

Micro 3 Gar-Set

Komplette Menüs in 30 Minuten
auf den Tisch gebracht



Tupperware[®]



Micro 3 Gar-Set

Die Micro 3 Garmethode ist ein fantastisches Konzept, mit dem du ein komplettes dreiteiliges Menü in nur 30 Minuten zubereiten kannst – und das in der Mikrowelle!

Du kannst entweder ein Hauptgericht mit verschiedenen Beilagen zubereiten oder du nutzt das Produkt zum gleichzeitigen Zubereiten mehrerer Gänge deines Menüs.

Das Micro 3 Gar-Set besteht aus zwei Kasserollen mit 3,0 l und 1,75 l Inhalt und einem Gardeckel mit 500 ml Inhalt. Stellt man beide Kasserollen ineinander und legt den Deckel umgedreht darauf, hast du 3 Ebenen, auf denen du kochen kannst – für vielfältige und abwechslungsreiche Gerichte.



- 1 Gardeckel (umgedreht als flache Schale verwendbar), Inhalt 750 ml
- 2 Kasserolle mit 1,75 l Inhalt
- 3 Kasserolle mit 3,0 l Inhalt
- 4 Griffe zum einfachen Transportieren
- 5 Transparentes Material: Inhalt ist erkennbar
- 6 Glatte Innenflächen: Ein Anhaften der Lebensmittel wird minimiert und die Behälter lassen sich ganz einfach reinigen.
- 7 Frischhaltedeckel für die Kasserollen (zum Frischhalten der Speisen im Kühlschrank oder Gefriergerät)



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

Wie funktioniert die Micro 3 Garmethode?

Das Micro 3 Gar-Set ist speziell für das Mikrowellen-Kochen entwickelt worden. Das Prinzip basiert auf einer Garzeit von ca. 6 Minuten pro 450-500 g Gewicht bei 600 Watt, plus 5 Minuten Stehzeit. Die folgenden Rezepte sind entsprechend kalkuliert und aufeinander abgestimmt. Allen Rezepten liegt diese Kalkulation zu Grunde. Unter Berücksichtigung dieser Angaben kannst du mit den Kasserollen auch deine eigenen Gerichte zubereiten.

Gardeckel umgedreht,
ca. 500 g Füllmenge



Starke Hitze: Direkte Mikrowelleneinwirkung und etwas Unterhitze, die von der mittleren Kasserolle abgegeben wird. Der umgedrehte Gardeckel ist perfekt für Obst mit viel Flüssigkeit, Eierspeisen sowie feste Gemüsesorten, wie Karotten.

Mittlere Kasserolle,
ca. 1 kg Füllmenge



Mittlere Hitze: Mikrowellen plus Unter- und Oberhitze, die von der unteren und oberen Kasserolle abgegeben werden. Die 1,75-l-Kasserolle ist super geeignet für Hauptgerichte.

Untere Kasserolle,
ca. 500 g Füllmenge



Schwache Hitze: Wenig Mikrowellen plus Oberhitze von der mittleren Kasserolle. In der 3,0-l-Kasserolle garst du Suppen, Reis, Nudeln oder faserarmes Gemüse. Bei Verwendung von TK-Gemüse dieses vorher kurz blanchieren.

Zusammen, aber auch einzeln, stellen die Kasserollen ein praktisches flexibles Garsystem dar. Die Kasserollen können auch einzeln benutzt werden. Mit Hilfe des Gardeckels werden deine Speisen dabei abgedeckt und bleiben supersaftig. Die entsprechende Garzeit für eine getrennte Zubereitung findest du bei den Rezepten auf den folgenden Seiten.

Tipps & Hinweise



- Das transparente Material ist temperaturbeständig von -25 °C bis +200 °C und für Gefriergerät, Kühlschrank und Mikrowelle geeignet.
- Dank der Frischhaltedeckel für die 3,0-l- und 1,75-l-Kasserolle können die Speisen im Voraus vorbereitet und im Kühlschrank bis zum Garen frischgehalten werden. Außerdem können die zubereiteten Gerichte damit auch eingefroren oder

aufrecht transportiert werden. Bitte beachte, dass die Frischhaltedeckel nicht für den Einsatz in der Mikrowelle geeignet sind.

- Das Micro 3 Gar-Set muss im Mikrowellengerät nach allen Seiten mindestens 5 cm Platz haben, damit die Mikrowellen reflektiert werden können.



