße darin wälzen und anschließend in den **MicroPro Grill** legen.

Mit etwas Sonnenblumenöl beträufeln. Deckel in Kontakt-Position darauf legen. 4 Spieße für 4 Minuten bei 900 Watt grillen, wenden und weitere 2 Minuten in Kontakt-Position bei 900 Watt garen.

3. Mit den anderen Spießen ebenso verfahren. Dazu kann man eine selbstgemachte Erdnusssauce oder Sojasauce servieren.



FRÜCHTIG-DEFTIGE GEFLÜGELSPIESSE

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
MIKROWELLE: 3 MINUTEN + 2 x 4 MINUTEN
BEI 900 WATT



Zutaten für 4 Spieße

250-300 g Putenbrust
etwas Currypulver, etwas Salz
6 Scheiben Schinken (Parma- oder
Serrano-Schinken)
12 Datteln, Zwetschken oder Marillen
12 Holzspieße
Etwas Öl

Zum Vorheizen

1 in Ringe geschnittene Zwiebel oder 1 Scheibe Brot

1. Putenbrustfilet waschen, abtupfen und in 12 Stücke schneiden. Mit Curry und etwas Salz würzen. Vorsichtig mit dem Salz sein, weil der Schinken salzig ist.
2. Schinkenscheiben längs halbieren und je eine Hälfte um ein Stück Trockenobst wickeln.
3. Jeweils drei Putenstücke und drei Trockenobststücke abwechselnd auf einen Spieß stecken. Spieße mit etwas Öl bestreichen.
4. **MicroPro Grill** mit Zwiebeln oder Brot 3 Minuten bei 900 Watt vorheizen. Spieße hineinlegen und 2 x 4 Minuten bei 900 Watt grillen. Dabei zwischendurch wenden.



RUMPSTEAK MIT RÖSTZWIEBELN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
MIKROWELLE: 4 MINUTEN BEI 900 WATT
STEAK: 6-8 MINUTEN BEI 1000 WATT
ZWIEBELN: 6 MINUTEN BEI 900 WATT
STEHZEIT: 5 MINUTEN



Zutaten für 2 Personen

Für die Gewürzmischung:

2 TL schwarze Pfefferkörner

2 TL rote Pfefferkörner

2 TL Senfkörner

Nach Belieben ½ TL Piment

1 TL gefriergetrockneter Knoblauch

1 TL grobes Meersalz

1 TL Rohrzucker

1 Scheibe Brot

2 Rumpsteaks (à ca. 250 g; 3 cm dick geschnitten)

Etwas Erdnussöl

2 Zwiebeln

1. Für die Gewürzmischung alle Zutaten mischen und in die **Allegra Gewürzmühle** füllen. Rumpsteaks leicht von beiden Seiten einölen.
2. Den **MicroPro Grill** mit einem Stück Brot für 4 Minuten bei 900 Watt in Kontakt-Position vorheizen.
3. Brot entfernen und sofort ein Rumpsteak hineinlegen. Man muss ein deutliches Zischen hören, wenn der Deckel in Kontakt-Position darauf gelegt wird. Das Steak für 6 Minuten medium (oder 8 Minuten für well done) bei 1000 Watt in Kontakt-Position grillen. Nach der Hälfte der Zeit das Steak wenden.
4. Das erste Steak herausnehmen und mit dem zweiten ebenso verfahren. Das Steak vor dem Servieren mindestens 5 Minuten ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in dünne Ringe oder Streifen schneiden. Im Anschluss an das Fleisch mit etwas Öl und Salz ca. 6 Minuten bei 900 Watt in Kontakt-Position rösten.
6. Vor dem Servieren das Fleisch mit der Gewürzmischung würzen und zusammen mit den Zwiebeln servieren.

Tipp:
Geröstetes Brot zu Semmelbröseln verarbeiten
oder für Croûtons in Würfel schneiden.

RIB-EYE-STEAK

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

MIKROWELLE: 3 MINUTEN + 2 x 4-6 MINUTEN

BEI 1000 WATT

STEHZEIT: 5 MINUTEN



Zutaten für 2 Personen

Für die Gewürzmischung:

2 TL Pfeffer

1 TL grobes Meersalz

2 TL gerebelter Oregano

2 TL gerebelter Thymian

1 gepresste Knoblauchzehe

4 TL Senf

2 Rib-Eye-Steaks ohne Knochen

(3 cm dick geschnitten)

1 Scheibe Brot

1. Für die Gewürzmischung alle Zutaten mischen und in die **Allegra Gewürzmühle** füllen. Knoblauch und Senf mischen. Das Rib-Eye-Steak von beiden Seiten mit Senf bestreichen und mit der Gewürzmischung würzen.

2. Den **MicroPro Grill** mit einem Stück Brot für 3 Minuten bei 1000 Watt in Kontakt-Position vorheizen.

3. Brot entfernen und sofort ein Steak hineinlegen. Man muss ein deutliches Zischen hören, wenn der Deckel in Kontakt-Position darauf gelegt wird. Das Steak für 4 Minuten medium (oder 6 Minuten für well done) bei 1000 Watt in Kontakt-Position grillen. Nach der Hälfte der Zeit das Steak wenden.

4. Das erste Steak herausnehmen und mit dem zweiten ebenso verfahren. Das Steak vor dem Servieren mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Tipp:

Servieren Sie zu den Steaks eine selbstgemachte Kräuterbutter.



PUTEN- GESCHNETZELTES

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
MIKROWELLE: 3 MINUTEN
+ 18-20 MINUTEN
BEI 900 WATT



Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
etwas Öl
600 g Putenbrust

Für die Tomatensauce:

250 ml Obers
80 g Tomatenmark
3 EL Senf
2 TL Thymian gerebelt
1 TL Mehl
Salz

1. Zwiebel schälen und in Ringe oder in Streifen schneiden. Mit etwas Öl in den **MicroPro Grill** geben und 3 Minuten bei 900 Watt in Kontakt-Position schmoren.
2. In der Zwischenzeit Putenbrust abbrausen, abtupfen und in lange Streifen schneiden. Die Stücke von allen Seiten salzen und pfeffern.
3. Die Zutaten für die Tomatensauce miteinander verrühren. Anschließend Putenbrust und Zwiebeln mit der Sauce vermischen.
4. Alles in den **MicroPro Grill** geben und bei 900 Watt in Gratinier-Position für 18-20 Minuten schmoren.

