



# Micro-CombiGourmet 3,0 l

Das 3-in-1-Produkt für die Mikrowelle



**Tupperware**



# Inhalt

Einleitung	3
So geht das Pasta-Kochen	6
So geht das Reis-Kochen	8
So geht das Dampfgaren	10
Sicherheitshinweise	12

## Pasta-Gerichte

Farfalle mit grünem Erbsen-Pesto	15
Penne mit Rucola und Parmesan	15

## Reis-Gerichte

Käse-Reisbällchen	17
Bunter Weizen-Salat	17

## Feine Gerichte aus dem Dampfgarer

Gefüllte Tomaten	18
Auberginenpüree	19
Paprika-Putenschnitzel	20
Fisch mit warmem Kartoffelsalat	21
Schokotörtchen	22
Dampfnudeln	23

## Kombi-Gerichte

Gedämpfte Äpfel mit Zucker-Zimt-Nudeln	24
Zucchini-Röllchen auf Limetten-Reis	25
Quinoa-Paprika-Tomatensalat	26
Caesar-Nudelsalat	27

## Gartabellen fürs Dampfgaren

Gemüse	28
Obst	30
Fleisch und Geflügel	30
Fisch und Meeresfrüchte	31

# Micro-CombiGourmet 3,0 l – das 3-in-1-Produkt

Pasta kochen, Reis garen oder schonend Gerichte dämpfen – all das kann man mit diesem einen Produkt machen. Dabei ist es schnell, einfach und sicher. In Zeiten, wo die Haushalte immer kleiner werden, sind solche platzsparenden Alleskönner genau das richtige – unser Micro-CombiGourmet 3,0 l.

**1. Wasserbehälter:** Inhalt 3,0l. Er ist die Basis für das Dampfgaren bzw. das Kochen von Nudeln oder Reis und anderen Getreidesorten. Einfache Handhabung mit eingravierten Messlinien für Reis-, Nudel- und Wassermengen.

**2. Dämpfaufsatz:** zum Dampfgaren. Er schirmt die Mikrowellen von den Lebensmitteln ab. Nur das Wasser im Wasserbehälter wird erhitzt und steigt durch die Löcher auf. So wird das Dämpfen von Lebensmitteln ermöglicht. Separat eignet er sich außerdem zum Abgießen der gekochten Nudeln. In den Wasserbehälter eingesetzt und mit dem Dämpf-Deckel aufgelegt, können die Nudeln warm gehalten werden.

**3. Siebeinsatz:** zum optionalen Garen auf zwei Ebenen. In den Siebeinsatz werden weiche bzw. empfindliche Lebensmittel gegeben. Er kann auch als kleines Sieb verwendet werden.

**4. Dämpf-Deckel:** zum Dampfgaren. Er hält, wie der Dämpfaufsatz, die Mikrowellen von den Speisen fern und ermöglicht so optimale Bedingungen zum Dämpfen, da der Wasserdampf im Produkt gehalten wird.

**5. Reis-Einsatz:** für das Kochen von Reis und Getreide. Der Einsatz verhindert ein Überkochen.

**6. Reis-Deckel mit Scharnieren:** für das Kochen von Reis und Getreide. Zusammen mit dem Einsatz verhindert er ein Überkochen während des Garens.






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

# 3-in-1 – so geht das

## Die Basis – der Wasserbehälter

Die Basis für alle Koch- und Garfunktionen ist der Wasserbehälter. Dieser wird immer mit anderen Teilen des Produktes kombiniert, um Reis, Getreide und Pasta zu kochen oder Lebensmittel zu dämpfen.

Damit man weiß, welches Produktteil für welche Funktion benötigt wird, sind diese mit den folgenden Symbolen gekennzeichnet.

-  Die Produktteile und Fülllinien mit diesem Symbol braucht man zum **Pasta-Kochen**.
-  Mit diesem Symbol werden die Produktteile und Fülllinien gekennzeichnet, die zum **Reis- und Getreide-Kochen** verwendet werden.
-  Dieses Symbol kennzeichnet das **Dämpfen** bzw. das **Dampfgaren** und die dazu verwendeten Produktteile und Fülllinien.

Für die unterschiedlichen Einsätze des Wasserbehälters befinden sich alle Symbole darin abgebildet. Sie zeigen an, welche Markierungen und maximalen Füllmengen für welche Funktion beachtet werden müssen. Die Symbole befinden sich im oberen Bereich. Die darunterliegenden Markierungen werden dann diesem Symbol zugeordnet.



