



Gemüse-Lachs „mediterran“

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Garzeit: 4 Minuten bei 600 Watt + 3 Minuten bei 450 Watt + 2 Minuten Stehzeit

Zutaten für 2 Personen

| |
|-----------------------------|
| 100 g Zucchini |
| 100 g Tomaten |
| 100 g gelbe Paprika |
| 1 Zweig Thymian |
| 2 Wildlachsfilets (à 125 g) |
| Salz, Pfeffer |
| Etwas Zitronensaft |

1. Gemüse waschen und trocken tupfen. Zucchini und Tomaten mit dem Mando-Chef (Glatter Schneideinsatz Stufe 3) in Scheiben, Paprika in Ringe hobeln.
2. Gemüse abwechselnd leicht überlappend in den Behälter einschichten, mit der Hälfte der Thymianblättchen bestreuen. Das Ganze mit Deckel in der Mikrowelle bei 600 Watt 4 Minuten vorgaren.
3. Die Fischfilets nebeneinander auf das Gemüse legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 3 Minuten bei 450 Watt im geschlossenen Behälter garen und vor dem Servieren 2 Minuten stehen lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und die übrigen Thymianblättchen darüber streuen.

Mikro-Leicht

Für lecker-leichte Gerichte aus der Mikrowelle



Mikro-Leicht

Mit diesem Produkt garst du leichte Speisen auf Ei-Basis und sogar kleine Komplettgerichte für 1–2 Personen ganz bequem in der Mikrowelle.



- 1 Runder Behälter
- 2 Deckel
- 3 Kleine Öffnungen, damit entstehender Dampf entweichen kann
- 4 Große Griffe für sicheren Halt und einfache Handhabung



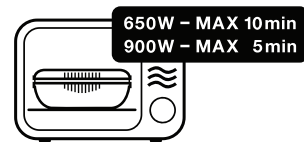
Die ausführlichen Gebrauchs-, Pflege- und Sicherheitshinweise findest du im jeweiligen Produktbeileger.

Tipps & Hinweise



Beim Verschließen die Griffe des Deckels passgenau auf die Behältergriffe setzen.

Angaben zur maximalen Gardauer und Wattzahl findest du als Piktogramm im Deckel.



- Für ein optimales Garergebnis ist eine Mikrowellenleistung von 450 Watt bis 650 Watt ausreichend.
- Bei der Verwendung fetthaltiger Zutaten, wie beispielsweise Schinken, Käse, Oliven o.ä., die Mikrowelle auf eine geringe/mittlere Leistung (zwischen 450 und 600 Watt) einstellen und Eier oder saftiges Gemüse hinzugeben, um die Entstehung weißer Stellen im Produkt zu minimieren. Weiße Stellen beeinträchtigen nicht die Leistung des Produkts.
- Verwende Ofenhandschuhe, wenn das Produkt aus der Mikrowelle genommen wird.



Gemüse-Eier-Blume

Vorbereitungszeit: 8 Minuten

Garzeit: 4 Minuten bei 600 Watt + 6 Minuten bei 450 Watt + 2 Minuten Stehzeit



Zutaten für 2 Personen

- 2 Karotten (für 175 g längs gehobelte Karotten)
- 2 kleine Zucchini (für 175 g längs gehobelte Zucchini)
- 3 EL Wasser
- 3 Eier
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Zweig glatte Petersilie

1. Gemüse waschen und trocken tupfen, Karotten schälen. Mit Hilfe des Mando-Junior (Stufe 1 oder 2) die Karotten und Zucchini längs in lange Scheiben hobeln.

2. Karotten- und Zucchinischnitten ringförmig abwechselnd in den Behälter legen (siehe Foto). 1 EL Wasser darüber verteilen, den Deckel auflegen und das Gemüse in der Mikrowelle bei 600 Watt 4 Minuten vorgaren.

3. Eier, übriges Wasser und Gewürze kurz im Shake-It aufschütteln und kreisförmig über dem vorgegarten Gemüse verteilen. Dabei von außen beginnen.

4. Den geschlossenen Behälter in die Mikrowelle stellen und das Ganze weitere 6 Minuten bei 450 Watt garen. Das Gericht vor dem Servieren 2 Minuten im geschlossenen Behälter stehen lassen.

5. Mit Petersilienblättchen bestreuen und nach Belieben einen knackigen Salat dazu servieren.