Auf den folgenden Seiten findest du eine Vielzahl von Rezeptideen. Selbstverständlich kannst du dir von den Rezeptvorschlägen für die einzelnen Komponenten dein persönliches Lieblingsmenü zusammenstellen. Das bedeutet: Du findest hier also nicht nur 6 Menüvorschläge, sondern 216 (6³) unterschiedliche Kombinationen.

MENÜ FRÜHLINGSERWACHEN

Vorbereitungszeit (insgesamt): 25 Minuten

Garzeit: 25 Minuten + 5 Minuten Stehzeit

Zutaten für 4 Personen



1. Spargelcremesuppe



- 500 g grüner Spargel
- 1 kleine Zwiebel
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 75 g flüssige Schlagsahne

1. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In mittelgroße Stücke schneiden und zusammen mit der zerkleinerten Zwiebel in die 3,0-L-Kasserolle geben.
2. Mit heißer Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren.
3. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten bei 600 Watt in die Mikrowelle stellen. Anschließend 5 Minuten stehen lassen und dann einige Spargelköpfe aus der Suppe nehmen.
4. Die Sahne in die Suppe geben, alles fein pürieren und mit den Spargelköpfen servieren.



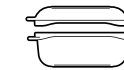
Getrennte Zubereitung in der 3,0-L-Kasserolle (mit Deckel):
16 Minuten bei 600 Watt + 3 Minuten Stehzeit

2. Schnitzelröllchen



- 4 dünne Hähnchenschnitzel (à 100 g)
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 2 Scheiben Kochschinken (ca. 50 g)
- 2 Scheiben Emmentaler Käse (ca. 50 g)
- 200 g flüssige Schlagsahne

1. Die Hähnchenschnitzel plattieren und dann mit Kräutern und Gewürzen einreiben. Jeweils ½ Scheibe Schinken und Käse drauflegen und dann das Ganze aufrollen. Jedes Röllchen mit einem Holzzahnstocher fixieren und mit der Naht nach unten in die 1,75-L-Kasserolle setzen. Mit Sahne auffüllen, dabei die Sahne ebenfalls etwas würzen.
2. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen.
3. Als Beilage zu den Schnitzelröllchen passt gekochter Reis sehr gut.



Getrennte Zubereitung in der 1,75-L-Kasserolle (mit Deckel):
10 Minuten bei 600 Watt + 3 Minuten Stehzeit

3. Mango-Grießdessert



- 1 frische Mango (ca. 400 g)
- 125 ml Milch
- 75 g flüssige Schlagsahne
- 30 g Zucker
- 40 g Weichweizengrieß
- 200 g Erdbeeren

1. Mango schälen, in Stücke schneiden und im Gardeckel verteilen.
2. Milch und Sahne in die MicroCook 1,0-L-Kanne geben und bei 600 Watt ca. 1 ½ Minuten erhitzen. Grieß und Zucker unter Rühren einrieseln lassen. Das Ganze über den Mangos verteilen und das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen. Die gewaschenen Erdbeeren halbieren bzw. vierteln und das Dessert damit verzieren.



Getrennte Zubereitung im umgedrehten Gardeckel:
8 Minuten bei 600 Watt + 3 Minuten Stehzeit

MENÜ AUS 1001 NACHT

Vorbereitungszeit (insgesamt): 25 Minuten

Garzeit: 25 Minuten + 5 Minuten Stehzeit

Zutaten für 4 Personen

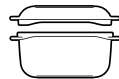


1. Orientalische Karotten



- 500 g Karotten
- 1 EL Speiseöl
- 3 EL Wasser
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 60 g schwarze, entsteinte Oliven
- 4 Stängel glatte Petersilie

1. Die geschälten Karotten mit dem Mando-Junior auf Stufe 1 direkt in die 3,0-l-Kasserolle hobeln. Öl, Wasser, Gewürze und Oliven zugeben, alles vermischen.
2. Das gestapelte Micro 3 Garset für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen.
3. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen. Die Karotten mit Petersilienblättchen bestreut als Beilage zur Tajine reichen.



