

# MicroPro<sup>®</sup> Grill

*Macht mehr aus der Mikrowelle*



**Tupperware**

# Inhalt

Einleitung	3	Tortellini al Forno	22
Grillen in der Mikrowelle	4	Gegrillte gefüllte Aubergine	23
Übersicht	20	Schnelles Naan-Brot	24
Grill- und Gartabelle	34	Sigara-Börek	25
Sicherheitshinweise	38	Beerenkuchen	26
		Zimtschnecken	27
		Kaiserschmarren	28
		Apfeltaschen	29
		Quesadilla	30
		Gratinierter Ziegenkäse auf Brot	30
		Blätterteig-Käsetangen	31
		Schinken-Fisch-Päckchen	31
		Herzhaft gefüllte arme Ritter	32
		Minipizza	32
		Gegrillte Ananas mit Whiskeybutter	33
		Banane mit Knusperschokolade	33
<b>Rezepte</b>			
Rumpsteak mit Röstzwiebeln	6		
Rib-Steak	7		
Schweinefilet mit Senfkruste	8		
Bacon-Kracher	9		
Chicken-Satey	10		
Fruchtig-deftige Geflügelspieße	11		
Geschmorte Putenbrust	12		
Mediterran gefüllte Hähnchenbrust	13		
Hamburger mit gegrilltem Gemüse	14		
Zucchini-Frikadellen im Pitabrot	15		
Tandoori-Lachs	16		
Fisch-Frikadellen	17		
Möhrenbratlinge mit grünem Salat	18		
Kartoffelschmaus	19		

# MicroPro® Grill

Mit unserem einzigartigen und innovativen MicroPro® Grill kannst du in der Mikrowelle Fleisch, Fisch, Gemüse, Sandwiches und vieles mehr schnell grillen. Außerdem bereitest du darin Aufläufe, Gratins, Überbackenes und sogar Kuchen zu. Du brauchst mit diesem Produkt keinen Backofen mehr vorheizen, der Herd bleibt sauber und du sagst dem Bratgeruch ade, denn alles gelingt in der Mikrowelle – schnell, energiesparend und sorglos.



- 1** Deckel in 2 Positionen aufsetzbar
- 2** Mit Silikon ummantelte Griffe zum einfachen Greifen
- 3** Hochwertige Eterna®-Antihaftbeschichtung im Behälter und auf der Deckelinnenseite
- 4** Behälter mit 1,5-l-Nutzhalt
- 5** Rinne für Fett oder Flüssigkeit
- 6** Hochwertiger Edelstahl
- 7** 4 Silikonfüßchen für gleichmäßiges Erhitzen

## Piktogramme auf der Unterseite erklären die Handhabung:

-  Max. 20 Minuten am Stück garen.
-  Abstand von 5 cm zu allen Seiten einhalten. Rost oder Blech entfernen.
-  Das Produkt ist ausschließlich für die Mikrowelle geeignet.

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



# Grillen in der Mikrowelle

## Das Prinzip

Im Deckel und im Behälter befinden sich Heizelemente, die die Mikrowellen in Wärme bzw. Hitze umwandeln. Dadurch werden Lebensmittel in der Mikrowelle gegart, gebraten, gebacken oder überbacken.

Die Heizelemente erreichen nach ungefähr 2–3 Minuten bei 1.000 Watt eine Temperatur von ca. 220 °C und halten diese Temperatur, solange der MicroPro® Grill in der laufenden Mikrowelle ist.

Die Mikrowellen werden weitestgehend von den Lebensmitteln fern gehalten. Sie werden von dem Edelstahl der Außenseiten reflektiert und lediglich von den Heizelementen aufgenommen.



## Metall in der Mikrowelle? Ja, mit dem MicroPro® Grill

Der MicroPro® Grill wurde speziell für den Einsatz in der Mikrowelle entwickelt und designt:

- Der MicroPro® Grill hat eine spezielle, abgerundete und glatte Form. Mikrowellen werden so weitergelenkt und reagieren nicht mit dem Metall.
- Zum Schutz vor scharfen Metallkanten und vor einem direkten Kontakt von Metall-zu-Metall wurden alle Ränder und Abschlüsse mit Silikon ummantelt.
- Außerdem sorgen die Silikonfüßchen für einen ausreichenden Abstand zwischen Produkt und Mikrowellenboden.

## So wird der MicroPro® Grill verwendet

1. **Lebensmittel mittig in den MicroPro® Grill legen. Dabei von der Rille entfernt bleiben, dort befindet sich kein Heizelement.**
2. **Für den Geschmack eventuell einfetten.**
3. **Deckel in der gewünschten Position auf den Behälter legen (Produkt immer mit Deckel verwenden).**
4. **MicroPro® Grill mittig in die Mikrowelle stellen und darauf achten, dass zu allen Seiten und nach oben ein Mindestabstand von 5 cm eingehalten wird.**
5. **Das Lebensmittel laut Tabelle garen – jedoch nicht länger als 20 Minuten am Stück bei maximal 1.000 Watt. Bei 900-1.000 Watt erhältst du die besten Garergebnisse.**
6. **Bei Bedarf die Gardauer je nach persönlichem Geschmack und verwendetem Mikrowellengerät anpassen. Dabei stets die maximale Gardauer beachten.**
7. **Für eine gleichmäßige Bräunung die Lebensmittel gegebenenfalls nach der halben Garzeit wenden.**
8. **Das heiße Produkt immer mit Ofenhandschuhen und an beiden Griffen aus der Mikrowelle nehmen.**



## Maximale Gardauer

Wenn du insgesamt länger als 20 Minuten garen möchtest, lasse die Mikrowelle zwischendurch 5-10 Minuten abkühlen. Wenn nötig, nimm das Produkt aus der Mikrowelle, gegebenenfalls wende oder verrühre die Zutaten und stelle es dann für eine weitere Garzeit wieder in die Mikrowelle. Überschreite dabei nicht eine Gesamt-Garzeit von 30 Minuten, da dies zu Schäden am Produkt oder an der Mikrowelle führen kann.