Tipp: Mit Reis und Gemüse servieren.





MEDITERRAN GEFÜLLTE HÜHNERBRUST

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
MIKROWELLE: 4 MINUTEN VORHEIZEN
+ 6 MINUTEN + 6 MINUTEN BEI 900 WATT



Zutaten für 2 Personen

2 Hühnerbrüste ohne Haut und Knochen (500-600 g)
Salz
etwas Olivenöl

Für die Füllung:

40 g Tomaten in Öl
1 TL Rosmarin
20 g geriebener Parmesan
60 g Frischkäse
¼ TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange

1 Scheibe Weißbrot

1. Hühnerbrüste waschen, abtupfen und leicht salzen. Vom dickeren oberen Ende her jeweils eine schmale Tasche in das Fleisch hineinschneiden.
2. Für die Füllung Tomaten und Rosmarin im **Speedy Boy** fein hacken. Beides mit den restlichen Zutaten der Füllung vermischen.
3. Jeweils die Hälfte der Füllung in die Tasche einer Hühnerbrust füllen und mit einem Zahnstocher verschließen. Hühnerbrüste etwas einölen.
4. **MicroPro Grill** mit einer Scheibe Weißbrot 4 Minuten bei 900 Watt vorheizen und sofort die Hühnerbrüste hineingeben. Deckel in Kontakt-Position darauflegen.
5. Die Hühnerbrüste zuerst 6 Minuten bei 900 Watt garen. Das Fleisch umdrehen und weitere 6 Minuten bei 900 Watt garen.

Tipp: Dazu passen Bratkartoffeln.

HAMBURGER MIT GEGRILLEM GEMÜSE

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

MIKROWELLE: 8 MINUTEN + 2 x 4 MINUTEN

+ 1 MINUTE BEI 900 WATT



Zutaten für 2 Hamburger

Für das Gemüse:

1 kleine Zwiebel
1 kleiner roter Paprika
etwas Öl

Für die Fleischpattys:

200 g Faschiertes vom Rind
1 EL Wasser
Salz, Pfeffer
etwas Olivenöl

Für die Burger:

2 Salatblätter
2 Scheiben Cheddarkäse
2 TL Senf
2-3 TL Tomatenketchup
oder BBQ-Sauce
2 TL Mayonnaise
2 Burger-Brötchen

1. Salatblätter waschen, trocken schleudern und bereitstellen. Faschiertes mit Wasser vermischen und zu zwei flachen Burgerpattys formen (dabei in der Mitte eine kleine Mulde drücken, so bleiben sie auch nach dem Braten flach). Diese jeweils von beiden Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Paprika in dünnere Streifen schneiden. Beides in den **MicroPro Grill** legen, mit etwas Öl beträufeln und 8 Minuten bei 900 Watt in Kontakt-Position grillen. Gemüse herausnehmen.

3. Burgerpattys sofort in den **MicroPro Grill** legen und von jeder Seite 4 Minuten bei 900 Watt grillen. Käsescheiben auf die fertig gegarten Burgerpattys legen und noch 1 Minute in Gratinier-Position weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

4. Die Burger-Brötchen aufschneiden. Beide Hälften mit Senf, Ketchup und Mayonnaise bestreichen. Untere Brötchenhälfte mit Salat, Pattys und gegrilltem Gemüse belegen. Brötchendeckel obenauf legen.

Hinweis: Die Pattys für Burger werden nicht wie Fleischlaibchen zubereitet, sondern sie werden wie Steaks nur auf der Oberfläche gewürzt und eingeölt.





ZUCCHINI-LAIBCHEN IM PITABROT

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

MIKROWELLE: 3 MINUTEN

+ 2 x 7 MINUTEN

+ 2-3 MINUTEN BEI 900 WATT



Zutaten für 4 Stück

Für die Zucchini-Laibchen:

300 g Zucchini

1 Zwiebel

1 TL Salz

2 EL Mehl

30 g geriebener Parmesan

5 EL Semmelbrösel

1 Ei

1 Prise gemahlener Zimt

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

etwas Knoblauch

Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Öl

3-4 Blätter Eisbergsalat

1 Tomate

4 EL Currysauce

4 Pita (klein)

1. Zucchini putzen, abspülen und fein raspeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Beides mischen, salzen und etwas stehen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen und mit dem **Kartoffelstampfer** zusätzlich ausdrücken.

Zucchini und Zwiebel mit Mehl, Parmesan, Semmelbrösel und Ei mischen. Mit den Gewürzen abschmecken und alles zu einer festen Masse verkneten. 4 Laibchen daraus formen.

2. Den **MicroPro Grill** mit einem Pita-Brot für 3 Minuten bei 900 Watt vorheizen. Laibchen nebeneinander in den **MicroPro Grill** geben. Etwas Öl zwischen die Zucchini-Laibchen geben. Für 7 Minuten bei 900 Watt in Gratinier-Position braten. Anschließend wenden und noch mal 7 Minuten bei 900 Watt in Gratinier-Position braten.

3. Inzwischen Salat und Tomaten waschen. Salat in Streifen schneiden. Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Jeweils 2 Pita-Brote im **MicroPro Grill** für 2-3 Minuten bei 900 Watt erwärmen. Diese aufschneiden, aber nicht durchschneiden, und mit Salat, Tomaten, Currysauce und den Zucchini-Laibchen füllen.

TANDOORI-LACHS

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
MIKROWELLE: 7-9 MINUTEN
BEI 900 WATT



Zutaten für 2 Personen

Für die Tandoori-Paste

150 g Crème Fraîche

5 TL Tandoori-Gewürz

2 TL Paprikapulver

1-2 TL Zitronensaft

4 EL Panko (Japanisches Paniermehl)

400-450 g Lachsfilet ohne Haut (2 Stück)

1. Alle Zutaten für die Tandoori-Paste miteinander verrühren. Etwas stehen lassen, damit das Paniermehl etwas quellen kann.
2. Lachs waschen und trocken tupfen. Lachsfilets in den **MicroPro Grill** legen, mit der Paste bestreichen und den Deckel in Gratinier-Position auflegen.
3. Je nach Dicke der Lachsfilets bzw. des gewünschten Gargrades den Lachs 7-9 Minuten bei 900 Watt garen.
4. Mit Reis und Babyblattspinat servieren.