## Verwende diese Produktteile...

... zum **Pasta-Kochen**



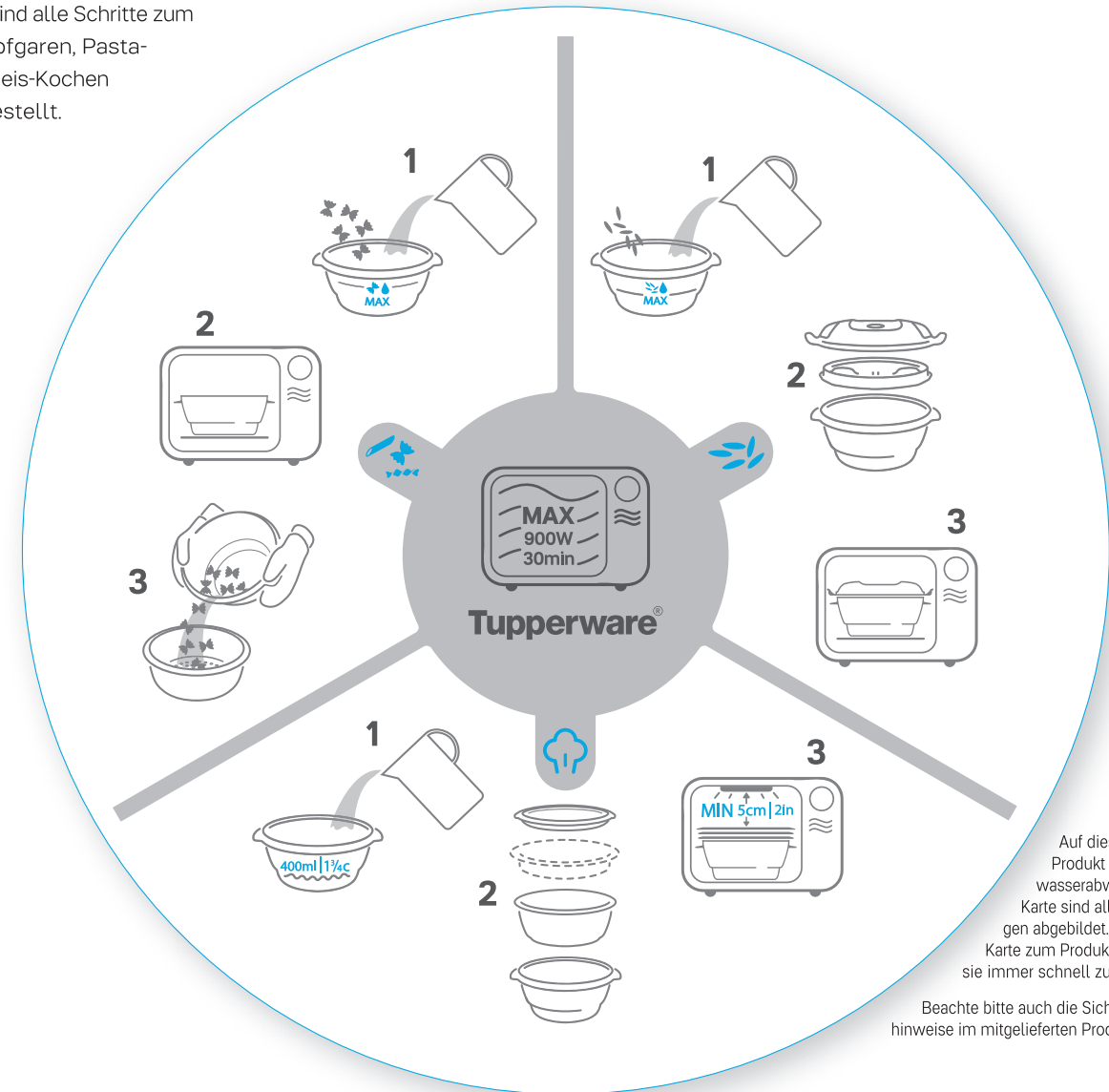
... zum **Reis- und Getreide-Kochen**



... zum **Dämpfen**



Hier sind alle Schritte zum Dampfgaren, Pasta- und Reis-Kochen dargestellt.

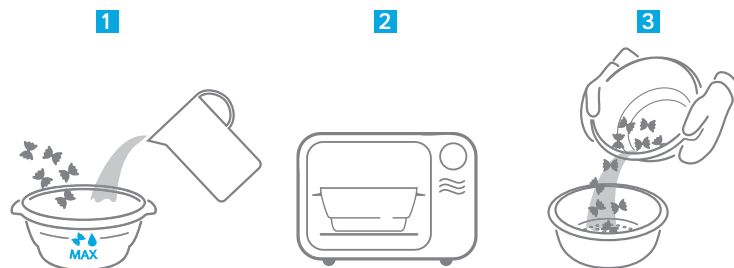






## So geht das Pasta-Kochen

Der Micro-CombiGourmet 3,0 l kocht kurze Nudel- bzw. Pastasorten. Für Nudelnester und lange Pastasorten ist der Micro-Combi-Gourmet 3,0 l nicht geeignet.



**1** Die Nudeln bis zur gewünschten Füllhöhe in den Behälter geben (die maximale Nudel-Füllmenge wird durch den Absatz im Behälter angezeigt). Nach Belieben etwas Salz zugeben und mit Wasser stets bis zur „MAX“-Füllmenge auffüllen.

**2** Nudeln ohne Deckel in der Mikrowelle bei maximal 900 Watt garen. Dabei ist die Garzeit doppelt so lang wie die auf der Packung angegebene Kochzeit.

**3** Nudeln abgießen. Dazu kann der Dämpfaufsatz verwendet werden.

**Mikrowellen-Garzeit (bei 900 Watt) =  
auf der Packung angegebene Kochzeit x 2**

Die Garzeit kann, je nach Mikrowellenleistung, Geschmack oder Nudelsorte, um einige Minuten angepasst werden, dabei die maximale Gardauer von 30 Minuten am Stück bei 900 Watt nicht überschreiten.

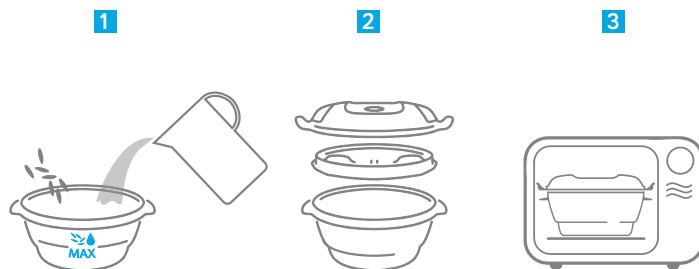
Wenn du Salz ins Wasser gibst, sollte die Kochzeit um 2-4 Minuten verlängert werden.





# So geht das Reis- und Getreide-Kochen

Der Micro-CombiGourmet 3,0 l kocht nicht nur die verschiedenen Reissorten, sondern er gart auch verschiedene Getreidesorten. Einfach und unkompliziert – ohne überzukochen.



**1** Reis oder Getreide und die entsprechende Menge kaltes Wasser (siehe nebenstehende Tabelle) in den Wasserbehälter einfüllen. Dabei die Maximallinie nicht überschreiten. Dann den Reis-Einsatz mit den Laschen nach oben in den Behälter setzen.

**2** Zum Verschließen Reis-Deckel auflegen und herunterdrücken, bis er hörbar einrastet. Bitte darauf achten, dass die Griffe von Behälter und Deckel übereinander liegen (siehe auch Piktogramme im Deckel).

**3** Reis oder Getreide laut nebenstehender Tabelle garen. Nach dem Kochen Reis bzw. Getreide ca. 5 Minuten ruhen lassen. Zum Öffnen zuerst den Griff an einer Seite zusammendrücken und dann an der anderen.

	Angegebene Kochzeit auf der Verpackung	Menge (g)	Wasser (ml)	Gardauer in der Mikrowelle bei 900 Watt (min)
Reis	10-15	125	300-400	Die auf der Reispackung angegebene Kochzeit um maximal 5 Minuten erhöhen.
		250	500-600	
		375	500-900	
		500	800-1100	
	16-20	125	400-500	Die auf der Reispackung angegebene Kochzeit um maximal 10 Minuten erhöhen.
		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	
Vorgegartes Weizen (Ebly)	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

Wenn du Salz ins Wasser gibst, sollte die Kochzeit um 2-4 Minuten verlängert werden.

Passe die Kochdauer je nach persönlichem Geschmack, Mikrowelleneinstellungen und Getreidesorte an. Lasse den Reis oder das Getreide nach dem Kochen 5 Minuten ziehen. Achte darauf, die maximale Kochdauer in der Mikrowelle bei 900 Watt von 30 Minuten am Stück nicht zu überschreiten. Nicht weniger als 125 g Reis oder Getreide kochen.