## Die Deckelpositionen

Es gibt zwei Möglichkeiten, den MicroPro® Grill zu verwenden. Je nachdem, wie man den Deckel positioniert, hat der Deckel direkten Kontakt mit dem Lebensmittel oder indirekten.



**Direkt:** Durch den direkten Kontakt wird von oben und unten gleichzeitig Hitze auf das Lebensmittel übertragen. Perfekt für Fleisch, Fisch, Brot oder Grillgemüse.



**Indirekt:** Durch den indirekten Kontakt kann man Hitze von oben geben, ohne das Lebensmittel zu berühren. Ideal zum Backen von Aufläufen, Pizza, Gratin, Zimtschnecken oder Kuchen. Aber auch von empfindlichen Lebensmitteln, die leicht zerdrückt werden können.

Für die gewünschte Deckelposition wird das entsprechende Piktogramm am Deckelrand am Pfeil auf dem Behälter ausgerichtet. Zum Wechseln der Position wird der Deckel einfach um 90° gedreht.

## Vorheizen manchmal erwünscht!

Bei manchen Lebensmitteln, wie z. B. bei Fleisch, sollte der MicroPro® Grill, wie die Pfanne beim Braten auf dem Herd, vorgeheizt werden. Dazu wird eine Scheibe Brot oder etwas Gemüse in das kalte Produkt gelegt. Dann wird das Produkt auf voller Leistung, maximal 1.000 Watt, ca. 3–4 Minuten erhitzt. Anschließend das Brot oder das Gemüse herausnehmen und das Fleisch sofort hineinlegen. Man sollte ein Zischen hören, wenn das Fleisch hineingelegt wird und der Deckel daraufliegt.

## Weitere Hinweise zur Verwendung

- Fleisch ca. 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Wenn das Fleisch Raumtemperatur (ca. 20 Grad Celsius) hat, gart es gleichmäßiger.
- Fleisch erst nach dem Braten salzen und pfeffern. So bleibt es saftig. Gesalzenem Fleisch wird die Flüssigkeit entzogen und es wird trocken. Der Pfeffer kann leicht verbrennen.
- Bei Lebensmitteln mit unterschiedlich langen Kochzeiten die mit der längsten Kochzeit zuerst garen,
- Je nach Mikrowelle kann die Wärmewirkung auf einer Seite des Lebensmittels intensiver als auf der anderen ein. Wünschst du dein Gericht von beiden Seiten gleichmäßig gegart bzw. gebräunt, dann wende es einfach nach der Hälfte der Garzeit.
- Denke bei Teigen daran, genug Platz zum „Aufgehen“ zu lassen.
- Fette ggf. den Behälter und Deckel etwas ein oder gib marinierte Lebensmittel in den Behälter. Bitte kein Backspray benutzen. Hier sind Inhaltsstoffe enthalten, die die Eterna®-Oberfläche stumpf werden lassen.
- Den MicroPro® Grill nicht überfüllen. Am besten sind die Ergebnisse, wenn die Lebensmittel in gleich große Stücke geschnitten sind und gleich hoch im Behälter liegen, so dass der Deckel eben aufliegt.
- Den MicroPro® Grill immer mit Deckel verwenden.

# RÜMPSTEAK MIT RÖSTZWIEBELN

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Mikrowelle: 4 Minuten bei 1.000 Watt  
Steak: 6–8 Minuten bei 1.000 Watt  
Zwiebeln: 6 Minuten bei 900 Watt  
Stehzeit: 5 Minuten



## Zutaten für 2 Personen

Für die Gewürzmischung  
2 TL schwarze Pfefferkörner  
2 TL rote Pfefferkörner  
2 TL Senfkörner  
Nach Belieben ½ TL Piment  
1 TL gefriergetrockneter Knoblauch  
1 TL grobes Meersalz  
1 TL Rohrzucker  
1 Scheibe Brot  
2 Rumpsteaks (à ca. 250 g; 3 cm dick geschnitten)  
Etwas Erdnussöl  
2 Zwiebeln

1. Für die Gewürzmischung alle Zutaten mischen und in die Gewürzmühle füllen. Rumpsteaks leicht von beiden Seiten einölen.
2. Den MicroPro® Grill mit einem Stück Brot für 4 Minuten bei 1.000 Watt mit direkter Deckelposition vorheizen.
3. Brot entfernen und sofort ein Rumpsteak hineinlegen. Man muss ein deutliches Zischen hören, wenn der Deckel in direkter Position darauf gelegt wird. Das Steak für 6 Minuten medium (oder 8 Minuten für well done) bei 1.000 Watt mit direkter Deckelposition grillen. Nach der Hälfte der Zeit das Steak wenden.
4. Das erste Steak herausnehmen und mit dem zweiten ebenso verfahren. Das Steak vor dem Servieren mindestens 5 Minuten ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in dünne Ringe oder Streifen schneiden. Im Anschluss an das Fleisch mit etwas Öl und Salz ca. 6 Minuten bei 900 Watt mit direkter Deckelposition rösten.
6. Vor dem Servieren das Fleisch mit der Gewürzmischung würzen und zusammen mit den Zwiebeln servieren.