Getrennte Zubereitung in der 3,0-l-Kasserolle (mit Deckel):
7 Minuten bei 600 Watt + 3 Minuten Stehzeit

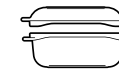
2. Fruchtige Tajine



- 2 Frühlingszwiebeln
- 40 g getrocknete Softaprikosen
- 1 Dose gehackte Tomaten (Inhalt 400 g)
- 1-1 ½ TL Ras-el-Hanout
- Salz, Pfeffer
- 1-1 ½ TL flüssiger Honig
- 400 g Hähnchenbrust
- Nach Belieben 2-3 getrocknete Softpflaumen
- 2 Stängel glatte Petersilie

1. Frühlingszwiebeln in groben Stücken zusammen mit den Softaprikosen in den SuperSonic Extra mit Schneideinsatz geben und fein zerkleinern. Zusammen mit den gehackten Tomaten, Gewürzen und Honig in die 1,75-l-Kasserolle geben.
2. Hähnchenbrust in gleich große Würfel schneiden, ebenfalls in die Kasserolle geben und alles vermischen. Wer mag, gibt für den zusätzlichen Frucht-Kick außerdem noch einige zerkleinerte Softpflaumen dazu.
3. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen. Tajine mit Petersilienblättchen bestreuen und als Beilage die Karotten dazu reichen.

Tipp: Wer kein Ras-el-Hanout zur Hand hat, schmeckt die Tajine mit folgenden Gewürzen ab: Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Zimt und Anis.



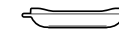
Getrennte Zubereitung in der 1,75-l-Kasserolle (mit Deckel):
10 Minuten bei 600 Watt + 3 Minuten Stehzeit

3. Pudding nach Sultans Art



- 200 g gezuckerte Kondensmilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 200 ml Wasser
- 100 g Hefezopf oder Rosinenbrötchen vom Vortag
- 100 g gemischte Nüsse nach Wahl (z. B. Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Pistazien, Walnüsse, Pinienkerne)
- 40 g getrocknete Softaprikosen

1. Gezuckerte Kondensmilch, Vanilleextrakt und Wasser erhitzen.
2. Hefezopf in mittelgroße Stücke zupfen. Nüsse und Softaprikosen in den SuperSonic Extra mit Schneideinsatz geben und alles grob zerkleinern. Beides zusammen im Gardeckel verteilen.
3. Die heiße Kondensmilch gleichmäßig darüber gießen und dann das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen.
4. Den Pudding als Nachspeise servieren.



Getrennte Zubereitung im umgedrehten Gardeckel:
8 Minuten bei 600 Watt + 3 Minuten Stehzeit

MENÜ „GEMÜSE, QUINOA UND MEER“

Vorbereitungszeit (insgesamt): 25 Minuten

Garzeit: 25 Minuten + 5 Minuten Stehzeit

Zutaten für 4 Personen

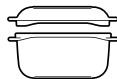


1. Quinoa mit Gemüse



- 1 Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Zucchini
- 150 g Quinoa
- 350 ml heiße Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Belieben

1. Gemüse in gleichgroße Stücke schneiden und in die 3,0-L-Kasserolle geben. Den gewaschenen und abgetropften Quinoa zugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und umrühren.
2. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen. Quinoa-Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben mit Kräuterblättchen bestreuen und zu den Kartoffeln servieren.



Getrennte Zubereitung in der 3,0-L-Kasserolle (mit Deckel):
14 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit

2. Kartoffeln mit geräuchertem Lachs-Dip



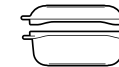
- 4 mittelgroße vorgegarte Kartoffeln (ca. 600 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Zweige Dill
- 150 g Crème fraîche
- 75 g geräucherter Lachs
- 125 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Paprika

Zum Servieren

- 50 g geräucherter Lachs

1. Die Kartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in die 1,75-L-Kasserolle legen.
2. Frühlingszwiebeln in Stücken im SuperSonic Turbo fein zerkleinern. Zusammen mit den Dillspitzen unter die Crème fraîche mischen. Lachs ebenfalls im SuperSonic Turbo zerkleinern. Käse und Lachs unter den Dip rühren, dann mit den Gewürzen abschmecken.
3. Die Masse auf die Kartoffelhälften streichen.
4. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen.
5. Den übrigen Lachs in Streifen schneiden, auf die Kartoffelhälften legen und Gemüse-Quinoa dazu servieren.

Tipp: Sollte während des Garens etwas von dem Dip herunterlaufen, diesen verrühren und zu den Kartoffeln servieren.