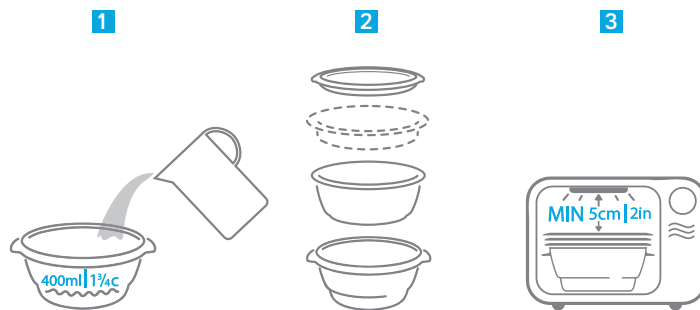
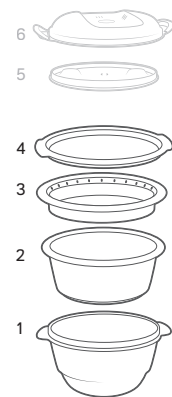
\*Couscous vor den 5 Minuten Stehzeit umrühren.





## So geht das Dampfgaren

Der Micro-CombiGourmet 3,0 l kann sogar in der Mikrowelle dämpfen. Hierbei wird ausschließlich das Wasser von den Mikrowellen erhitzt. Die Mikrowellen werden von den Lebensmitteln abgeschirmt, sodass diese nur vom Dampf gegart werden.



**1** In den Wasserbehälter 400 ml Wasser einfüllen (bis zur Markierung unter dem Dampfsymbol).

**2** Lebensmittel in den Dämpfaufsatz und gegebenenfalls in den Siebeinsatz geben. Beim Garen auf zwei Ebenen die festeren Lebensmittel in den Dämpfaufsatz und die weicheren Lebensmittel, wie Fisch oder Fleisch, in den Siebeinsatz geben. Produktteile zusammensetzen. Dabei stets darauf achten, dass Wasserbehälter, Dämpfaufsatz, optionaler Siebeinsatz und Dämpf-Deckel richtig zusammengesetzt sind und der Deckel richtig aufliegt.

**3** Mikrowelle auf max. 900 Watt einstellen und Lebensmittel nicht länger als 30 Minuten am Stück garen. Speisen vor dem Servieren 5 Minuten zum Nachgaren im geschlossenen Micro-CombiGourmet 3,0 l stehen lassen. Anschließend das Produkt bis zum Servieren geschlossen lassen, um die Speisen warm zu halten. Um ein Fortgaren zu vermeiden, sollte das Wasser abgossen werden.



## Faustregeln zum Dämpfen mit dem Micro-CombiGourmet 3,0 l

1. Garzeiten sind Richtwerte und können je nach Geschmack angepasst werden. Überschreite nicht die angegebenen Höchstmengen und gare nicht länger als 30 Minuten am Stück bei maximal 900 Watt.
2. Je geringer die Menge der Speisen im Dämpfaufsatz ist oder je feiner die Lebensmittel geschnitten sind, desto kürzer ist die Garzeit.
3. Achte beim Einfüllen von Lebensmitteln in den Dämpfaufsatz auf Zwischenräume und darauf, dass die Löcher nicht verschlossen werden, sodass der Dampf zirkulieren kann. Bitte deshalb auch nicht überfüllen.
4. Immer wenn du den Dämpfvorgang unterbrichst, um den Kochfortschritt zu kontrollieren, prüfe die Wassermenge im Wasserbehälter, um sicherzugehen, dass die 400-ml-Linie nicht unterschritten wird, und verlängere die Dämpfzeit um 1 Minute, damit wieder Wasserdampf entstehen kann.
5. Wenn du den Dämpfvorgang sofort beenden möchtest (Empfehlung bei grünen Gemüsesorten), gieße das heiße Restwasser aus dem Behälter ab und setze dann den Dämpfaufsatz zum Warmhalten wieder hinein.
6. Beim Dampfgaren mit 600 Watt/650 Watt erhöhe die Stehzeit auf 10 Minuten, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.
7. Durch das Marinieren von Fisch oder Fleisch vor dem Dämpfen, z.B. mit Saucen oder Gewürzen, können immer wieder neue Geschmacksrichtungen kreiert werden.
8. Beim Dämpfen von Fisch ein Salatblatt darunter legen, um ein Anhaften zu minimieren.

## Sicherheitshinweise für das Dämpfen in der Mikrowelle

- Halte immer einen Abstand von mind. 5 cm zwischen dem geschlossenen Behälter und dem tiefsten Punkt der Gerätedecke des Mikrowellengerätes ein.
- Solltest du ein Mikrowellengerät besitzen, das einen Rost oder ein Backblech hat, so entferne diese bitte und stelle den Micro-CombiGourmet 3,0 l direkt auf den Boden des Gerätes. Solltest du ein Mikrowellengerät haben, bei dem sich das Magnetron (hier werden die Mikrowellen erzeugt und gelangen in den Garraum) ausschließlich an der Seite befindet, so brauchst du die 5 cm Abstand zur Decke oder zur Seite nicht berücksichtigen – außer das Magnetron ist mit einer Glas- oder Keramikabdeckung versehen. Dann müssen 5 cm Abstand zur Seite eingehalten werden.
- Stelle bei Mikrowellengeräten mit Drehteller den Micro-CombiGourmet 3,0 l auf diesen und achte darauf, dass sich der Drehteller dreht.
- Gare nicht länger als 30 Minuten am Stück bei maximal 900 Watt. Lasse das Produkt und das Mikrowellengerät erst abkühlen, bevor du beides erneut verwendest.

- Achte immer darauf, dass der Wasserbehälter, Dämpfaufsatz, Deckel und der optionale Siebeinsatz richtig zusammengesetzt sind. Verwende den Dämpfaufsatz, den Siebeinsatz und den Dämpf-Deckel niemals einzeln im Mikrowellengerät.
- Immer kaltes Wasser in den Wasserbehälter füllen. Vergewissere dich, dass immer ausreichend Wasser darin enthalten ist. Stelle sicher, dass du Wasser bis zur 400-ml-Mindestfülllinie eingefüllt hast. Das Produkt niemals ohne Wasser verwenden, da dies zu Schäden am Produkt führen kann.
- Mangold, Pilze, Spinat, Muscheln und gefrorene Speisen verlieren beim Dampfgaren große Mengen an Wasser. Verwende hierfür nur 350ml Wasser, um ein Ansteigen des Wasserlevels im Wasserbehälter zu vermeiden.
- Keine Eier in der Schale, trockene Nudeln oder Reis dämpfen.
- Produkt während des Dampfgarens niemals unbeaufsichtigt lassen.
- Das Produkt eignet sich für ein direktes Servieren am Tisch. Dabei den Dämpfaufsatz im Behälter belassen und den Siebeinsatz auf den umgedrehten Deckel stellen. Verwende dabei immer Untersetzer, um die Tischplatte zu schützen.