**Tipp:** Geröstetes Brot zu Semmelmehl verarbeiten oder für Croûtons in Würfel schneiden.

# RIB-STEAK

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Mikrowelle: 3 Minuten + 2 x 4–6 Minuten  
bei 1.000 Watt  
Stehzeit: 5 Minuten



## Zutaten für 2 Personen

Für die Gewürzmischung  
2 TL Pfeffer  
1 TL grobes Meersalz  
2 TL gerebelter Oregano  
2 TL gerebelter Thymian  
1 gepresste Knoblauchzehe  
4 TL Senf  
2 Rib-Eye-Steaks ohne Knochen  
(3 cm dick geschnitten)  
1 Scheibe Brot

1. Für die Gewürzmischung alle Zutaten mischen und in die Gewürzmühle füllen. Knoblauch und Senf mischen. Das Rib-Eye-Steak von beiden Seiten mit Senf bestreichen und mit der Gewürzmischung würzen.
2. Den MicroPro® Grill mit einem Stück Brot für 3 Minuten bei 1.000 Watt mit direkter Deckelposition vorheizen.
3. Brot entfernen und sofort ein Steak hineinlegen. Man muss ein deutliches Zischen hören, wenn der Deckel in direkter Position darauf gelegt wird. Das Steak für 4 Minuten medium (oder 6 Minuten für well done) bei 1.000 Watt mit direkter Deckelposition grillen. Nach der Hälfte der Zeit das Steak wenden.
4. Das erste Steak herausnehmen und mit dem zweiten ebenso verfahren. Das Steak vor dem Servieren mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

**Tipp:** Serviere zu den Steaks eine selbstgemachte Kräuterbutter. Ein Rezept findest du im Kochbuch „Koch mal was“.





## SCHWEINEFILET MIT SENFKRUSTE

**Vorbereitungszeit: 15 Minuten**  
**Mikrowelle: 3 Minuten**  
**+ 3 Minuten + 5 Minuten**  
**bei 900 Watt**



### Zutaten für 4 Personen

Für die Senfkruste  
50 g weiche Butter  
60 g Semmelbrösel  
2-3 TL Senf  
3 TL zerkleinerte Petersilie

1 Schweinefilet (ca. 500 g)  
Salz  
Pfeffer  
1 Scheibe Brot

1. Für die Senfkruste weiche Butter, Semmelbrösel, Senf und Petersilie miteinander verkneten.
2. Schweinefilet abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. MicroPro® Grill 3 Minuten bei 900 Watt mit einer Scheibe Brot vorheizen.
3. Beide Filets in den MicroPro® Grill geben. Deckel in direkter Position darauf legen und 3 Minuten bei 900 Watt grillen.
4. Filets wenden. Senfkruste halbieren und jeweils zu einem flachen ovalen Fladen drücken. Die Kruste auf die Filets legen. Deckel in indirekter Position daraufsetzen und die Filets weitere 5 Minuten bei 900 Watt rosa braten.
5. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen und aufschneiden.

**Tipp: Wenn du das Fleisch mehr durchgebraten haben willst, verlängere die Garzeit um 1-2 Minuten.**



## BACON-KRACHER

**Vorbereitungszeit: 15 Minuten**  
**Mikrowelle: 3 Minuten**  
**+ 12 Minuten + 12 Minuten**  
**bei 900 Watt**



### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
400 g Rinderhackfleisch  
1 Ei  
40 g Haferflocken  
1 EL gehackte Petersilie  
1 TL Senf  
1 TL Salz  
Pfeffer  
Etwas Öl  
60 g Emmentaler am Stück  
125 g Bacon/Frühstücksspeck/  
roher Schinken in dünnen Scheiben  
1 Scheibe Brot

1. Zwiebel schälen und fein zerkleinern. Hackfleisch mit den zerkleinerten Zwiebeln, Ei, Haferflocken, Petersilie, Senf und den Gewürzen gut vermischen.
2. Etwas Öl auf die Teigunterlage geben. Hackfleischmasse flach auf die Teigunterlage drücken (ca. 1-1,5 cm dick; ca. 40 x 25 cm). Emmentaler in Stangen schneiden und in die Mitte vom Hackfleisch legen. Hackfleisch zusammenklappen, sodass der Käse in der Mitte vom Hackfleisch liegt und auch an den Enden vom Fleisch umschlossen wird.
3. Das Hackfleischpäckchen nun versetzt mit den Baconscheiben umwickeln. MicroPro® Grill mit einer Scheibe Brot 3 Minuten bei 900 Watt vorheizen.
4. Bacon-Kracher hineinlegen, den Deckel in direkter Position darauflegen und 12 Minuten bei 900 Watt grillen. Umdrehen, eventuell entstandene Flüssigkeit entfernen und weitere 12 Minuten bei 900 Watt grillen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

**Tipp: Dazu passt ein knackiger grüner Salat.**

# CHICKEN-SATEY

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Marinierzeit: 15 Minuten  
Mikrowelle: 2 x 4 Minuten  
+ 2 x 2 Minuten bei 900 Watt



## Zutaten für 8 Spieße

8 Holzspieße (ca. 14 cm)  
400 g Hähnchenbrust  
2 EL Erdnüsse  
4 EL Panko (Japanisches Paniermehl)  
1 EL Sonnenblumenöl

## Für die Marinade

3 EL süße Sojasauce (Ketjap-Manis)  
2 EL Sesamöl  
½ TL Salz

**1.** Holzspieße eventuell auf die Breite des MicroPro® Grills zuschneiden und in Wasser einweichen. Hähnchenbrust in 2 x 2 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel die Zutaten für die Marinade vermischen und die Hähnchenstücke darin für 15 Minuten marinieren.