Getrennte Zubereitung in der 1,75-L-Kasserolle (mit Deckel):
12 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit

3. Schokokuchen



- 120 g Zartbitterschokolade
- 120 g Butter
- 120 g Puderzucker
- 3 Eier
- 60 g Mehl
- ½ TL Backpulver

Für den Gardeckel

- 1 EL weiche Butter
- 1 EL Semmelbrösel

Zum Bestreuen

- 30 g gehackte Haselnüsse

1. Schokolade in Stücken mit der Butter in die MicroCook 1,0-L-Kanne geben und mit Deckel für 1 ½ Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Zwischendurch mit dem Griffbereit Top-Schaber umrühren.
2. Puderzucker zugeben, mit dem Griffbereit Rührbesen verrühren, dann die Eier unterrühren. Zum Schluss Mehl und Backpulver zugeben und alles vermischen.
3. Den Gardeckel mit der Butter ausstreichen und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig hineingeben, glattstreichen und dann die gehackten Haselnüsse darüber streuen.
4. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen. Den Kuchen lauwarm als Dessert servieren.



Getrennte Zubereitung im umgedrehten Gardeckel:
5-7 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit

VEGETARISCHES MENÜ

Vorbereitungszeit (insgesamt): 25 Minuten

Garzeit: 25 Minuten + 5 Minuten Stehzeit

Zutaten für 4 Personen



1. Gegarte Nudeln



- 150 g kurze Nudeln (Kochzeit 12 Minuten)
- Salz
- 500 ml kochendes Wasser

1. Nudeln und Salz in die 3,0-l-Kasserolle geben, mit kochendem Wasser auffüllen.
2. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Das Ganze vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen. Die Nudeln mit den Bohnen mischen.



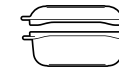
Getrennte Zubereitung in der 3,0-l-Kasserolle (ohne Deckel):
14 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit

2. Weiße Bohnen mit Tomatensauce



- 2 Dosen weiße Bohnen (Abtropfgewicht à 240 g)
- 3 Stängel Basilikum
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Karotte
- 1 P. gewürzte Tomatensauce (400 g)
- Salz, Pfeffer

1. Die Bohnen abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Basilikumblättchen mit den in grobe Stücke geschnittenen Frühlingszwiebeln in den SuperSonic Multi mit Schneideinsatz geben und fein zerkleinern. Zusammen mit den Bohnen in die 1,75-l-Kasserolle geben.
3. Die geschälte Karotte ebenfalls in grobe Stücke schneiden und dann im SuperSonic Multi fein würfeln. Karotten ebenfalls in die Kasserolle geben und alles verrühren.
4. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen. Die Bohnen mit den Nudeln mischen und nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



Getrennte Zubereitung in der 1,75-l-Kasserolle (mit Deckel):
10 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit

3. Zimt-Birnen mit Knuspermüsli auf Joghurt



- 3 Birnen
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Vanillezucker
- ½ TL Zimt
- 2 EL Wasser
- 400 g griechischer Joghurt
- 4 EL Knuspermüsli

1. Die Birnen schälen und vierteln. Das Kerngehäuse heraus-schneiden und die Spalten in dicke Stücke schneiden. Die übrigen Zutaten zugeben und alles vermischen.
2. Die Birnenstücke gleichmäßig im Gardeckel verteilen. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen.
3. Das Joghurt auf 4 Schalen verteilen und die Birnen darauf-geben. Müsli drüberstreuen und das Ganze als Dessert ser-vieren.



Getrennte Zubereitung im umgedrehten Gardeckel:
8 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit

SOMMER-MENÜ

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten + 5 Minuten Stehzeit

Zutaten für 3-4 Personen



1. Risotto



- 200 g braune Champignons
- 250 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsefond
- 2 EL geriebener Parmesan

1. Die geputzten Champignons in Scheiben schneiden und mit dem Reis in die 3,0-l-Kasserolle geben. Weißwein und Gemüsefond zugeben, alles verrühren.
2. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Den geriebenen Parmesan unterrühren und vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen.
3. Das Risotto zu den Paprika-Spießen servieren.



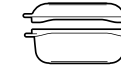
Getrennte Zubereitung in der
3,0-l-Kasserolle (mit Deckel):
12 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit

2. Paprika-Spieße mit Gemüse



- 250 g Putenbrustfilet
- 2 EL mildes Ajvar
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 rote Zwiebel
- ½ rote Paprika
- 12 Basilikumblättchen
- 100 g Karotten
- 150 g Zucchini

1. Putenbrust trockentupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Ajvar und Parmesan verrühren und mit den Fleischwürfeln vermengen.
2. Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Paprikahälfte entkernen und in Würfel schneiden. Gemüsestücke, Fleischwürfel und Basilikumblättchen abwechselnd auf 3 Holzspieße stecken.
3. Die geschälten Karotten mit dem Zoodelino direkt in die 1,75-l-Kasserolle drehen. Für die Zucchini den Zoodelino mit Tagliatelle-Einsatz verwenden. Gemüsenudeln in der Kasserolle vermischen und die Fleischspieße draufsetzen.
4. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen und vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen. Dazu das Risotto servieren.



