



MicroCook

2,25-l-Kasserolle



Tupperware®

MicroCook 2,25-l-Kasserolle

Mit unserem Kochgeschirr für die Mikrowelle bereitest du die unterschiedlichsten Speisen zu. Ob herzhaft oder süße Gerichte, lass' dich überraschen, wie unkompliziert die Zubereitung ist.



- 1** Innen im unteren Bereich granuliert, um ein Zerkratzen zu verhindern.
- 2** Die großen, geriffelten Griffe an Behälter und Deckel liegen gut in der Hand und sind bequem zu öffnen.
- 3** Frischhaltedeckel mit großer Lasche – für Kühlschrank und Gefriergerät geeignet.



außer Frischhaltedeckel

Die ausführlichen Gebrauchs-, Pflege- und Sicherheitshinweise findest du im jeweiligen Produktbeileger

Tipps und Hinweise zum Mikrowellengaren

- Die Garzeit hängt von der Menge, Temperatur und Beschaffenheit des Lebensmittels ab. Faustregel: pro 100 g/100 ml Lebensmittel 1 Minute bei 600 Watt.
- Lebensmittel garen gleichmäßig, wenn sie in gleich große Stücke geschnitten werden. Außerdem verkürzt sich die Garzeit bei Verwendung von kleineren Stücken.
- Lebensmittel mit Schale (z. B. Würstchen, Tomaten, Äpfel oder Kartoffeln) vor dem Garen einstechen. Das verhindert ein Aufplatzen in der Mikrowelle.
- Nach der Mikrowellenzufuhr garen die Speisen weiter. Eine Stehzeit von 3–5 Minuten ist zusätzliche Garzeit.
- Eine Frage der Optik: Das Fleisch vor dem Garen mit Paprika- oder Currypulver einreiben oder kurz in Sojasauce einlegen, dann erhält es beim Garen eine appetitliche Bräune.
- Durch den Deckel bleiben die Speisen beim Kochen aromatisch und saftig.
- Beim Kuchenbacken ist während des Garens in der Regel kein Deckel erforderlich.
- Zur besseren Wärmeverteilung die Speisen zwischendurch umrühren und Stücke, die dicker als 2 cm sind, einmal wenden.
- Unregelmäßig geformte Lebensmittel, wie zum Beispiel Hähnchenkeulen oder Blumenkohlröschen mit Stiel, mit dem dickeren bzw. härteren Teil nach außen legen, da dort die Mikrowellen stärker einwirken.
- Die optimale Wattzahl für das Garen liegt zwischen 600 und 800 Watt. Sollte das Mikrowellengerät nicht über eine im Rezept angegebene Leistungsstufe verfügen, die nächste passende Leistungsstufe auswählen und die Garzeit etwas variieren.

Würziger Kokos-Reis mit Gemüse

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 18 Minuten bei 800 Watt
+ 5 Minuten Stehzeit

Zutaten für 4 Personen

1 Karotte

2 kleine Zucchini

2 Tomaten

½ Fenchel

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g Basmatireis

Für die Gewürzmischung

400 ml Kokosmilch

1–2 EL Curry

Salz und frisch gemahlener Pfeffer



1. Karotte schälen und zusammen mit Zucchini, Tomaten und Fenchel in gleich große Stücke schneiden. Alles in die MicroCook 2,25-l-Kasserolle geben und mischen.
2. Die geschälte Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehe pressen und beides zum Gemüse geben. Den Reis ebenfalls zugeben.
3. Kokosmilch mit den Gewürzen verrühren und mit der Reismischung vermengen.
4. Das Ganze mit dem Deckel verschließen und in der Mikrowelle bei 800 Watt 18 Minuten garen. Zwischendurch mehrmals umrühren.
5. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen.