**2.** Hähnchenstücke auf die Spieße stecken. Erdnüsse im SuperSonic Turbo zerkleinern und mit dem Panko vermischen. Hähnchen-Spieße darin wälzen und anschließend in den MicroPro® Grill legen. Mit etwas Sonnenblumenöl beträufeln. Deckel in direkter Position darauf legen. 4 Spieße für 4 Minuten bei 900 Watt grillen, wenden und weitere 2 Minuten mit direkter Deckelposition bei 900 Watt garen.

**3.** Mit den anderen Spießern ebenso verfahren. Dazu kann man eine leckere Erdnusssauce oder Sojasauce servieren.

# FRUCHTIG-DEFTIGE GEFLÜGELSPIESSE

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Mikrowelle: 3 Minuten + 2 x 4 Minuten  
bei 900 Watt



## Zutaten für 4 Spieße

250–300 g Putenbrust  
Etwas Currypulver, etwas Salz  
6 Scheiben Schinken (Parma- oder Serrano-Schinken)  
12 Datteln, Pflaumen oder Aprikosen  
4 Schaschlik-Spieße  
Etwas Öl

## Zum Vorheizen

1 in Ringe geschnittene Zwiebel oder 1 Scheibe Brot

- 1.** Putenbrustfilet waschen, abtupfen und in 12 Stücke schneiden. Mit Curry und etwas Salz würzen. Vorsichtig mit dem Salz sein, weil der Schinken salzig ist.
- 2.** Schinkenscheiben längs halbieren und je eine Hälfte um ein Stück Trockenobst wickeln.
- 3.** Jeweils drei Putenstücke und drei Trockenobststücke abwechselnd auf einen Spieß stecken. Spieße mit etwas Öl bestreichen.
- 4.** MicroPro® Grill mit Zwiebeln oder Brot 3 Minuten bei 900 Watt vorheizen. Spieße hineinlegen und 2 x 4 Minuten bei 900 Watt grillen. Dabei zwischendurch wenden.



# GESCHMORTE PUTENBRUST

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Mikrowelle: 3 Minuten + 18–20 Minuten  
bei 900 Watt



## Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
Etwas Öl  
600 g Putenbrust

Für die Tomatensauce  
250 ml leichte Kochsahne  
80 g Tomatenmark  
3 EL Senf  
2 TL Thymian gerebelt  
1 TL Mehl  
Salz

1. Zwiebel schälen und in Ringe oder in Streifen schneiden. Mit etwas Öl in den MicroPro® Grill geben und 3 Minuten bei 900 Watt mit direkter Deckelposition schmoren.
2. In der Zwischenzeit Putenbrust abbrausen, abtupfen und in lange Streifen schneiden. Die Stücke von allen Seiten salzen und pfeffern.
3. Die Zutaten für die Tomatensauce miteinander verrühren. Anschließend Putenbrust und Zwiebeln mit der Sauce vermischen.
4. Alles in den MicroPro® Grill geben und bei 900 Watt mit indirekter Deckelposition für 18–20 Minuten schmoren.

**Tipp: Mit Reis und Gemüse servieren.**



# MEDITERRAN GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Mikrowelle: 4 Minuten vorheizen  
+ 6 Minuten + 6 Minuten bei 900 Watt



## Zutaten für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste (500–600 g)  
Salz  
Etwas Olivenöl

Für die Füllung  
40 g Tomaten in Öl  
1 TL Rosmarin  
20 g geriebener Parmesan  
60 g Frischkäse  
¼ TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange  
1 Scheibe Weißbrot

1. Hähnchenbrüste waschen, abtupfen und leicht salzen. Vom dickeren oberen Ende her jeweils eine schmale Tasche in das Fleisch hineinschneiden.
2. Für die Füllung Tomaten und Rosmarin zerkleinern. Beides mit den restlichen Zutaten der Füllung vermischen.
3. Jeweils die Hälfte der Füllung in die Tasche einer Hähnchenbrust füllen und mit einem Zahnstocher verschließen. Hähnchenbrüste etwas einölen.
4. MicroPro® Grill mit einer Scheibe Weißbrot 4 Minuten bei 900 Watt vorheizen und sofort die Hähnchenbrüste hineingeben. Deckel in direkter Position darauflegen.
5. Die Hähnchenbrüste zuerst 6 Minuten bei 900 Watt garen. Das Fleisch umdrehen und weitere 6 Minuten bei 900 Watt garen.

**Tipp: Dazu passen Bratkartoffeln.**



# HAMBURGER MIT GEGRILTEM GEMÜSE

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Mikrowelle: 8 Minuten + 2 x 4 Minuten  
+ 1 Minute bei 900 Watt



## Zutaten für 2 Hamburger

### Für das Gemüse

1 kleine Zwiebel  
1 kleine rote Paprika  
Etwas Öl

### Für die Fleischpattys

200 g Rinderhackfleisch  
1 EL Wasser  
Salz, Pfeffer  
Etwas Olivenöl

### Für die Burger

2 Salatblätter  
2 Scheiben Cheddar-Käse  
2 TL Senf  
2–3 TL Tomatenketchup  
oder BBQ-Sauce  
2 TL Hamburger-Sauce  
oder Mayonnaise  
2 Burger-Brötchen

1. Salatblätter waschen, trocken schleudern und bereitstellen. Hackfleisch mit Wasser vermischen und zu zwei flachen Burgerpattys formen (dabei in der Mitte eine kleine Mulde drücken, so bleiben sie auch nach dem Braten flach). Diese jeweils von beiden Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Paprika in dünnere Streifen schneiden. Beides in den MicroPro® Grill legen, mit etwas Öl beträufeln und 8 Minuten bei 900 Watt mit direkter Deckelposition grillen. Gemüse herausnehmen.