## Allgemeine Anwendungs- und Sicherheitshinweise

- Halte dich sich an die angegebenen Kochanleitungen.
- Das Produkt ist ausschließlich für die Nutzung in der Mikrowelle vorgesehen. Verwende es nie auf dem Herd, im Backofen oder auf bzw. unter dem Grill. Stelle bei Mikrowellen-Kombigeräten mit Backofen sicher, dass sich das Programm für Backofen oder Grill nicht automatisch aktiviert, da dies zur Beschädigung des Produkts führen kann.
- Halte dich für eine produktgerechte Nutzung immer an die Bedienungsanleitung des Mikrowellenherstellers. Hat deine Mikrowelle einen Drehteller, so stelle sicher, dass das Produkt auf den Teller passt und sich dieser normal dreht.
- Überschreite nie bei einer maximalen Leistung von 900 Watt die Garzeit von 30 Minuten am Stück.
- Gare die Lebensmittel im Behälter niemals ohne Wasser. Wenn du kein Wasser einfüllst, kann dies Schäden am Produkt verursachen. Diese Schäden fallen nicht unter die Tupperware Deutschland Garantie.
- Füge dem Wasser kein Fett, Öl, Zucker oder fetthaltige Flüssigkeiten, wie z.B. Milch oder Suppe, bei.
- Zum Vermeiden möglicher Verfärbungen empfehlen wir, keinen Safran, Curry oder andere färbende Gewürze beizugeben und keine Speisen auf Tomaten- oder Currybasis aufzuwärmen. Verfärbungen beeinträchtigen nicht die Leistung des Produkts und fallen nicht unter die Tupperware Deutschland Garantie.
- Achte auf die maximalen Füllmengen. Halte stets die für die Lebensmittelsorte geltende Vorgabe der „MAX“-Linie ein.
- Produkt und Inhalt sind nach dem Garen heiß. Verwende daher immer Topfhandschuhe bei der Handhabung. Verwende immer einen Untersetzer für das Produkt, um den Tisch vor Hitze zu schützen.
- Alle Deckel und Einsätze immer so abnehmen, dass der heiße Dampf von dir weggelenkt wird, damit du dich nicht verbrennst.
- Verwende keine scheuernden, scharfkantigen Küchenutensilien oder solche aus Metall.
- Spüle die benutzten Produktteile zeitnah nach der Verwendung mit kaltem Wasser ab, um intensive Speiserüche oder Verfärbungen zu minimieren. Alle Teile sind spülmaschinengeeignet.





## Farfalle mit grünem Erbsen-Pesto

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten  
**Mikrowelle:** 18-20 Minuten bei 900 Watt



### Zutaten für 4 Personen

400 g Pasta  
 (Kochzeit über 9 Min.)  
 Salz

### Für das Erbsen-Pesto

320 g grüne TK-Erbesen  
 100 g Sonnenblumenkerne  
 2 kleine Bio-Zitronen  
 120 g Frischkäse  
 2 EL Nussöl  
 Salz, Pfeffer

1. Erbsen auftauen lassen. Pasta in den Behälter geben. Wasser bis zur Markierung einfüllen, etwas salzen und die Nudeln nach Anleitung kochen (je nach Bissfestigkeit 18-20 Minuten bei 900 Watt).
2. In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen. 2 EL davon beiseite stellen und den Rest im SuperSonic Extra fein zerkleinern.
3. Zitrone waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Erbsen ebenfalls im SuperSonic Extra fein zerkleinern. Erbsen mit Sonnenblumenkernen, Zitronensaft und -schale, Frischkäse sowie Öl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pasta abgießen und etwas Pastawasser auffangen. Pasta mit Pesto und etwas Pastawasser vermischen. Pasta mit den übrigen Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

## Penne mit Rucola und Parmesan

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten  
**Mikrowelle:** 18 Minuten bei 900 Watt



### Zutaten für 5-6 Personen

400 g Pasta  
 (Kochzeit über 9 Min.)  
 200 g Rucola  
 6 EL geriebener Parmesan  
 4 EL Pinienkerne  
 8-9 EL Olivenöl  
 Salz  
 100 g Cocktailtomaten

1. Pasta in den Wasserbehälter geben. Wasser bis zur Markierung einfüllen und die Pasta nach Anleitung kochen (Ca. 18 Minuten bei 900 Watt).
2. In der Zwischenzeit Rucola waschen und trocken schleudern. 100 g davon in den SuperSonic Extra geben und zusammen mit dem Parmesan und Pinienkernen fein zerkleinern. Olivenöl untermischen und mit Salz kräftig abschmecken. Dieses Pesto unter die Pasta mischen.
3. Tomaten waschen, halbieren oder vierteln. Zusammen mit dem übrigen Rucola kurz vor dem Servieren untermischen. Je nach Geschmack noch mit etwas Parmesan bestreuen.





## Käse-Reisbällchen

**Vorbereitungszeit:** 25 Minuten  
**Mikrowelle:** 15 Minuten bei 800 Watt



### Zutaten für 20 Reisbällchen

200 g Risottoreis  
1 TL Thymian  
50 g geriebener Emmentaler  
2 rote Zwiebeln  
40 g in Scheiben geschnittene, schwarze Oliven  
Salz, Pfeffer  
4 TL Stärke  
2-3 EL Olivenöl

**Tipp** Zu dieser köstlichen Vorspeise passt ein frischer Minz-Joghurt-Dip. Dazu Joghurt mit etwas Salz und etwas gehackter Minze verrühren.