Getrennte Zubereitung in der
1,75-l-Kasserolle (mit Deckel):
15 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit

3. Gefüllte Pfirsichhälften



- 1 Dose Pfirsichhälften (Abtropfgewicht 480 g)
- 250 g Quark (20 %)
- 1 Ei
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 ½ EL Weichweizengrieß
- 2 EL Puderzucker
- 1 EL gehackte Pistazien

1. Die Pfirsichhälften trocken tupfen und mit der Schnittseite nach oben in den umgedrehten Gardeckel setzen. Quark, Ei, Vanilleextrakt, Grieß und Puderzucker verrühren und auf die Pfirsichhälften verteilen.
2. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen. Die gefüllten Pfirsiche mit gehackten Pistazien bestreut als Nachspeise servieren.



Getrennte Zubereitung im
umgedrehten Gardeckel:
10 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit

ASIA-MENÜ

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit

Zutaten für 4 Personen



1. Garnelen-Kokossüppchen



- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Zucchini
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 125 g Gemüsebrühe
- 2 TL Fischsauce
- 2 TL rote Currypaste
- 200 g Garnelen (TK)
- Etwas Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Stängel Koriander oder glatte Petersilie

1. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Zucchini der Länge nach vierteln und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Beides zusammen in die 3,0-l-Kasserolle geben. Den geschälten Ingwer dazureiben.
2. Kokosmilch, Gemüsebrühe, Currypaste und Fischsauce zugeben, alles verrühren. Zum Schluss die gefrorenen Garnelen zugeben.
3. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen und vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen.
4. Die Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kräuterblättchen bestreut als Vorspeise servieren.



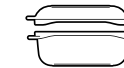
Getrennte Zubereitung in der 3,0-l-Kasserolle (mit Deckel):
12 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit

2. Schweinefilet China-Art



- 15 g getrocknete Pilze
- 200 ml Wasser
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Sojasauce
- 1 ½ EL Honig
- 1-2 TL Chinawürzmischung
- 300 g Schweinefilet
- 200 g gewürfelte Ananas
- 50 g Mienudeln
- 1 EL Cashewkerne

1. Die Pilze in reichlich Wasser einweichen (ca. 20 Minuten).
2. Wasser, Stärke, Sojasauce, Honig und Gewürze in den Shake-It geben und kräftig aufschütteln.
3. Das Schweinefilet würfeln, in die 1,75-l-Kasserolle geben und die Sauce aus dem Shake-It darüber gießen. Das Ganze 10 Minuten stehen lassen.
4. Die gewürfelte Ananas zusammen mit den zerdrückten Mienudeln und den ausgedrückten Pilzen zugeben und alles verrühren.
5. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen und vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen. Nach Belieben mit grob gehackten Cashewkernen bestreuen.



Getrennte Zubereitung in der 1,75-l-Kasserolle (mit Deckel):
14 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit

3. Bananen-Kokosdessert



- 8-9 Löffelbiskuits
- 2 Bananen
- 2 EL Zitronensaft
- 150 ml Milch
- ½ EL Puddingpulver (Vanillegeschmack)
- 1 großes Ei
- 2 EL Zucker
- 2 EL Kokosraspel
- 1 Mango

1. Löffelbiskuits nebeneinander in den Gardeckel legen, bei Bedarf die Länge zuschneiden. Die geschälten Bananen in dünne Scheiben schneiden, darauf verteilen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Milch, Puddingpulver, Ei und Zucker im Shake-It aufschütteln und über den Bananen verteilen. Zum Schluss mit Kokosraspeln bestreuen.
3. Das gestapelte Micro 3 Gar-Set für 25 Minuten in die Mikrowelle bei 600 Watt stellen. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen. Das Dessert mit der in Spalten geschnittenen Mango servieren.



Getrennte Zubereitung im umgedrehten Gardeckel:
8 Minuten bei 600 Watt + 5 Minuten Stehzeit