



Vielfältige 6-Min.-Sauce

Vorbereitungszeit: 8 Minuten

Mikrowelle: 6 Minuten bei 600 Watt

Zutaten für 4 Personen

3 EL weiche Butter, 3 EL Mehl

400 ml Brühe oder 400 ml Milch

Salz, Pfeffer, Muskat

1. Butter in der MicroCook 1,0-l-Kanne mit Deckel in 1 Min. bei 600 Watt schmelzen. Mehl zugeben, gut verrühren und 1–2 Min. bei 600 Watt anschwitzen. Zwischendurch umrühren.
2. Flüssigkeit zugeben, gut verrühren und ca. 4 Min. aufkochen. Zwischendurch mehrmals umrühren.
3. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Mit folgenden Zutaten kannst du die fertige Sauce variieren:

- Pfeffersauce: 3 EL eingelegter grüner Pfeffer
- Currysauce: 4 TL Curry, 1 TL Mango-Chutney
- Senfsauce: 2 EL mittelscharfer Senf, 1 TL Zitronensaft, 1 Pr. Zucker
- Kräutersauce: 3 EL gehackte Kräuter
- Käsesauce: 4 EL geriebener Käse
- Tomatensauce: 2–3 EL Tomatenmark
- Meerrettichsauce: 2 EL geriebener Meerrettich
- Knoblauchsauce: 1–2 gepresste Knoblauchzehen



Flotte Knolle

Vorbereitungszeit: 6 Minuten

Mikrowelle: 6 Min. bei 600 Watt + 4 Min. bei 360 Watt

Zutaten für 4 Personen

500 g kleine Kartoffeln (ca. 10 Stück)

100 ml Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt

1 Rosmarinzweig, 4 Knoblauchzehen

1. Die gewaschenen Kartoffeln mit den übrigen Zutaten in die MicroCook 1,0-l-Kanne geben.
2. Mit Deckel bei 600 Watt 6 Min. und anschließend bei 360 Watt 4 Min. garen.
3. Die Kartoffeln nach Belieben mit Salz und Butter oder Kräuterquark servieren.

Variation Butterkartoffeln

Brühe und Kräuter durch 100 ml Wasser, etwas Salz und 1 TL Butter ersetzen.

Variation Pellkartoffeln

250 g Kartoffeln tropfnass in die Kanne geben und abgedeckt ca. 5 Min. bei 600 Watt garen. Sollten die Kartoffeln noch nicht gar sein, in 1–2 Min. fertig garen.

MicroCook 1,0-l-Kanne

Kochen in der Mikrowelle



MicroCook 1,0-l-Kanne

Unser Allrounder für die Mikrowelle. Erwärmen, zubereiten, verrühren, garen oder kochen – alles mit einem Produkt. Und anschließend auch zum Servieren.



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

- 1** Deckel mit großem Griff für bequemes Greifen
- 2** Ideale Abrisskante ermöglicht tropffreies Ausgießen
- 3** Auf den gegenüberliegenden Seiten befinden sich Skalen in ml zum Abmessen in 100- bzw. 250-ml-Schritten sowie in Cups und Ounces (oz) für verschiedene Rezepte
- 4** Satinierte Innenfläche des Bodens für eine edle Optik
- 5** Die abgerundete Form ist ideal zum Verrühren von Zutaten

Deckel in drei Positionen platzierbar

Für ein geschlossenes Garsystem: Deckel passgenau mit den eingravierten Linien nach hinten aufsetzen. Zum Öffnen auf den hinteren Rand drücken.

Zum Abgießen von Flüssigkeiten: Deckel passgenau mit den eingravierten Linien nach vorne aufsetzen.

Zum Belassen von Küchenhelfern in der geschlossenen Kanne: Deckel um 90° gedreht aufsetzen. Vor dem Garen Küchenhelfer herausnehmen.



Hinweise zum Mikrowellengaren

- Mit Mikrowellen geht das Garen wesentlich schneller als auf der Kochplatte. Hier kann man in Sekunden/Minuten rechnen.
- Die Garzeit hängt von der Menge, Temperatur und Beschaffenheit des Lebensmittels ab. Faustregel: pro 100 ml bzw. 100 g 1 Minute bei 600 Watt. Je größer die Menge, desto länger die Zeit.
- Zutaten in gleich große Stücke schneiden, damit alles gleichmäßig gart.
- Speisen mit Schalen (Kartoffeln, Tomaten, Äpfel) einstechen, damit sie nicht platzen.
- Zur besseren Wärmeverteilung zwischendurch die Speisen unbedingt umrühren und Stücke, die dicker als 2 cm sind, einmal wenden.
- Nach der Mikrowellenzufuhr garen die Speisen noch weiter. Stehzeit von ca. 3–5 Minuten ist zusätzliche Garzeit zum Nulltarif.

Probieren doch einmal ...

... Zwiebeln andünsten: Gewürfelte Zwiebeln mit 1–2 EL Butter in 1–2 Minuten bei 600 Watt abgedeckt andünsten, zwischendurch umrühren.

... schnellen Tortenguss: Tortengusspulver mit 250 ml Flüssigkeit verrühren, dann 3–3½ Min. offen bei 600 Watt aufkochen. Zwischendurch umrühren.

... Pudding kochen: 100 ml Milch mit 1 P. Puddingpulver und 3 EL Vanillezucker verrühren. 400 ml Milch in die Kanne geben, glatt gerührtes Puddingpulver zugeben und alles verrühren. 6 Min. bei 600 Watt garen, zwischendurch umrühren.



Himbeer-Banana-Konfitüre

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Mikrowelle: 6 Min. bei 600 Watt

Zutaten für 2 kleine Gläser

100 g Himbeeren

80 g Banane (ohne Schale)

50 ml Orangensaft

125 g Gelierzucker Extra 2:1

- 1.** Himbeeren und Banane in groben Stücken portionsweise im Tupper®-Multi-Chef mit Schneideinsatz pürieren.
- 2.** Zusammen mit dem Orangensaft und dem Gelierzucker in die MicroCook 1,0-l-Kanne geben und vermischen.
- 3.** Das Ganze ohne Deckel ca. 6 Min. bei 600 Watt kochen. Zwischendurch zweimal umrühren.
- 4.** Die leicht abgekühlte Konfitüre in saubere, dicht schließende Behälter umfüllen und verschließen.

Tipp Anstelle von Himbeeren können auch Erdbeeren oder Kiwis verwendet werden.