1. Risottoreis mit 350 ml Wasser im Wasserbehälter mit Reis-Deckel und Reis-Einsatz bei 800 Watt ca. 15 Minuten bissfest kochen. Thymian und Emmentaler untermischen.
2. Zwiebeln schälen und zerkleinern. Oliven abtropfen lassen. Alles mit dem lauwarmen Reis vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Stärke hinzufügen und mit dem Reis-Mix gut und kräftig verkneten, damit sich die Bällchen formen lassen.
4. Mit feuchten Händen aus der Masse 20 kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Reisbällchen bei mittlerer Hitze darin insgesamt 8 Minuten von allen Seiten anbraten. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



## Bunter Weizen-Salat

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten  
**Mikrowelle:** 8 Minuten bei 800 Watt  
+ 5 Minuten Stehzeit  
**Ziehzeit im Kühlschrank:** 2 Stunden



### Zutaten für 4 Personen

375 g vorgegartener Weizen (z. B. Eibly)  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Minze  
4 Frühlingszwiebeln  
4 Tomaten

### Für das Dressing

2 EL Zitronensaft  
3 EL weißer Balsamicoessig  
2 EL Olivenöl  
50 ml kalte Gemüsebrühe  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer

1. Weizen und 650 ml Wasser in den Wasserbehälter geben. Reis-Einsatz einlegen und den Behälter mit dem Reis-Deckel verschließen. Das Ganze für 10 Minuten bei 900 Watt in die Mikrowelle stellen. Anschließend 5 Minuten stehen lassen. Den Weizen bei Bedarf abtropfen und dann auskühlen lassen.
2. Kräuterblättchen, Frühlingszwiebeln und Tomaten fein zerkleinern und alles in eine Schüssel geben. Den abgekühlten Weizen unterheben.
3. Zitronensaft, Essig, Öl, Gemüsebrühe und Senf im Shake-It aufschütteln. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals gut aufschütteln und dann unter die Zutaten rühren.
4. Den Salat 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.







## Auberginenpüree

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

**Mikrowelle:** 25 Minuten bei 800 Watt

**Stehzeit:** 5 Minuten



### Zutaten für 2-3 Personen

2 Auberginen (600 g)

1 EL Olivenöl

2 gepresste Knoblauchzehen

1 Prise getrockneter Thymian

Salz, Pfeffer

1 kleine Zwiebel

3 Stängel Koriander

½ TL Kümmel

2 EL Tomatenmark

**Tipp** Das Auberginenpüree schmeckt gut gekühlt zu Fladenbrot besonders lecker.

1. Auberginen schälen, in Würfel schneiden, in den Dämpfaufsatz füllen und mit Olivenöl beträufeln. Mit gepresstem Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

2. Wasserbehälter mit 400 ml Wasser füllen, den Dämpfaufsatz hineinstellen und den Deckel auflegen.

3. Die Auberginen in der Mikrowelle bei 800 Watt ca. 25 Minuten dämpfen. Anschließend 5 Minuten stehen lassen.

4. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und zusammen mit den Korianderblättern im SuperSonic Extra mit Schneideinsatz zerkleinern.

5. Sämtliche Zutaten (inkl. Auberginen) dazugeben und zu einem feinen Püree zerkleinern.



## Gefüllte Tomaten

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

**Mikrowelle:** 20 Minuten bei 800 Watt

**Stehzeit:** 5 Minuten



### Zutaten für 4 Personen

5-6 mittelgroße Tomaten

80 g Kochschinken

100 g Schafskäse

3 Zweige Rosmarin

80 g Instant-Couscous

Salz, Pfeffer

1. Tomaten waschen, Deckel abschneiden, Fruchtfleisch entfernen und beiseite stellen.

2. Für die Füllung Kochschinken und Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Rosmarin fein hacken.

3. Alles mit Instant-Couscous, 2 TL vom Tomatensaft und 50 g vom zerkleinerten Tomatenfruchtfleisch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Tomaten mit der Masse füllen. Deckel der Tomaten auflegen und Tomaten in den Dämpfaufsatz setzen.

5. Wasserbehälter mit 400 ml Wasser füllen, den Dämpfaufsatz hineinstellen und den Deckel auflegen. Die Tomaten für 20 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle dämpfen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen.

**Hinweis** Stelle sicher, dass der Dämpfaufsatz gefüllt ist, um ein Umkippen der Tomaten zu verhindern.





## Paprika-Putenschnitzel

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten  
**Mikrowelle:** 25 Minuten bei 800 Watt  
**Stehzeit:** 5 Minuten



### Zutaten für 2 Personen

- 2 Putenschnitzel (ca. 380 g)
- 1 Ei
- 4 EL Semmelbrösel
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 EL Paprika, 1 TL Salz
- 2 kleine Stangen Lauch (ca. 550 g)
- 2-3 EL Sahne
- Salz, Pfeffer

1. Ei verquirlen. Semmelbrösel, Parmesan, Paprika und Salz mischen und beides jeweils in einen Cool'N Fresh Behälter 700 ml geben.
2. Putenschnitzel erst im Ei, dann in der Semmelbröselmischung wenden. Das Fleisch sollte gleichmäßig bedeckt sein. Dann in den Siebeinsatz legen.
3. Lauch längs einschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Anschließend in den Dämpfaufsatz geben.
4. Wasserbehälter mit 400 ml Wasser füllen. Dämpfaufsatz und Siebeinsatz zusammengesetzt in den Behälter setzen und mit dem Dämpf-Deckel verschließen. Alles zusammen 25 Minuten bei 800 Watt garen. Anschließend 5 Minuten stehen lassen.
5. Sahne zum Lauch geben, würzen und mit dem Schnitzel servieren.

## Fisch mit warmem Kartoffelsalat

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten  
**Mikrowelle:** 25 Minuten bei 600 Watt



### Zutaten für 3 Personen

- 600-650 g festkochende Kartoffeln
- 3 EL Essig
- Etwas Salz
- 75 g rohe magere Schinkenwürfel
- 1½ Zwiebeln
- 3 Fischfilets à ca. 140 g
- 3 TL Senf

### Für die Salatsauce

- 1½ EL Senf
- 6 EL Essig
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1½ TL Instant-Brühe
- Salz

1. Kartoffeln schälen und waschen. Mit dem Mando-Chef (7l) in Scheiben hobeln. Scheiben mit 2 EL Essig, etwas Salz und Schinken mischen und in den Dämpfaufsatz geben.
2. Wasserbehälter mit 400 ml Wasser füllen. Dämpfaufsatz in den Behälter setzen und mit dem Deckel verschließen. Die Kartoffeln 19 Minuten bei 600 Watt garen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und zerkleinern. Fisch waschen, trocken tupfen, leicht salzen und mit etwas Senf bestreichen. Fisch in den Siebeinsatz legen.
4. Nach 19 Minuten die Zwiebeln zu den Kartoffeln geben. Siebeinsatz mit Fisch einsetzen, mit dem Deckel verschließen und alles weitere 6 Minuten garen.
5. Zutaten für die Sauce und 50 ml aus dem Wasserbehälter vermischen. Alles über die gekochten Kartoffeln geben, gut untermengen und warm mit dem Fisch servieren.