Tipp: Wenn beim MicroPro Grill der Deckel mehr heizt als der Behälter, bitte darauf achten, dass die Lachsstücke eher flach geschnitten sind.



FISCH-LAIBCHEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN
MIKROWELLE: 3 MINUTEN + 2 x 4 MINUTEN
BEI 1000 WATT



Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel	Semmelbrösel
Etwas Butter	zum Wälzen
1 Semmel vom Vortag	1 Zwiebel
ca. 100 ml Milch	2 EL Öl
40 g Schinkenspeck	
30 g Petersilie	
1 Bio-Zitrone	
400 g Kabeljau	
1 Ei	
Salz, Pfeffer	

1. Zwiebel schälen, im Speedy Boy hacken und in der **Micro-Chef Kanne 1 L** in etwas Butter 1-2 Minuten bei 800 Watt andünsten. Anschließend abkühlen lassen.
2. Semmel in Milch einweichen. Schinkenspeck in sehr kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und trocknen. Die Schale der Zitrone abreiben und eine Zitronenhälfte auspressen. Kabeljau in Stücke schneiden.
3. Zuerst Petersilie und dann den Kabeljau im **Extra Chef** mit Schneideinsatz zerkleinern. Semmel ausdrücken und mit den anderen Zutaten unter den Kabeljau mischen.
4. Aus der Masse 8 Laibchen formen und in Semmelbrösel wälzen. **MicroPro Grill** mit einer in Ringe geschnittenen Zwiebel und einem Esslöffel Öl 8 Minuten bei 1000 Watt vorheizen. 4 Laibchen in den **MicroPro Grill** legen, in die Mitte einen Esslöffel Öl geben, Deckel in Kontakt-Position verwenden und von jeder Seite 4 Minuten bei 1000 Watt grillen. Zusammen mit Zwiebelringen, Salzkartoffeln und grünem Salat servieren.

Tipp:

Sie können auch alle Zutaten mischen und durch den Faschier Meister drehen.



KAROTTENPUFFER MIT GRÜNEM SALAT

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
MIKROWELLE: BULGUR: 10 MINUTEN
BEI 800 WATT
PUFFER: 2 x 4 MINUTE
+ 2 x 5 MINUTEN BEI 900 WATT
ZWIEBELN: 5 MINUTEN



Zutaten für 8 Puffer

Für die Puffer:

80 g Bulgur
190 ml Wasser
200 g Karotten
2 Eier
70 g Hartweizengrieß
1 ½ TL Senf
1 kleine gepresste
Knoblauchzehe
3 EL gehackte Petersilie
½ TL Salz
1 Zwiebel
etwas Öl

Für das Dressing:

½ Bund Petersilie
150 g Joghurt
1 EL Zitronensaft
1 TL abgeriebene
Zitronenschale
1 TL Zucker
1 TL Salz, Pfeffer
1 EL Rapsöl
2 Römersalatherzen

1. Bulgur im **Reiswunder Multi** mit 260 ml Wasser 10 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle kochen.
2. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und mit dem **Reibe Meister** mit feinem Einsatz raspeln. Alle weiteren Zutaten zu den geraspelten Karotten geben und mischen. Bulgur etwas abkühlen lassen und unter die Karottenmasse mischen. Kurz quellen lassen.
3. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mit etwas Öl in den **MicroPro Grill** geben und 5 Minuten in Kontakt-Position garen. Zwiebel herausnehmen.
4. Jeweils 4 mal nebeneinander einen guten Esslöffel Karottenmasse in den **MicroPro Grill** geben. Für 4 Minuten bei 900 Watt in Gratinier-Position braten. Anschließend wenden und noch mal 5 Minuten bei 900 Watt in Kontakt-Position. Mit der restlichen Masse ebenso verfahren. Eventuell etwas Öl verwenden.
5. Für das Dressing Petersilie waschen, trocknen und im **Speedy Boy** fein hacken. Weitere Zutaten dazugeben und alles gut vermischen. Salat in Streifen schneiden, waschen, trocken-schleudern und mit dem Dressing mischen. Alles zusammen servieren.





KARTOFFEL-RÖSTI

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN
MIKROWELLE: 4 MINUTEN + 20 MINUTEN
BEI 900 WATT



KONTAKT-
POSITION

Zutaten für 4 Personen

750 g Kartoffeln
1 ½ TL Salz
4 Zwiebeln
40 g magere Schinkenwürfel
50 ml Öl
1 Ei
20 g gehackte Petersilie
etwas geriebene Muskatnuss

1. Kartoffeln schälen, waschen und mit dem **Reibe Meister** mit feinem Einsatz reiben und mit dem Salz mischen. Kartoffeln etwas stehen lassen, Wasser abgießen und die Kartoffelmasse gut ausdrücken.
2. Zwiebeln schälen und im **Extra Chef** fein hacken. Zwiebeln zusammen mit dem Schinken und dem Öl in den **MicroPro Grill** geben. Deckel in Kontakt-Position auflegen und alles 4 Minuten bei 900 Watt garen.
3. Kartoffeln und geschmorten Zwiebel-Schinken-Mix in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen.
4. Kartoffelmasse wieder in den **MicroPro Grill** geben, glatt streichen und etwas andrücken. Das Ganze 20 Minuten bei 900 Watt in Kontakt-Position garen. Anschließend noch 10 Minuten stehen lassen. Zusammen mit Apfelmus oder einem grünen Salat servieren.

DER **MicroPro Grill** IST ÜBERRASCHEND VIELSEITIG UND MACHT IHRE MIKROWELLE ZUM MULTITALENT:

Bereiten Sie saftiges Steak oder knusprige Käse-Schinkentoast zu. Überbacken oder gratinieren Sie gefüllte Melanzani oder Kartoffelgratin. Das ist ebenso möglich wie luftige Zimtschnecken oder braungeröstete Bratkartoffeln.

Alles gelingt einfach und schnell in der Mikrowelle - keinen Backofen vorheizen, kein Bratgeruch in der Küche und der Herd bleibt sauber!