3. Burgerpattys sofort in den MicroPro® Grill legen und von jeder Seite 4 Minuten bei 900 Watt grillen. Käsescheiben auf die fertig gegarten Burgerpattys legen und noch 1 Minute mit indirekter Deckelposition weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

4. Die Burger-Brötchen aufschneiden. Beide Hälften mit Senf, Ketchup und Hamburger-Sauce bestreichen. Untere Brötchenhälfte mit Salat, Pattys und gegrilltem Gemüse belegen. Brötchen-deckel obenauf legen.

**Hinweis:** Die Pattys für Burger werden nicht wie Frikadellen zubereitet, sondern sie werden wie Steaks nur auf der Oberfläche gewürzt und eingeölt.



# ZUCCHINI-FRIKADELLEN IM PITABROT

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Mikrowelle: 3 Minuten  
+ 7 Minuten + 7 Minuten  
+ 2–3 Minuten bei 900 Watt



## Zutaten für 4 Stück

### Für die Zucchini-Frikadellen

300 g Zucchini  
1 Zwiebel  
1 TL Salz  
2 EL Mehl  
30 g geriebener Parmesan  
5 EL Semmelbrösel  
1 Ei  
1 Prise gemahlener Zimt  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
Etwas Knoblauch  
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)  
Öl

3–4 Blätter Eisbergsalat  
1 Tomate  
4 EL Currysauce  
4 Pita (klein)

1. Zucchini putzen, abspülen und fein raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Beides zusammen salzen, etwas stehen lassen, in ein sauberes Küchentuch geben und das Gemüse auspressen. Zucchini und Zwiebel mit Mehl, Parmesan, Semmelbrösel und Ei mischen. Mit den Gewürzen abschmecken und alles zu einem festen Teig verkneten. 4 Frikadellen daraus formen.

2. Den MicroPro® Grill mit einem Pita-Brot für 3 Minuten bei 900 Watt vorheizen. Frikadellen nebeneinander in den MicroPro® Grill geben. Etwas Öl zwischen die Zucchini-Frikadellen geben. Für 7 Minuten bei 900 Watt bei indirekter Deckelposition braten. Anschließend wenden und noch mal 7 Minuten bei 900 Watt mit indirekter Deckelposition braten.

3. Inzwischen Salat und Tomaten waschen. Salat in Streifen schneiden. Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Jeweils 2 Pita-Brote im MicroPro® Grill für 2–3 Minuten bei 900 Watt erwärmen. Diese aufschneiden, aber nicht durchschneiden, und mit Salat, Tomaten, Currysauce und den Zucchini-Frikadellen füllen.



# TANDOORI-LACHS

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Mikrowelle: 7–9 Minuten bei 900 Watt



## Zutaten für 2–3 Personen

Für die Tandoori-Paste  
150 g Crème Fraîche  
5 TL Tandoori-Gewürz  
2 TL Paprikapulver  
1–2 TL Zitronensaft  
4 EL Panko (Japanisches Paniermehl)  
400–450 g Lachsfilet ohne Haut (2 Stück)

1. Alle Zutaten für die Tandoori-Paste miteinander verrühren. Etwas stehen lassen, damit das Paniermehl etwas quellen kann.
2. Lachs waschen und trocken tupfen. Lachsfilets in den MicroPro® Grill legen, mit der Paste bestreichen und den Deckel in der indirekten Position auf den Grill legen.
3. Je nach Dicke der Lachsfilets bzw. des gewünschten Gargrades den Lachs 7–9 Minuten bei 900 Watt garen.
4. Mit Reis und Babyblattspinat servieren.

**Tipp:** Wenn beim MicroPro® Grill der Deckel mehr heizt als der Behälter, bitte darauf achten, dass die Lachsstücke eher flach geschnitten sind.



# FISCH-FRIKADELLEN

Vorbereitungszeit: 20 Minuten  
Mikrowelle: 3 Minuten + 2 x 4 Minuten  
bei 1.000 Watt



## Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
Etwas Butter  
1 Brötchen vom Vortag  
Ca. 100 ml Milch  
40 g Schinkenspeck  
30 g Petersilie  
1 Bio-Zitrone  
400 g Kabeljau  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
Semmelbrösel zum Wälzen  
1 Zwiebel  
2 EL Öl

1. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in der MicroCook 1,0-l-Kanne in etwas Butter 1–2 Minuten bei 800 Watt andünsten. Anschließend abkühlen lassen.
2. Brötchen in Milch einweichen. Schinkenspeck in sehr kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und trocknen. Die Schale der Zitrone abreiben und eine Zitronenhälfte auspressen. Kabeljau in Stücke schneiden.
3. Zuerst Petersilie und dann den Kabeljau im SuperSonic Extra mit Schneideinsatz zerkleinern. Brötchen ausdrücken und mit den anderen Zutaten unter den Kabeljau mischen.
4. Aus der Masse 8 Frikadellen formen und in Semmelbrösel wälzen. MicroPro® Grill mit einer in Ringe geschnittenen Zwiebel und einem Esslöffel Öl 8 Minuten bei 1.000 Watt vorheizen. 4 Frikadellen in den MicroPro® Grill legen, in die Mitte einen Esslöffel Öl geben, Deckel in direkter Position verwenden und von jeder Seite 4 Minuten bei 1.000 Watt grillen. Zusammen mit Zwiebelringen, Salzkartoffeln und grünem Salat servieren.