## Schokotörtchen

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten  
**Mikrowelle:** 15 Minuten bei 800 Watt



### Zutaten für 8 Micro-CombiGourmet-Förmchen

150 g dunkle Schokolade

100 g Butter

100 g Zucker

4 Eier

2 EL Mehl

8 Stücke dunkle Schokolade

**Tipp** Die Törtchen mit Puderzucker bestäuben und frische Beeren dazu servieren.

1. Dunkle Schokolade in Stücken und Butter in die MicroCook 1,0-l-Kanne geben. In der Mikrowelle in 1 ½ Minuten bei 800 Watt schmelzen. Zucker, Eier und Mehl hinzufügen und glattrühren.

2. Jedes Micro-CombiGourmet Förmchen mit der Schokoladenmasse füllen und 1 Stück Schokolade in die Mitte jeder Form geben.

3. Wasserbehälter mit 400 ml kaltem Wasser füllen. Die MicroGourmet-Förmchen in den Dämpfaufsatz stellen und auf den Wasserbehälter setzen. Deckel auflegen und alles 15 Minuten bei 800 Watt garen.

4. Die Förmchen nach dem Dämpfen sofort aus dem Produkt nehmen, um den Garprozess zu beenden.

5. Die Förmchen 15 Minuten stehen lassen und dann die Schokotörtchen stürzen.

## Dampfnudeln

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten  
**Mikrowelle:** 20 Minuten bei 800 Watt  
**Stehzeit:** 5 Minuten

### Zutaten für 4-6 Personen

350 g Weizenmehl

1 Päckchen Trockenhefe

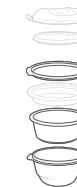
50 g Zucker

1 Prise Salz

170 ml lauwarme Milch

40 g flüssige Butter

1 Ei (Gr. M)



1. Mehl in die Rührschüssel Pro 3,5 l sieben und mit Hefe, Zucker und Salz mischen. Lauwarme Milch, Butter und Ei hinzufügen.

2. Alles so lange zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Falls der Teig zu weich sein sollte, noch etwas Mehl unterkneten.

3. Teig an einem warmen Ort mit geschlossenem Deckel gehen lassen, bis der Deckel mit einem „Peng“ aufgeht.

4. Teig zu 5-6 gleich großen Klöben formen. In den leicht gefetteten Dämpfaufsatz setzen und nochmals etwas gehen lassen.

5. Wasserbehälter mit 400 ml Wasser füllen, den Dämpfaufsatz hineinsetzen und den Deckel auflegen.

6. Die Dampfnudeln bei 800 Watt in der Mikrowelle ca. 20 Minuten dämpfen. Nach der Stehzeit servieren und nach Belieben Vanillesauce dazu reichen.







## Zucchini-Röllchen auf Limetten-Reis

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Mikrowelle:**

Zucchini-Röllchen: 14-16 Minuten

bei 800 Watt

Reis: laut Tabelle

**Stehzeit:** 10 Minuten

### Zutaten für 3 Personen

#### Für die Marinade

6 EL Olivenöl

Schale und Saft von 1½ Bio-Limette

1½ TL Kümmelsamen

Salz, Pfeffer

#### Für die Zucchini-Röllchen

2 kleine Zucchini (ca. 200 g),  
für 10-12 Streifen

300-350 g Putenbrust

10-12 Zahnstocher

200 g Reis



## Gedämpfte Äpfel mit Zucker-Zimt-Nudeln

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten

**Mikrowelle:**

Äpfel: 12 Minuten bei 800 Watt

Nudeln: 12-18 Minuten bei 900 Watt

### Zutaten für 3-4 Personen

750 g Äpfel

Schale einer kleinen  
Bio-Zitrone

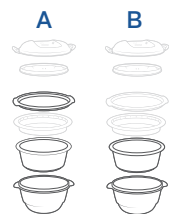
280 g Nudeln  
(Kochzeit 6-8 Min.)

Etwas Salz

3 TL Butter

2-3 TL Zucker

½-1 TL Zimt



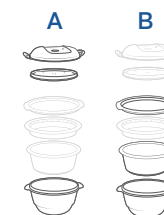
1. Äpfel schälen, entkernen und in Viertel schneiden. Äpfel mit der Zitronenschale in den Dämpfaufsatz geben, Wasserbehälter mit 400 ml Wasser füllen. Dämpfaufsatz in den Behälter setzen und mit dem Deckel verschließen (A).

2. Die Äpfel 12 Minuten bei 800 Watt garen. Dämpfaufsatz aus dem Wasserbehälter nehmen und stehen lassen.

3. In der Zwischenzeit den Wasserbehälter leeren. Nudeln hineingeben und Wasser bis zur Markierung einfüllen. Etwas salzen und die Nudeln bei 900 Watt ca. 12-18 Minuten kochen (B).

4. Nach dem Kochen die Nudeln abgießen und mit Butter, Zucker und Zimt mischen. Zusammen mit den Äpfeln servieren.

**Tipp** Je nach Wunsch Vanillesauce dazu servieren.



1. Für die Marinade alle Zutaten miteinander vermischen. Zwei Esslöffel beiseite stellen.

2. Die Zucchini längs in 10-12 Streifen hobeln. Die äußeren Streifen nicht verwenden.

3. Die Putenbrust ebenfalls in 10-12 lange Streifen teilen und auf die Zucchini-Streifen legen. Zucchini mit der Putenbrust aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken, sodass 10-12 Röllchen entstehen. Diese in die Marinade legen und damit bestreichen. Zucchini-Röllchen 30 Minuten damit marinieren, dabei zwischendurch wenden.

4. Den Wasserbehälter mit 550 ml Wasser füllen, Reis dazugeben, den Behälter mit dem Reis-Einsatz und dem Reis-Deckel verschließen. Reis laut Tabelle garen (A). Anschließend bei Bedarf abgießen und dann warm stellen.

5. Zucchini-Röllchen in den Dämpfaufsatz legen. Wasserbehälter mit 400 ml Wasser füllen. Dämpfaufsatz in den Behälter setzen und mit dem Dämpf-Deckel verschließen. Die Röllchen 14-16 Minuten bei 800 Watt garen und danach 10 Minuten stehen lassen (B).