Suppe Athen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 18 Minuten bei 600 Watt
+ 1 Minute Stehzeit

Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
400 g Schweinegeschnetzeltes
in dünnen Streifen
2 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Oregano
1 TL frischer Majoran
2 TL frischer Thymian
Salz und Pfeffer
150 g rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl
500 g stückige Tomaten (Dose)
150 g Cocktailtomaten
50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
Salz, Pfeffer, Zucker
100 g Feta

1. Knoblauchzehe schälen und durch den Knobi-Star pressen. Schweinegeschnetzeltes mit Knoblauch, Öl, Kräutern und den Gewürzen marinieren.
2. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und mit dem Olivenöl in die MicroCook 2,25-l-Kasserolle geben. Die Kasserolle mit dem Deckel verschließen und das Ganze 2 Minuten in der Mikrowelle bei 600 Watt andünsten.
3. Gyros mit Marinade dazugeben und nochmals 3 Minuten bei 600 Watt angaren.
4. Tomaten, Cocktailtomaten und Oliven zugeben, alles verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Alles zusammen ca. 13 Minuten mit Deckel bei 600 Watt garen. Dabei zwischendurch umrühren.
6. Vor dem Servieren das Ganze 1 Minute mit Deckel stehen lassen.
7. Feta zerbröckeln. Suppe anrichten, Feta darauf verteilen. Dazu schmeckt Fladenbrot.

Filet süß-sauer

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Marinierzeit: 30 Minuten

Mikrowelle: 20 Minuten bei 800 Watt

+ 5 Minuten Stehzeit

Zutaten für 4 Personen

600 g Filet (z. B. Schweine-,
Rinder- oder Lammfilet)

4 EL Sojasauce

Frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Sonnenblumenöl

1 EL Speisestärke

200 g gewürfelte Ananas

4 Frühlingszwiebeln

1 rote Paprika

3 EL Ananassaft

3 EL süßsaure Chilisauce

Salz

1. Das Fleisch erst in Scheiben und diese dann in Streifen schneiden. Anschließend in die MicroCook 2,25-l-Kasserolle geben und mit Sojasauce, Pfeffer und Öl vermischen. Das Ganze 30 Minuten marinieren.
2. Das marinierte Fleisch in der Mikrowelle 10 Minuten bei 800 Watt mit Deckel garen. Zwischendurch mehrmals umrühren. Dann die Stärke darüberstreuen und alles verrühren.
3. Gemüse waschen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, die Paprika halbieren, entkernen und die Hälften würfeln. Beides mit den Ananaswürfeln in die Kasserolle geben und mit dem vorgegarten Fleisch vermengen.
4. Saft und Chilisauce verrühren und ebenfalls mit den Zutaten vermengen.
5. Anschließend das Ganze weitere 10 Minuten bei 800 Watt mit Deckel garen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen und mit Salz abschmecken.

Tipp Wer mag, kann die Gemüsesorten variieren. Lecker schmecken auch Sojasprossen oder Brokkoli.





Puten-Frikassée

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Mikrowelle: 15 Minuten bei 800 Watt +
5 Minuten Stehzeit

Zutaten für 2–3 Personen

1 kleine Stange Lauch

250 g kleine Champignons

300 g Putenbrustfilet

Für die Sauce

75 ml Weißwein

100 g Schlagsahne

1 EL Speisestärke

2 EL Geflügelbrühe

Evtl. ½ TL Salz

1. Lauch der Länge nach aufschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Die geputzten Pilze vierteln. Alles zusammen in der MicroCook 2,25-l-Kasserolle mischen.
2. Das Fleisch in gleich große Würfel schneiden und ebenfalls in die Kasserolle geben.
3. Die Zutaten für die Sauce in den Shake-It geben und aufschütteln. Anschließend die Sauce über die Fleisch-Gemüsemischung geben.
4. In der Mikrowelle mit Deckel bei 800 Watt garen, dabei zwischendurch umrühren. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen.