GRILLEN



DÜNSTEN



BACKEN



BRATEN



ÜBERBACKEN



TOASTEN



TORTELLINI AL FORNO

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
MIKWELLE: 10-12 MINUTEN BEI 900 WATT
STEHZEIT: 5 MINUTEN



Zutaten für 3 Personen

100 g Schinken
150 g Bergkäse
400 g stückige Tomaten (Dose)
50 ml Obers
2 TL gerebelter Oregano
Salz, Pfeffer
300-400 g frische Tortellini aus dem Kühlregal
100 g grüne TK-Erbsen

1. Schinken in Streifen schneiden. Käse grob reiben. Stückige Tomaten, Obers und Oregano mit der Hälfte des Käse verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Tortellini mit Schinken, Erbsen und Obers-Mix mischen. Alles in den **MicroPro Grill** geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.
3. Deckel in Gratinier-Position auf den Behälter setzen. Den Auflauf für 10-12 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle überbacken. Nach dem Garen noch 5 Minuten stehen lassen.

ÜBERBACKENE MELANZANI

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

MIKROWELLE: 8 MINUTEN + 5-6 MINUTEN
BEI 1000 WATT



Zutaten für 1-2 Personen

1 Melanzani
2 EL Olivenöl
3 EL Couscous
3 EL Ajvar
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
2 EL geriebener Käse

1. Melanzani waschen und trocken tupfen. Melanzani längs halbieren und an der Schnittfläche zweimal ein-, aber nicht durchschneiden. Olivenöl mit einem Esslöffel Wasser mischen und jede Hälfte damit einpinseln.
2. Melanzani mit der Schnittfläche nach unten in den **MicroPro Grill** legen und in Kontakt-Position die Melanzani 8 Minuten bei 1000 Watt garen.
3. Inzwischen ungekauten Couscous mit Ajvar und der gepressten Knoblauchzehe mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Melanzani mit zwei Löffeln an der Einschnittstelle auseinanderdrücken, mit der Coucousmischung füllen und mit Käse bestreuen. Melanzani weitere 5-6 Minuten bei 1000 Watt in Gratinier-Position zu Ende garen.

Tipp: Mit Sesam bestreuen und mit Aioli servieren.



SCHNELLES NAAN-BROT

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

MIKROWELLE: FÜR DEN ERSTEN FLADEN:

7 MINUTEN + 5 MINUTEN BEI 900 WATT

FOLGENDE FLADEN: 6 MINUTEN + 5 MINUTEN
BEI 900 WATT



GRATINIER-
POSITION

Zutaten für 4 Stück

180 g Mehl

1 TL Trockengerm

½ TL Backpulver

½ TL Salz

½ TL Zucker

90 ml warmes Wasser

50 g Joghurt

3 EL Öl

etwas Öl zum Bestreichen

1. Mehl, Germ, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Wasser, Joghurt und ½ EL Öl hinzufügen und alles zu einem weichen, glatten Teig kneten.

2. Teig kurz ruhen lassen. Teig in 4 gleiche Stücke teilen, in Mehl wälzen und zu ovalen Fladen ausrollen (Achtung der Teig ist sehr weich! Er lässt sich am besten ausrollen, wenn er richtig in Mehl gewälzt und dann ausgerollt wird. Wenn man weiteres Mehl unterknetet, wird der Teig fest und geht nicht auf). 2 ½ EL Öl mit 1 EL Wasser mischen und die Fladen von beiden Seiten damit einpinseln. Fladen mit einer Gabel einstechen.

3. Zwei Fladen in den **MicroPro Grill** legen und in Gratinier-Position 7 Minuten bei 900 Watt grillen. Naanbrot umdrehen und weitere 5 Minuten grillen.

4. Mit den anderen Fladen ebenso verfahren, allerdings die erste Grillzeit um 1 Minute kürzen.



SIGARA-BÖREK

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN
MIKROWELLE: 16 (4 x 4) MINUTEN
BEI 1000 WATT



Zutaten für 6 Röllchen

200 g Fetakäse (am besten mit 55% Fettgehalt)

3 EL gehackte Petersilie

1 Ei

6 dreieckige Yufkateigblätter

5 EL Olivenöl

etwas Wasser

1. Fetakäse zerbröseln. Mit Petersilie und Ei vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Teigblätter bereitstellen (eventuell mit einem feuchten Tuch bedecken). Olivenöl mit 2 EL Wasser mischen. Jeweils 1 Teigblatt dünn mit Öl-Wasser-Mischung bestreichen, 1 gehäuften EL der Füllung auf die breite Seite geben, Seiten einschlagen und die Teigblätter möglichst fest aufrollen.
3. Sigara-Börek in den **MicroPro Grill** legen und mit der übrigen Öl-Wasser-Mischung bestreichen. Deckel in Gratinier-Position auf den Behälter setzen und Sigara-Börek 16 Minuten bei 1000 Watt grillen. Dabei nach jeweils 4 Minuten wenden und von außen nach innen legen. Die letzten 4 Minuten in Kontakt-Position braten.

Tipp:

Servieren Sie dazu Joghurt mit geraspelter Gurke und gehackter Minze.





BEERENKUCHEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

MIKROWELLE: 2 x 8 MINUTEN BEI 600 WATT

STEHZEIT: 5 MINUTEN



Zutaten für einen Kuchen

200 g frisches Obst (z. B. Apfel und Heidelbeeren)

140 g Mehl

2 TL Backpulver

80 g Zucker

1 EL Vanillezucker

2 Eier

125 g weiche Butter

2 EL Milch

1. Obst waschen, gegebenenfalls schälen, putzen und in Stücke schneiden. Vom Mehl einen Esslöffel über das Obst geben und vermischen.
2. Restliches Mehl in einer Schüssel mit Backpulver, Zucker und Vanillezucker mischen. Butter etwas aufschlagen, Eier unterrühren und die Mehlmischung mit der Milch unterziehen. Obst unter den Kuchenteig mischen.
3. Teig in den **MicroPro Grill** einfüllen und glatt streichen. Deckel in Gratinier-Position darauflegen. Den Kuchen 8 Minuten bei 600 Watt garen. Anschließend 5 Minuten stehen lassen und weitere 8 Minuten garen. Kuchen herausstürzen und mit halbgelagertem Obers servieren.

ZIMTSCHNECKEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

GEHZEIT: 35-45 MINUTEN

MIKROWELLE: 16 MINUTEN BEI 600 WATT



Zutaten für 12 Stück

Für den Germteig:

140 ml Milch , lauwarm

½ Würfel Germ

40 g Zucker

280 g Mehl (Type 405)

½ TL Salz

50 g geschmolzene Butter

Für die Füllung:

50 g weiche Butter

100 g brauner Zucker

1 TL gemahlener Zimt

Für den Guss:

120 g Staubzucker

1 TL sehr weiche Butter

1 TL Vanillezucker

1-2 EL Milch

1. In der **Germteigschüssel 3 l** Mehl mit Germ mischen, restliche Zutaten für den Teig dazugeben und alles solange kneten bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

2. Schüssel mit dem Deckel verschließen und an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit braunen Zucker mit Zimt mischen.

3. Nach 20-30 Minuten bzw. wenn der Teig fertig gegangen ist, springt der Deckel mit einem „Plopp“ auf. Teig nochmals durchkneten und zu einer Größe von etwa 30 x 30 cm ausrollen.

4. Den Teig mit der weichen Butter bestreichen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Teig aufrollen, sodass eine lange Rolle entsteht. Die Rolle in 12 gleich große Stücke schneiden und die Stücke mit der Schnittkante nach oben mit etwas Abstand nebeneinander in den **MicroPro Grill** setzen. Mit dem Deckel in Gratinier-Position an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

5. Zimtschnecken 16 Minuten bei 600 Watt backen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Guss verrühren.

Die Zimtschnecken aus der Form stürzen und mit dem Guss bestreichen. Komplett auskühlen lassen.



KAISERSCHMARREN

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
MIKROWELLE: 2 MINUTEN BEI 800-900 WATT
+ 6-7 MINUTEN + 1-2 MINUTEN BEI 800 WATT



Zutaten für 2 Portionen

4 Eier
4 EL Kristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
60 g Mehl
2 EL Schlagobers
1 EL Butter (zum Backen)
1 EL Zucker zum Bestreuen

1. Eier trennen, Eiklar mit Kristallzucker im **Speedy Chef** steif schlagen.
2. Dotter, Vanillezucker und Schlagobers im **Rühr-Mix 1 l** mit dem Rühraufsatz des **Speedy Chef** verrühren. Anschließend Schnee und Mehl vorsichtig unterheben.
3. Butter im **MicroPro Grill** mit Deckel in Gratinier-Position, bei 800-900 Watt 2 Minuten in der Mikrowelle schmelzen.
4. Den Teig in den **MicroPro Grill** gießen und mit Deckel in Gratinier-Position ca. 6-7 Min. bei 800 Watt in der Mikrowelle backen.
5. Den gebackenen Teig mit der **TOP Teigspachtel** zerteilen, mit 1 EL Zucker bestreuen und 1-2 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle fertig backen.

Tipp: Mit Zwetschenröster oder Apfelmus servieren.





APFELTASCHEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

MIKROWELLE:

FÜLLUNG: 4 MINUTEN BEI 600 WATT,

APFELTASCHEN: 2 x 5 MINUTEN

BEI 900 WATT



GRATINIER-
POSITION

Zutaten für 4 Stück

3 kleine Äpfel (à max. 140 g)

Saft und Schale einer ½ Zitrone

2 EL Zucker

2 TL Stärke

1 TL Zimt

50 g gehackte Mandeln

4 große rechteckige Blätter Yufkateig für Baklava

etwas Butter

1. Äpfel schälen, entkernen und mit dem **Reibe Meister** mit grobem Einsatz raspeln. Die Hälfte der Raspel mit Zitronensaft beträufeln. Zucker, Stärke und Zimt untermischen. In der **Micro-Chef Kanne 1 l** in der Mikrowelle ohne Deckel 4 Minuten bei 600 Watt garen.
2. Die gegarten Äpfel gut durchrühren. Die übrigen Apfelraspel und die gehackten Mandeln untermischen und alles leicht abkühlen lassen.
3. 2 Yufkablätter übereinander legen. Mit Butter bestreichen und längs halbieren. Ans untere Ende der Teigblätter, etwas seitlich ¼ der Apfelfüllung geben.
4. Eine Ecke der Teigblätter schräg über die Apfelfüllung bis zum seitlichen Rand legen, sodass ein Dreieck entsteht. Rand gut andrücken. Das Dreieck gerade nach oben klappen und dann erneut über die schräge Kante klappen. So erhalten Sie ein schönes Dreieck
5. Mit den anderen Teigblättern ebenso verfahren und alle nochmal mit etwas Butter einstreichen. Zwei Apfeltaschen mit der Spitze nach außen legen und 5 Minuten in Gratinier-Position bei 900 Watt grillen. Apfeltaschen wenden und weitere 5 Minuten in Gratinier-Position bei 900 Watt grillen. Mit den anderen zwei Apfeltaschen ebenso verfahren.

Tipp: Die Füllung können Sie noch mit Rosinen verfeinern.

QUESADILLA

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
MIKROWELLE: 3 x 4 MINUTEN MINUTEN BEI 1000 WATT



Zutaten für 1-2 Personen

80 g Puten- oder Hühnerfleisch in Streifen schneiden und mit **1/2**, in dünne Scheiben gehobelte, **Zwiebel** ca. 4 Minuten bei 1000 Watt im **MicroPro Grill** grillen. Fleisch beiseite geben.

Eine von **2 weichen Weizentortillas** in den **MicroPro Grill** legen. Die Hälfte von **80 g geriebenem Käse** auf der Tortilla verteilen. Deckel in Gratinier-Position drauflegen und 4 Minuten bei 1000 Watt grillen.

Gegrilltes Fleisch auf den geschmolzenen Käse geben und mit dem restlichen Käse bedecken. Mit der zweiten Tortilla abdecken und alles einmal umdrehen. Dann 4 Minuten bei 1000 Watt grillen.

Quesadilla mit Salsa und Guacamole servieren.



GRATINIERTER ZIEGENKÄSE AUF BROT

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
MIKROWELLE: 4 MINUTEN
+ 10 MINUTEN BEI 900 WATT



Zutaten für 2 Personen

2 Scheiben Brot in den **MicroPro Grill** legen und 4 Minuten bei 900 Watt in Kontakt-Position grillen. Einen **1/2 kleinen Apfel** in Streifen schneiden. **100 g Ziegenkäse-Camembert (Rolle)** in dickere Scheiben schneiden. Beides auf das geröstete Brot legen. **2 EL Honig** und **1 EL Orangensaft** mischen und über den Ziegenkäse geben. Mit dem Deckel in Gratinier-Position das Brot für 10 Minuten bei 900 Watt gratinieren.