6. Zucchini-Röllchen mit der restlichen Marinade beträufeln und mit dem Reis servieren.



## Quinoa-Paprika-Tomatensalat

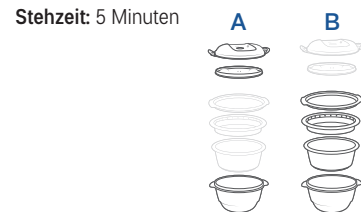
**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Mikrowelle:**

Quinoa: 10 Minuten bei 900 Watt

Hähnchen mit Paprika: 19 Minuten bei 800 Watt

**Stehzeit:** 5 Minuten



### Zutaten für 5-6 Personen

200 g Quinoa

1 Knoblauchzehe

120 g geriebener Parmesan

40 g Pinienkerne

100 g in Öl eingelegte Tomaten

100 ml Öl von den eingelegten Tomaten

Salz, Pfeffer

350 g Hähnchenbrust

750 g Paprika (rot, gelb, grün)

200 g Cherry-Tomaten

1. Quinoa gründlich waschen. Den Wasserbehälter mit 500 ml Wasser füllen, Quinoa dazugeben. Den Behälter mit dem Reis-Einsatz und dem Reis-Deckel verschließen und alles 10 Minuten bei 900 Watt garen (A). Nach dem Garen eventuell überschüssiges Wasser abgießen und Quinoa abkühlen lassen.

2. Knoblauchzehe schälen und zusammen mit 40 g vom Parmesan, Pinienkernen und den abgetropften eingelegten Tomaten in den SuperSonic Multi mit Schneideinsatz geben und alles zu einer Paste zerkleinern. Zum Schluss mit dem Öl zu einer geschmeidigen Masse verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit ca. 5 EL der Tomatenpaste bestreichen und in den Siebeinsatz legen.

4. Paprika waschen, putzen, eventuell schälen und in Streifen schneiden. Diese in den Dämpfaufsatz geben.

5. Sauberen Wasserbehälter mit 400 ml Wasser füllen. Dämpfaufsatz und Siebeinsatz zusammengesetzt in den Behälter setzen und mit dem Dämpf-Deckel verschließen. Alles zusammen 19 Minuten bei 800 Watt garen. Anschließend 5 Minuten stehen und dann abkühlen lassen (B).

6. Tomaten waschen und halbieren. Hähnchen, Paprika und Tomaten mit Quinoa mischen. Übrige Tomatenpaste und restlichen Parmesan unter den Salat mischen und alles bis zum Servieren kalt stellen. Vor dem Servieren nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Caesar-Nudelsalat

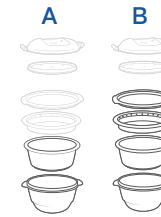
**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Mikrowelle:**

Nudeln: 20 Minuten bei 900 Watt

Hähnchenbrust: 17 Minuten bei 800 Watt

**Stehzeit:** 5 Minuten



1. Nudeln in den Wasserbehälter geben. Wasser bis zur Markierung einfüllen und die Nudeln 20 Minuten bei 900 Watt kochen (A). Die Nudeln anschließend abgießen und abkühlen lassen.

2. Geriebenen Parmesan, Knoblauchzehe, Zitronensaft und etwas Salz im SuperSonic Turbo zerkleinern.

3. Hähnchenbrust waagrecht halbieren und in den Dämpfaufsatz und Siebeinsatz legen. Darauf achten, dass im Siebeinsatz die dünneren Stücke platziert werden. Den Parmesan-Mix auf das Fleisch streichen. 10 Minuten stehen lassen.

4. Wasserbehälter mit 400 ml Wasser füllen. Dämpfaufsatz und Siebeinsatz in den Behälter setzen, dann mit dem Deckel verschließen. Die Hähnchenbrust 17 Minuten bei 800 Watt garen (B). Anschließend 5 Minuten stehen lassen, in Stücke schneiden und abkühlen lassen.

5. Den Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke schneiden. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren.

6. Nudeln, Hähnchenbrust und Salat mit dem Dressing vermischen. Salat mit Croûtons und Parmesan bestreuen und servieren.

### Zutaten für 4 Personen

300 g Nudeln (Kochzeit

ca. 10 Minuten)

60 g geriebener Parmesan

1 Knoblauchzehe

2 EL Zitronensaft

Salz

400 g Hähnchenbrustfilet

3 Römersalatherzen (ca. 250 g)

### Für das Dressing

300 g Frischkäse

2 TL Dijon-Senf

2-3 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

### Zum Servieren

4 EL Croûtons oder Brotchips

2 EL gehobelter Parmesan





## Gemüse

Lebensmittel	Menge vor dem Garen Zubereitung	Wasser- menge	Garzeit bei 800 Watt + 5 Min. Stehzeit	Portio- nen	Tipps und Hinweise
<b>Auberginen</b>	600 g Geschält und gewürfelt.	400 ml	25 Min.	3-4	Füge nach dem Dämpfen etwas Olivenöl, Knoblauch und Gewürze hinzu.
<b>Blumenkohl</b>	900 g In kleine Röschen zerteilen.	400 ml	22 Min.	3-4	Verlängere für eine weichere Konsistenz die Garzeit um 5 Min.
<b>Brokkoli</b>	500 g In kleine Stücke teilen.	400 ml	16 Min.	2-3	Zusammen mit 400 g Fisch oder Fleisch im Siebeinsatz dämpfen.
<b>Champignons</b>	500 g Stiele entfernen, waschen und in Scheiben schneiden.	350 ml	12 Min.	3-4	Zum Würzen Knoblauchzehen, Thymianzweige und Rosmarin zugeben.
<b>Chicorée</b>	900 g Inneren Strunk und äußere Blätter entfernen. Breite Exemplare der Länge nach halbieren.	400 ml	22 Min.	4	
<b>Fenchel</b>	800 g Inneren Strunk entfernen. Mit dem Mando-Chef in dünne Scheiben schneiden.	400 ml	15 Min.	4	
<b>Gefüllte Tomaten</b>	4 Stück Tomaten ausgehöhlt und mit 500-600 g Hackfleischmasse gefüllt.	400 ml	24 Min.	4	
<b>Gemüse, gemischt</b>	300 g frische Erbsen 200 g Karotten und 100 g Kartoffeln schälen und mit dem Profi-Chef Schneidwerk in 15 mm große Würfel schneiden.	400 ml	15 Min.	3-4	Ausgezeichnet zu Kalbsfleisch oder Hühnchen.
<b>Grüne Bohnen</b>	800 g Enden entfernen, waschen und abtropfen lassen.	400 ml	22 Min.	3-4	
<b>Karotten</b>	1 kg Mit dem Mando-Chef in Scheiben schneiden.	400 ml	20 Min.	4	
	700 g, junge Karotten Am Stück, ggf. vor dem Garen schälen.	400 ml	19 Min.	3-4	
<b>Kartoffeln</b>	800 g Im Ganzen – geschält oder ungeschält, gewaschen.	400 ml	22 Min.	3-4	
	800 g Mit dem Mando-Chef in Scheiben geschnitten (5 🔒).	400 ml	18 Min.	4	
	800 g In Stücke geschnitten.	400 ml	22 Min.	4	