# MÖHRENBRATLINGE MIT GRÜNEM SALAT

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Mikrowelle: Bulgur: 10 Minuten  
bei 800 Watt  
Bratlinge: 2 x 4 Minuten  
+ 2 x 5 Minuten bei 900 Watt  
Zwiebeln: 5 Minuten



## Zutaten für 8 Bratlinge

Für die Bratlinge

80 g Bulgur  
190 ml Wasser  
200 g Möhren  
2 Eier Größe M  
70 g Hartweizengrieß  
1 ½ TL Senf  
1 kleine gepresste  
Knoblauchzehe  
3 EL gehackte Petersilie  
½ TL Salz  
1 Zwiebel  
Etwas Öl

Für das Dressing

Je 10 g glatte Petersilie  
150 g Joghurt  
1 EL Zitronensaft  
1 TL abgeriebene  
Zitronenschale  
1 TL Zucker  
1 TL Salz, Pfeffer  
1 EL Rapsöl  
2 Römersalatherzen

1. Bulgur im Großen Reis-Meister mit 260 ml Wasser 10 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle kochen.
2. In der Zwischenzeit Möhren schälen und fein raspeln. Alle weiteren Zutaten zu den geraspelten Möhren geben und mischen. Bulgur etwas abkühlen lassen und unter die Möhrenmasse mischen. Kurz quellen lassen.
3. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mit etwas Öl in den MicroPro® Grill geben und 5 Minuten garen. Zwiebeln herausnehmen.
4. Jeweils 4 mal nebeneinander einen guten Esslöffel Möhrenmasse in den MicroPro® Grill geben. Für 4 Minuten bei 900 Watt bei indirekter Deckelposition braten. Anschließend wenden und noch mal 5 Minuten bei 900 Watt mit direkter Deckelposition. Mit der restlichen Masse ebenso verfahren. Eventuell etwas Öl verwenden.
5. Für das Dressing Petersilie waschen, trocknen und im Super Sonic Turbo fein zerkleinern. Weitere Zutaten dazugeben und alles gut vermischen. Salat in Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern und mit dem Dressing mischen. Alles zusammen servieren.



# KARTOFFEL- SCHMAUS

Vorbereitungszeit: 20 Minuten  
Mikrowelle: 4 Minuten + 20 Minuten  
bei 900 Watt



## Zutaten für 4 Personen

750 g Kartoffeln  
1 ½ TL Salz  
4 Zwiebeln  
40 g magere Schinkenwürfel  
50 ml Öl  
1 Ei  
20 g gehackte Petersilie  
Etwas geriebene Muskatnuss

1. Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Anschließend in ein Sieb geben, mit dem Salz mischen und einige Zeit in einer Schüssel stehen lassen. Das ausgetretene Wasser abgießen und die Kartoffelmasse gut ausdrücken.
2. Zwiebeln schälen und fein zerkleinern. Zwiebeln zusammen mit dem Schinken und dem Öl in den MicroPro® Grill geben. Deckel in direkter Position auflegen und alles 4 Minuten bei 900 Watt garen.
3. Kartoffeln und geschmorten Zwiebel-Schinken-Mix in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen.
4. Kartoffelmasse wieder in den MicroPro® Grill geben, glatt streichen und etwas andrücken. Das Ganze 20 Minuten bei 900 Watt bei direkter Deckelposition garen. Anschließend noch 10 Minuten stehen lassen. Zusammen mit Apfelmus oder einem grünen Salat servieren.

# DER MICROPRO® GRILL IST ÜBERRASCHEND VIELSEITIG UND MACHT DEINE MIKROWELLE ZUM MULTITALENT:

Bereite saftiges Steak oder knuspriges Käse-Schinkentoast zu. Überbacke oder gratiniere gefüllte Auberginen oder Kartoffelgratin. Das ist ebenso möglich wie luftige Zimtschnecken oder braungeröstete Bratkartoffeln.

Alles gelingt einfach und schnell in der Mikrowelle - keinen Backofen vorheizen, kein Bratgeruch in der Küche und der Herd bleibt sauber!

## GRILLEN



## BACKEN



## BRATEN



## SCHMOREN



## ÜBERBACKEN



## TOASTEN



## TORTELLINI AL FORNO

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Mikrowelle: 10–12 Minuten bei 900 Watt  
Stehzeit: 5 Minuten



### Zutaten für 3 Personen

100 g gekochter Schinken  
150 g Bergkäse  
400 g stückige Tomaten (Konserve)  
50 ml leichte Sahne  
2 TL gerebelter Oregano  
Salz, Pfeffer  
300–400 g frische Tortellini aus dem Kühlregal  
100 g grüne TK-Erbсен

1. Schinken in Streifen schneiden. Käse grob reiben. Stückige Tomaten, leichte Sahne und Oregano mit der Hälfte des Käse verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Tortellini mit Schinken, Erbsen und Sahne-Mix mischen. Alles in den MicroPro® Grill geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.
3. Deckel in indirekter Position auf den Behälter setzen. Den Auflauf für 10–12 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle überbacken. Nach dem Garen noch 5 Minuten stehen lassen.