Mit etwas Thymian bestreuen und sofort servieren.



BLÄTTERTEIG-KÄSESTANGEN

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

MIKROWELLE: 11 MINUTEN BEI 1000 WATT



GRATINIER-
POSITION

Zutaten für ca. 14 Stangen

1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal aufrollen. **1 Ei** verrühren, Blätterteig damit einstreichen und etwas salzen.

Auf eine Hälfte **60 g geriebenen Käse**, z. B. Cheddarkäse verteilen. Je nach Geschmack mit **1-2 TL Thymian** oder **1-2 TL Paprikapulver** würzen. Blätterteig zusammenklappen, so dass der Käse vom Teig umschlossen ist. Teigplatte so in 14 Streifen schneiden, dass diese in den **MicroPro Grill** passen. Teigstreifen einzeln verdrehen.

Sieben Streifen in den **MicroPro Grill** legen. Deckel in Gratinier-Position darauflegen und 6 Minuten bei 1000 Watt backen.

Die noch sehr weichen Käsestangen vorsichtig wenden, dabei äußere Stangen nach innen legen und in weiteren 5 Minuten bei 1000 Watt fertig backen. Mit den anderen Teigstangen ebenso verfahren.



SCHINKEN-FISCH-PÄCKCHEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

MIKROWELLE: 3 MINUTEN + 2 x 5 MINUTEN BEI 1000 WATT



KONTAKT-
POSITION

Zutaten für 1-2 Personen

200 g Kabeljaufilet säubern, waschen und trocken tupfen.

Fisch in gleich große Stücke schneiden (am besten so breit wie der Schinken). Fisch mit etwas **Salz** würzen und mit je einer Scheibe von **4-6 Scheiben Rohschinken** umwickeln. **MicroPro Grill**

mit **Brot** oder **Zwiebelringen** 3 Minuten bei 1000 Watt in Kontakt-Position vorheizen. Fisch in Kontakt-Position 5 Minuten bei 1000 Watt grillen. Fisch wenden, eventuell entstandenes Wasser entfernen und weitere 5 Minuten grillen.

Tipp: Mit Salat, Reis oder Kartoffeln servieren.



ARME RITTER MIT KÄSE

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

MIKROWELLE: 3 MINUTEN + 2 MINUTEN BEI 900 WATT



Zutaten für 1-2 Personen

1 Ei, 2 EL Milch, 2 Prisen Salz und **1 Prise Zucker** in einem flachen Behälter vermischen. Den **MicroPro Grill** mit **etwas Butter** auspinseln. **4 Scheiben Toast** mit **Frischkäse** bestreichen. Auf 2 Scheiben vom Toast **3 EL geriebenen Käse** verteilen und mit **2 Scheiben Schmelzkäse** belegen. Die anderen zwei Toastscheiben darauflegen. Den zusammengeklappten Toast in der Eiermilch wenden und für 3 Minuten im **MicroPro Grill** bei 900 Watt in Kontakt-Position grillen, umdrehen und weitere 2 Minuten bei 900 Watt in Kontakt-Position grillen.

Tipp:

Nehmen Sie kräftigen geriebenen Käse für einen vollen Käsegeschmack.

MINIPIZZA

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

MIKROWELLE: 10 (8) MINUTEN BEI 900 WATT



Zutaten für 2 kleine Pizzen

½ Rolle fertigen Pizzateig fürs Backblech ausrollen und in zwei gleich große Stücke teilen, so dass es in den **MicroPro Grill** passt. Ein Teigstück in den **MicroPro Grill** legen, ohne dass der Teig in der Rinne liegt.

1 EL Tomatenmark, ½ EL Wasser, ½ EL Olivenöl, 1 kleine gepresste Knoblauchzehe und **2 TL italienische Kräuter** miteinander verrühren. **200-300 g Käse** in der **Universalmühle** reiben. Die Hälfte der Tomatenpaste auf einen Pizzateig streichen und mit der Hälfte des Käses bestreuen. Nach Wunsch mit z. B. **Salami, Pilzen, Thunfisch, Peperoni, Zwiebelringen** etc. belegen.

Deckel in Gratinier-Position aufsetzen und alles 10 Minuten bei 900 Watt garen. Mit dem anderen Stück ebenso verfahren.

Diese benötigt dann nur 8 Minuten bei 900 Watt mit dem Deckel in Gratinier-Position.





GEGRILLTE ANANAS MIT WHISKEYBUTTER

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
MIKROWELLE: 2 X 8 MINUTEN BEI 900 WATT



Zutaten für 1-2 Personen

25 g weiche Butter, **20 g Honig** und **1 EL Whiskey** im **Speedy Boy** vermischen. **3 Scheiben frische Ananas** (ca. 1 cm dick) in Viertel schneiden und den Strunk entfernen.

Ananas in **2-3 EL Kokosflocken** panieren, in den **MicroPro Grill** legen und mit der Whiskeybutter bestreichen. Deckel in Kontakt-Position auflegen und Ananas 8 Minuten grillen, wenden, nochmal etwas Butter darauf geben und erneut 8 Minuten grillen. Vor dem Servieren mit etwas **Staubzucker** bestreuen.

GEBACKENE SCHOKO-BANANE

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
MIKROWELLE: 5-6 MINUTEN BEI 900 WATT



Zutaten für 2-4 Personen

Von **2 kleinen Bananen** jeweils seitlich einen kleinen Streifen der Schale von der Banane lösen.

50 g Schokolade (Sorte nach Belieben) in die Bananen stecken. Bananen in den **MicroPro Grill** legen und in Gratinier-Position bei 900 Watt 5-6 Minuten grillen. Bananen aus der Schale löffeln und mit **Vanille Eis** servieren.