Scharfer Bohneneintopf

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 12 Minuten bei 600 Watt

Zutaten für 3–4 Personen

200 g Cocktailtomaten

1 Glas weiße Bohnen

(Abtropfgewicht 460 g)

1 Dose Mais

(Abtropfgewicht 285 g)

1 Dose Chilibohnen (Inhalt 460 g)

1 Päckchen passierte Tomaten

(Inhalt 500 g)

1 TL Chiliflocken

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

1 EL fein zerkleinerte Petersilie



1. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die weißen Bohnen und den Mais abtropfen lassen, mit den Chilibohnen (samt Flüssigkeit) und den Cocktailtomaten in die MicroCook 2,25-l-Kasserolle geben.
2. Die passierten Tomaten zufügen und alles verrühren. Mit Chiliflocken, Salz, Pfeffer und etwas Zucker pikant abschmecken und die Hälfte der Petersilie zugeben.
3. Die Kasserolle mit dem Deckel verschließen. Das Ganze ca. 12 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Zutaten umrühren.
4. Den Eintopf auf 3–4 Teller verteilen und mit der übrigen Petersilie bestreuen.





Gnocchi al Salmone

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 10 Minuten bei 600 Watt + 2 Minuten Stehzeit

Zutaten für 2–3 Personen

250 g Blattspinat (TK)

500 g frische Gnocchi

aus dem Kühlregal

100 ml Gemüsefond

50 g Schlagsahne

1 TL Speisestärke

Salz, Pfeffer,

geriebene Muskatnuss

200 g Wildlachsfilet

1. Den aufgetauten Blattspinat grob hacken und dicke Stängelenden entfernen. Zusammen mit den Gnocchi in die MicroCook 2,25-l-Kasserolle geben. Gemüsefond, Sahne und Stärke verrühren. Kräftig würzen und unter die Spinat-Gnocchi-Masse rühren.

2. Die Kasserolle mit dem Deckel verschließen und das Ganze 6 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle garen.

3. Wildlachs leicht salzen und darauflegen. Alles zusammen weitere 4 Minuten abgedeckt bei 600 Watt garen. Vor dem Servieren 2 Minuten stehen lassen.

Tipp Dazu einen grünen Salat servieren.

Feiner Nusskuchen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 10 Minuten bei 400 Watt + 5 Minuten bei 550 Watt + 10 Minuten Stehzeit

Zutaten für 8 Stücke

Für den Teig

3 Eier
125 g Puderzucker
1 EL Vanillezucker
1 EL Rum
100 g Naturjoghurt
100 g Pflanzenöl
125 g gemahlene Haselnüsse
50 g Kakao
150 g Mehl
½ P. Backpulver

Zum Einstreichen und Ausstreuen der Kasserolle

2 EL Butter
2 EL gemahlene Haselnüsse

Zum Verzieren

Je 2 EL Puderzucker und gehobelte Haselnüsse

1. Eier, Puderzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Rum, Joghurt und Pflanzenöl zugeben und kurz unterrühren. Haselnüsse, Kakao, Mehl und Backpulver zum Teig geben und unterrühren, bis sich die Zutaten gleichmäßig vermischt haben.
2. Die MicroCook 2,25-l-Kasserolle mit Butter einfetten und anschließend mit Haselnüssen ausstreuen. Den Teig hineingeben und glatt streichen.
3. Die Kasserolle ohne Deckel in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 400 Watt 10 Minuten garen. Direkt im Anschluss weitere 5 Minuten bei 550 Watt garen.
4. Den Kuchen vor dem Stürzen 10 Minuten stehen lassen.
5. Den ausgekühlten Kuchen nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und gehobelte Haselnüsse darüber streuen.





Mikro-Grießbrei

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Mikrowelle: 11 Minuten bei 600 Watt

Zutaten für 3–4 Personen

750 ml Milch

50 g Zucker

1 Prise Salz

100 g Weichweizengrieß

Zum Servieren

2 EL Zimtzucker

300 g Himbeeren

1. Milch, Zucker und Salz in die MicroCook 2,25-l-Kasserolle geben und offen 5 Minuten in der Mikrowelle bei 600 Watt aufkochen.
2. Den Grieß unter Rühren in die heiße Milch einrieseln lassen und das Ganze weitere 2 Minuten bei 600 Watt garen. Dabei zwischendurch umrühren. Weitere 4 Minuten garen und ebenfalls zwischendurch umrühren.
3. Den Grießbrei mit Zimtzucker bestreuen und Himbeeren dazu servieren.