## GEGRILLTE, GEFÜLLTE AUBERGINÉ

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Mikrowelle: 8 Minuten + 5–6 Minuten  
bei 1.000 Watt



### Zutaten für 1–2 Personen

1 Aubergine  
2 EL Olivenöl  
3 EL Couscous  
3 EL Ajvar  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
2 EL geriebener Käse

1. Aubergine waschen und trocken tupfen. Aubergine längs halbieren und an der Schnittfläche zweimal ein-, aber nicht durchschneiden. Olivenöl mit einem Esslöffel Wasser mischen und jede Hälfte damit einpinseln.
2. Aubergine mit der Schnittfläche nach unten in den MicroPro® Grill legen und bei direkter Deckelposition die Aubergine 8 Minuten bei 1.000 Watt garen.
3. Inzwischen ungegarten Couscous mit Ajvar und der gepressten Knoblauchzehe mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Auberginen mit zwei Löffeln an der Einschnittstelle auseinanderdrücken, mit der Coucousmischung füllen und mit Käse bestreuen. Aubergine weitere 5–6 Minuten bei 1.000 Watt mit indirekter Deckelposition zu Ende garen.

**Tipp:** Mit Sesam bestreuen und mit Aioli servieren.



# SCHNELLES NAAN-BROT

Vorbereitungszeit: 20 Minuten  
Mikrowelle: Für den ersten Fladen:  
7 Minuten + 5 Minuten bei 900 Watt  
Folgende Fladen: 6 Minuten + 5 Minuten  
bei 900 Watt



## Zutaten für 4 Stück

180 g Mehl  
1 TL Trockenhefe  
½ TL Backpulver  
½ TL Salz  
½ TL Zucker  
90 ml warmes Wasser  
50 g Joghurt  
3 EL Öl  
Etwas Öl zum Bestreichen

1. Mehl, Hefe, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Wasser, Joghurt und ½ EL Öl hinzufügen und alles zu einem weichen, glatten Teig kneten.

2. Teig kurz ruhen lassen. Teig in 4 gleiche Stücke teilen, in Mehl wälzen und zu ovalen Fladen ausrollen (Achtung der Teig ist sehr weich! Er lässt sich am besten ausrollen, wenn er richtig in Mehl gewälzt und dann ausgerollt wird. Wenn man weiteres Mehl unterknetet, wird der Teig fest und geht nicht auf.). 2 ½ EL Öl mit 1 EL Wasser mischen und die Fladen von beiden Seiten damit einpinseln. Fladen mit einer Gabel einstechen.

3. Zwei Fladen in den MicroPro® Grill legen und bei indirekter Deckelposition 7 Minuten bei 900 Watt grillen. Naanbrot umdrehen und weitere 5 Minuten grillen.

4. Mit den anderen Fladen ebenso verfahren, allerdings die erste Grillzeit um 1 Minute kürzen.

# SIGARA-BÖREK

Vorbereitungszeit: 20 Minuten  
Mikrowelle: 16 (4 x 4) Minuten  
bei 1.000 Watt



## Zutaten für 6 Röllchen

200 g Fetakäse (am besten mit 55% Fettgehalt)  
3 EL gehackte Petersilie  
1 Ei  
6 dreieckige Yufkateigblätter  
5 EL Olivenöl  
Etwas Wasser

1. Fetakäse zerkrümeln. Mit Petersilie und Ei vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Teigblätter bereitstellen (eventuell mit einem feuchten Tuch bedecken). Olivenöl mit 2 EL Wasser mischen. Jeweils 1 Teigblatt dünn mit Öl-Wasser-Mischung bestreichen, 1 gehäuften EL der Füllung auf die breite Seite geben, Seiten einschlagen und die Teigblätter möglichst fest aufrollen.

3. Sigara-Börek in den MicroPro® Grill legen und mit der übrigen Öl-Wasser-Mischung bestreichen. Deckel in indirekter Position auf den Behälter setzen und Sigara-Börek 16 Minuten bei 1.000 Watt grillen. Dabei nach jeweils 4 Minuten wenden und von außen nach innen legen. Die letzten 4 Minuten mit direkter Deckelposition braten.

**Tipp:** Serviere dazu Petersiliensalat und türkischen Joghurt.





## BEERENKUCHEN

**Vorbereitungszeit: 15 Minuten**  
**Mikrowelle: 2 x 8 Minuten bei 600 Watt**  
**Stehzeit: 5 Minuten**



### Zutaten für einen Kuchen

200 g frisches Obst (z. B. Apfel und Blaubeeren)  
 140 g Mehl  
 2 TL Backpulver  
 80 g Zucker  
 1 EL Vanillezucker  
 2 Eier  
 125 g weiche Butter  
 2 EL Milch

1. Obst waschen, gegebenenfalls schälen, putzen und in Stücke schneiden. Vom Mehl einen Esslöffel über das Obst geben und vermischen.
2. Restliches Mehl in einer Schüssel mit Backpulver, Zucker und Vanillezucker mischen. Butter etwas aufschlagen, Eier unterrühren und die Mehlmischung mit der Milch unterziehen. Obst unter den Kuchenteig mischen.
3. Teig in den MicroPro® Grill einfüllen und glatt streichen. Deckel in indirekter Position darauflegen. Den Kuchen 8 Minuten bei 600 Watt garen. Anschließend 5 Minuten stehen lassen und weitere 8 Minuten garen. Kuchen herausstürzen und mit halbgeschlagener Sahne servieren.