Grill- und Gartabellen für den MicroPro Grill

Basis- Grill- und Gartabelle bei 900-1000 Watt				
Lebensmittel	Menge	Garzeit und Zubereitung	Deckel-Position	Vorheizen mit Brot 2:30 min
Rindfleisch				
Fleischlaibchen	4 x 90 g	8 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Ja
Hamburger	2 x 225 g	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Ja
	4 x 115-175g	8 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Ja
Rumpsteak	250 g	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Ja
Filetsteak	225 g	4 Minuten	Kontakt-Position	Ja
Schweinefleisch				
Frühstücksspeck/ Bacon	4 Stück	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Nein
Schweinefilet	1 Stück/450 g	15 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Ja
Schweinekotelett ohne Knochen	2 x 225 g	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Ja
Geflügelfleisch				
Hühnerbrust	2 x 175 g	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Ja
	2 x 230 g	14-18 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Ja
Hühnerkeule	2 x 225 g	18-20 Minuten	Kontakt-Position	Ja
Putenbrust	2 x 230 g	14-18 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Ja
Würstchen				
Bratwürstel	4 Stück	6-8 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Nein
Käsewürstel	4 Stück	6-8 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Nein
Nürnberger Bratwürstel	8 Stück	6-8 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Nein
Vegane/vegetarische Lebensmittel				
Laibchen	4 x 70 g	Grill leicht einölen, 4 Minuten; wenden, 4 Minuten Kontakt-Position	Kontakt- oder Gratinier-Position	Nein
Tofu	400 g 2 cm dick	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Ja
Vegetarische Würstel	4 x 60 g	10 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Nein

Basis- Grill- und Gartabelle bei 900-1000 Watt

Lebensmittel	Menge	Garzeit und Zubereitung	Deckel-Position	Vorheizen mit Brot 2:30 min
Fisch und Meeresfrüchte				
Fischfilet	2 x 175 g	5 Minuten	Kontakt-Position	Nein
Jakobsmuschel	6 Stück	Leicht eingeölt, 5 Minuten	Kontakt-Position	Nein
Lachsfilet	2 x 230 g	5 Minuten	Kontakt-Position	Nein
Shrimps, geschält	225-350 g	2-4 Minuten	Kontakt-Position	Nein
Gemüse				
Melanzani	4 Scheiben 1-2 cm dick	4 Minuten	Kontakt-Position	Nein
Karfiol in Scheiben geschnitten	2 Scheiben, 2,5 cm dick	5 Minuten, wenden, 3 Minuten weiter garen	Kontakt-Position	Nein
Bratkartoffeln	230 g in Scheiben,	14-18 Minuten, leicht geölt, mehrmals zwischen-durch wenden	Kontakt-Position	Nein
Fisolen	200 g	10 Minuten	Gratinier-Position	Nein
Grüner Spargel	200 g, dünne Stangen	3 Minuten	Kontakt-Position	Nein
Cocktailtomaten	350 g	10 Minuten	Gratinier-Position	Nein
Paprika	1 Stück in Scheiben	4-6 Minuten	Kontakt-Position	Nein
Pilze	100 g in Scheiben	4-6 Minuten	Kontakt-Position	Ja
	250 g ganz	10 Minuten	Kontakt-Position	Ja
Rohe Kartoffeln	260 g, halbiert, 2 cm dick	12-16 Minuten	Kontakt-Position	Nein
Zucchini	4-5 g, halbiert, 2 cm dick 1,5 cm dick	4 Minuten, wenden, 2 Minuten weiter garen, wenn gewünscht einölen	Kontakt-Position	Ja
Zwiebeln	1 Stück/60 g in Ringe	5-8 Minuten	Kontakt-Position	Nein

Die Garzeit kann, je nach Mikrowellenleistung, gewünschtem Gargrad, Geschmack oder Lebensmittel, um einige Minuten angepasst werden, dabei die maximale Gardauer von 20 Minuten am Stück bzw. 30 Minuten mit Unterbrechung bei 1000 Watt nicht überschreiten.

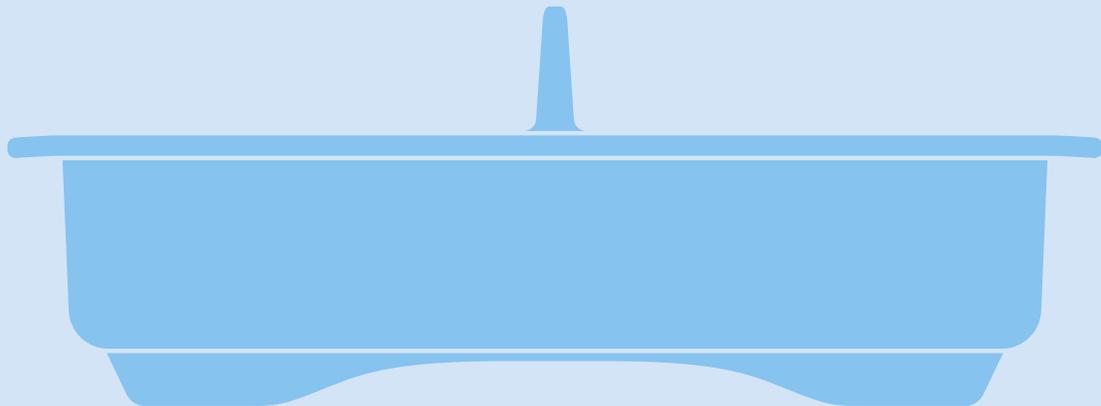
Grill- und Gartabellen für den MicroPro Grill

Basis- Grill- und Gartabelle bei 900-1000 Watt				
Lebensmittel	Menge	Garzeit und Zubereitung	Deckel-Position	Vorheizen mit Brot 2:30 min
Obst				
Ananas, frisch	200 g in Stücke	5-6 Minuten, mit etwas Butter grillen	Kontakt-Position	Nein
Bananen, kleine, reif	2 Stück, mit Schale	5-6 Minuten, einen kleinen Streifen Schale ablösen, mit Honig beträufeln	Kontakt- oder Gratinier-Position	Nein
Nektarinen	1-2 in Spalten	3-4 Minuten	Kontakt-Position	Nein
Auflauf				
Brokkoli-Auflauf	ca. 1 Liter	10-20 Minuten abhängig von Zutaten, ca. 2/3 bzw. ½ der Zeit, die im Backofen benötigt wird	Gratinier-Position	Nein
Pasta al forno/ Nudelaufauf	ca. 1 Liter	10-20 Minuten abhängig von Zutaten	Gratinier-Position	Nein
Pizza				
Fertige Pizza	24 cm	10 Minuten	Gratinier-Position	Nein
Frischer Teig	120-140 g	8-10 Minuten	Gratinier-Position	Nein
Brot				
Baguette in Scheiben	4 Stück	3 Minuten 30 Sekunden, nach 2 Minuten 30 Sekunden umdrehen	Kontakt-Position	Ja
Fladenbrot	¼ Stück	2 Minuten 30 Sekunden	Kontakt-Position	Nein
Schinken-Käse-Toast	1 Stück	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Nein
Kebab	1 Stück, 225 g	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Nein
Panini	1 Stück	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Nein
Sonstiges				
Gebackener Camembert	4 Stück	4-5 Minuten in Kontakt-Position, wenden; 3-4 Minuten in Gratinier-Position weiter backen	Kontakt- oder Gratinier-Position	Nein
Halloumi	225 g halbiert	5 Minuten, wenden, weitere 3 Minuten	Kontakt-Position	Nein
Blätterteigschnecken	2 Stück	6 Minuten	Kontakt-Position	Nein
Quesadillas mit Käse gefüllt	1 Stück	4 Minuten	Gratinier-Position	Nein