Lebensmittel	Menge vor dem Garen Zubereitung	Wasser- menge	Garzeit bei 800 Watt + 5 Min. Stehzeit	Portio- nen	Tipps und Hinweise
<b>Kohlrabi</b>	1 kg Mit dem Profi-Chef Schneidwerk in 15 mm große Stifte schneiden.	400 ml	19 Min.	4	
<b>Lauch</b>	700 g Den weißen Teil halbieren, waschen und gut abtropfen lassen.	400 ml	25 Min.	4	Warm oder als Vorspeise kalt mit Salatdressing servieren.
<b>Paprika</b>	600 g Entkernen und abtropfen lassen.	400 ml	14 Min.	3-4	Auskühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit Knoblauchdressing servieren.
<b>Spargel</b>	1 kg Enden abschneiden, weißen Spargel komplett schälen.	400 ml	18 Min.	3-4	Kann kalt als Vorspeise oder warm als Gemüse serviert werden.
<b>Spinat</b>	max. 300 g Frische Spinatblätter gut waschen, Stiele entfernen.	350 ml	8 Min.	2-3	Frische und kleine Blätter verwenden.
<b>Süßkartoffel</b>	600 g In Stücke geschnitten.	400 ml	20 Min.	3-4	
<b>Zucchini</b>	600 g Mit dem Mando-Chef in Scheiben schneiden (5 🔒).	400 ml	15 Min.	4	
<b>Zwiebeln</b>	500 g Schälen und mit dem Mando-Chef in dünne Scheiben schneiden.	400 ml	16 Min.	2-3	Nach dem Kochen 10 Minuten ziehen lassen. Eignen sich nach dem Dämpfen ideal als Pizza- oder Tartebeleg oder für Knödel.

- Wasserbehälter immer mit der angegebenen Wassermenge füllen.
- Verwende knackiges und festes Gemüse.
- Wähle gleich große Stücke oder schneide das Gemüse gleichmäßig klein.
- Gefrorenes Gemüse verliert beim Dampfgaren Wasser. Verwende hierfür nur 350 ml Wasser, um ein Ansteigen des Wasserlevels im Wasserbehälter zu vermeiden!
- Vor dem Dampfgaren Gemüse nicht auftauen oder abspülen.
- Ist das Gemüse noch in einem festen Block, gefrorene Stücke vor dem Einfüllen in den Dämpfaufsatz von Hand lösen.

## Obst

Lebensmittel	Menge vor dem Garen Zubereitung	Wassermenge	Garzeit bei 800 Watt + 5 Min. Stehzeit	Portionen	Tipps und Hinweise
<b>Ananas</b>	300 g In Stücken.	400 ml	15 Min.	4	
<b>Äpfel</b>	4 Stück/600 g Kerngehäuse entfernen.	400 ml	11 Min.	4	Nicht schälen und mit Sahne, flüssigem Karamell oder Gelee servieren.
<b>Birnen</b>	4-5 Stück Entkernen und schälen.	400 ml	18 Min.	4	Mit geschmolzener Schokolade und Vanille-Eis servieren.
<b>Nektarinen oder Pfirsiche</b>	max. 1 kg Halbiert und entkernt.	400 ml	11 Min.	2-3	Nach dem Garen häuten. In Scheiben schneiden, mit geschlagener Sahne oder gerösteten Mandelblättchen servieren.

- Wasserbehälter immer mit der angegebenen Wassermenge füllen.
- Das Dämpfen von Kirschen, Beeren und Bananen ist nicht empfehlenswert.
- Verwende knackiges und festes Obst.
- Wähle gleich große Stücke oder schneide das Obst so gleichmäßig wie möglich.

## Fleisch und Geflügel

Lebensmittel	Menge vor dem Garen Zubereitung	Wassermenge	Garzeit bei 800 Watt + 5 Min. Stehzeit	Portionen	Tipps und Hinweise
<b>Frankfurter Würstchen</b>	4 Stück. In den Siebeinsatz legen.	400 ml	5 Min.	2-3	Aufgrund der kurzen Garzeit am besten separat garen.
<b>Hackfleischbällchen</b>	400 g Hackfleisch Gewürzt nach Belieben.	400 ml	25 Min.	2-3	
<b>Hähnchenbrustfilet</b>	600 g In Streifen schneiden.	400 ml	16 Min.	3-4	Vor dem Dämpfen mit einer Würzmischung bedecken und 15 Min. ziehen lassen.
<b>Lammfilet</b>	400 g In gleichgroße Stücke schneiden.	400 ml	20-25 Min.	2-3	Vor dem Dämpfen mit einer Würzmischung bedecken und 15 Min. ziehen lassen.

- Wasserbehälter immer mit der angegebenen Wassermenge füllen.
- Für besseren Geschmack Fleisch vor dem Dämpfen würzen.
- Für gleichmäßiges Garen ähnlich große und schwere Stücke wählen.
- Während des Garens Fleisch nach Möglichkeit nicht überlappen lassen, um ein gleichmäßiges Garergebnis zu erhalten.

## Fisch und Meeresfrüchte

Lebensmittel	Menge vor dem Garen Zubereitung	Wassermenge	Garzeit bei 800 Watt + 5 Min. Stehzeit	Portionen	Tipps und Hinweise
<b>Fischfilet</b>	500 g Ähnlich große und dicke Filets verwenden.	400 ml	10 Min.	3-4	Eventuell vor dem Dämpfen etwas Sojasauce über den Fisch träufeln.
<b>Garnelen</b>	450 g Würzen.	350 ml	10 Min.	3-4	Zwiebel- und Selleriestifte hinzugeben.
<b>Lachs</b>	500 g In gleichgroße Stücke schneiden und mit Abstand in den Siebeinsatz legen.	400 ml	8-10 Min.	2-3	
<b>Miesmuscheln</b>	max. 1 kg	350 ml	15 Min.	2	Gründlich waschen und abspülen.

- Wasserbehälter immer mit der angegebenen Wassermenge füllen.
- Fischfilets immer in den Siebeinsatz legen.
- Zur leichteren Reinigung und um ein Festsetzen zu vermeiden, beim Dampfgaren von Meeresfrüchten, Fischfilet, gefrorenem Fisch oder Fischröllchen ein Salatblatt zwischen den Siebeinsatz und den Fisch legen.