Basis- Grill- und Gartabelle bei 900-1000 Watt

Lebensmittel	Menge	Garzeit und Zubereitung	Deckel-Position	Vorheizen mit Brot 2:30 min
Gefrorene Lebensmittel				
Fisch im Teigmantel	2 Stück	6 Minuten Kontakt-Position, wenden, 6 Minuten in-Gratinier-Position weiter grillen	Kontakt- & Gratinier-Position	Nein
belegtes Baguette	2 x 125 g	12-15 Minuten	Gratinier-Position	Nein
Chicken Nuggets	11 Stück	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	Kontakt-Position	Ja
Fischstäbchen, leicht eingeölt	10 Stück	4 Minuten in Kontakt-Position, wenden, 4 Minuten in Gratinier-Position weiter grillen	Kontakt- & Gratinier-Position	Ja
Kartoffelpuffer	3 Stück, 180 g	14 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen, leicht einölen	Kontakt-Position	Nein

Die Garzeit kann, je nach Mikrowellenleistung, gewünschtem Gargrad, Geschmack oder Lebensmittel, um einige Minuten angepasst werden, dabei die maximale Gardauer von 20 Minuten am Stück bzw. 30 Minuten mit Unterbrechung bei 1000 Watt nicht überschreiten.



Sicherheitshinweise

- Die Garzeit beim **MicroPro Grill** darf nicht länger als 20 Minuten am Stück bei maximal 1000 Watt betragen. Eine längere Garzeit kann zu Schäden am Produkt oder an der Mikrowelle führen.
- Positionieren Sie das Produkt mit einem Abstand von mindestens 5 cm von den Innenwänden (auch von der Tür) in der Mikrowelle. Wenn die Mikrowelle ein Blech oder einen Rost hat, nehmen Sie diese heraus und stellen Sie das Produkt direkt auf den Boden des Mikrowellengerätes. Sollte die Mikrowelle einen Drehteller haben, stellen Sie das Produkt immer mittig auf den Drehteller und achten Sie darauf, dass der **MicroPro Grill** auch auf den Teller passt und dieser sich normal dreht.
- Halten Sie sich für eine produktgerechte Nutzung immer an die Bedienungsanleitung des Mikrowellenherstellers.
- Lesen Sie vor der ersten Verwendung diese Hinweise durch und bewahren Sie sie für späteres Nachschlagen auf.
- Lassen Sie kleine Kinder nie unbeaufsichtigt in der Nähe des **MicroPro Grill**, wenn er im Einsatz ist.
- Den Behälter nicht mit Lebensmitteln überfüllen. Achten Sie immer darauf, dass der Deckel immer waagrecht und nicht schräg auf dem Rand des Behälters aufliegt.
- Der **MicroPro Grill** ist nach der Verwendung in der Mikrowelle sehr heiß. Benutzen Sie zum Herausnehmen des Produktes daher immer Ofenhandschuhe und greifen Sie das Produkt an beiden Griffen des Behälters. Nehmen Sie den Deckel ab, indem Sie ihn am integrierten Griff anheben. Öffnen Sie den Deckel immer vom Körper weggerichtet, damit Sie sich nicht durch Hitze oder heißen Dampf verbrennen.
- Verwenden Sie den **MicroPro Grill** niemals ohne den Deckel. Achten Sie stets darauf, dass der Deckel sicher auf dem Lebensmittel oder auf dem Rand des Behälters positioniert ist.
- Verwenden Sie das Produkt nicht ohne Lebensmittel in der Mikrowelle. Das Produkt muss immer mit ausreichend Lebensmitteln befüllt sein, wenn es in der Mikrowelle verwendet wird.
- Nach dem Garen das Produkt abkühlen lassen und erst dann von Hand in Spülwasser reinigen. Dafür ein Tupperware-Mikrofasertuch oder eine weiche Spülbürste verwenden. Anschließend das Produkt abspülen und abtrocknen. Der **MicroPro Grill** ist spülmaschineneeignet. Wir empfehlen jedoch, ihn von Hand zu spülen. In der Spülmaschine könnte die Antihafbeschichtung mit Metallutensilien oder anderen Teilen in Berührung kommen, die sie beschädigen könnte. Vermeiden Sie außerdem aggressive Spülmittel.
- Verwenden Sie keine scheuernden, scharfkantigen Küchenutensilien oder solche aus Metall. Entfernen Sie nicht die Silikonteile an Behälter und Deckel.
- Das Produkt ist ausschließlich für die Nutzung in der Mikrowelle vorgesehen. Verwenden Sie den **MicroPro Grill** nicht auf dem Herd, im Backofen oder auf bzw. unter einem Grill. Stellen Sie bei Mikrowellen-Kombigeräten mit Backofen sicher, dass sich das Programm für Backofen oder Grill nicht automatisch aktiviert, da dies zur Beschädigung des Produktes führen kann.
- Auch bei sachgemäßer Verwendung kann es im Laufe der Zeit am Äußeren des Behälters zu einer goldenen Verfärbung kommen. Dies führt nicht zu einer Beeinträchtigung des Produkts und fällt nicht unter die Tupperware-Garantie. Verwenden Sie zur Reinigung der Außenoberfläche eine Edelstahlreinigungspolitur.
- Je nach Technologie Ihrer Mikrowelle kann die Wärmewirkung auf einer Seite des Lebensmittels intensiver als auf der anderen sein. Dies führt nicht zu einer Leistungsbeeinträchtigung des Produkts und fällt nicht unter die Tupperware-Garantie.



Tupperware®



www.tupperware.at