## ZIMTSCHNECKEN

**Vorbereitungszeit: 20 Minuten**  
**Gehzeit: 35–45 Minuten**  
**Mikrowelle: 16 Minuten bei 600 Watt**



### Zutaten für 12 Stück

Für den Hefeteig  
 140 ml Milch  
 ½ Würfel Hefe  
 40 g Zucker  
 280 g Mehl (Type 405)  
 ½ TL Salz  
 50 g geschmolzene Butter

Für die Füllung  
 50 g weiche Butter  
 100 g brauner Zucker  
 1 TL gemahlener Zimt

Für den Guss  
 120 g Puderzucker  
 1 TL sehr weiche Butter  
 1 TL Vanillezucker  
 1–2 EL Milch

1. Für den Hefeteig Milch lauwarm erwärmen, Hefe hineinbröckeln und in der Milch auflösen. Restliche Zutaten für den Teig dazugeben und alles solange kneten bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.
2. Schüssel mit dem Deckel verschließen und an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit braunen Zucker mit Zimt mischen.
3. Nach 20–30 Minuten bzw. wenn der Teig fertig gegangen ist, springt der Deckel mit einem „Peng“ auf. Teig nochmals durchkneten und zu einer Größe von etwa 30 x 30 cm ausrollen.
4. Den Teig mit der weichen Butter bestreichen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Teig aufrollen, sodass eine lange Rolle entsteht. Die Rolle in 12 gleich große Stücke schneiden und die Stücke mit der Schnittkante nach oben mit etwas Abstand nebeneinander in den MicroPro® Grill setzen. Mit dem Deckel in der indirekten Position an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.
5. Zimtschnecken 16 Minuten bei 600 Watt backen. In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Guss verrühren. Die Zimtschnecken aus der Form stürzen und mit dem Guss bestreichen. Komplett auskühlen lassen.



# KAISERSCHMARREN

Vorbereitungszeit: 5 Minuten  
Mikrowelle: 10 Minuten  
+ 3–4 Minuten bei 900 Watt



## Zutaten für 3–4 Personen

2 Eier  
100 ml Milch  
20 g Puderzucker  
70 g Mehl  
1 ½ EL Zucker  
40 g geschmolzene Butter

Zum Bestäuben  
Puderzucker

1. Eier trennen. Eigelb mit Milch und Puderzucker schaumig rühren. Mehl unterheben. Eiweiß schaumig anschlagen, mit dem Zucker zu Eischnee schlagen und unter den Teig heben.
2. Geschmolzene Butter in den MicroPro® Grill geben. Teig darauf verteilen und ca. 10 Minuten bei 900 Watt mit Deckel in der indirekten Position goldbraun backen.
3. Mit dem Griffbereit Großen Pfannenwender oder Top-Schaber die gebackene Masse zerteilen und mit der unter dem Schmarren befindlichen geschmolzenen Butter mischen.
4. Nochmals für 3–4 Minuten bei 900 Watt zum Nachziehen in die Mikrowelle geben. Mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit Pflaumenkompott servieren.

**Tipp:** Der Schmarren geht während der ersten 10 Minuten in der Mikrowelle auf und kann eventuell den Deckel etwas hochdrücken.



# APFELTASCHEN

Vorbereitungszeit: 20 Minuten  
Mikrowelle:  
Füllung: 4 Minuten bei 600 Watt,  
Apfeltaschen: 5 Minuten + 5 Minuten  
bei 900 Watt



## Zutaten für 4 Stück

3 kleine Äpfel (à max. 140 g)  
Saft und Schale einer ½ Zitrone  
2 EL Zucker  
2 TL Stärke  
1 TL Zimt  
50 g gehackte Mandeln  
4 große rechteckige Blätter Yufkateig für Baklava  
Etwas Butter

1. Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln. Die Hälfte der Raspel mit Zitronensaft beträufeln. Zucker, Stärke und Zimt untermischen. In der Mikrowelle ohne Deckel 4 Minuten bei 600 Watt garen.
2. Die gegarten Äpfel gut durchrühren. Die übrigen Apfelraspel und die gehackten Mandeln untermischen und alles leicht abkühlen lassen.
3. 2 Yufkablätter übereinander legen. Mit Butter bestreichen und längs halbieren. Ans untere Ende der Teigblätter, etwas seitlich ¼ der Apfelfüllung geben.
4. Eine Ecke der Teigblätter schräg über die Apfelfüllung bis zum seitlichen Rand legen, sodass ein Dreieck entsteht. Rand gut andrücken. Das Dreieck gerade nach oben klappen und dann erneut über die schräge Kante klappen. So erhältst du ein schönes Dreieck.
5. Mit den anderen Teigblättern ebenso verfahren und alle nochmal mit etwas Butter einstreichen. Zwei Apfeltaschen mit der Spitze nach außen legen und 5 Minuten mit indirekter Deckelposition bei 900 Watt grillen. Apfeltaschen wenden und weitere 5 Minuten mit indirekter Deckelposition bei 900 Watt grillen. Mit den anderen zwei Apfeltaschen ebenso verfahren.

**Tipp:** Die Füllung kannst du noch mit Rosinen verfeinern.

## QUESADILLA

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Mikrowelle: 2 x 4 Minuten bei 900 Watt



Indirekt

Zutaten für 1–2 Personen

Einen von **2 weichen Weizentortilla** in den MicroPro® Grill legen. Die Hälfte von **80 g geriebenem Käse** auf der Tortilla verteilen. Deckel in indirekter Position drauflegen und 4 Minuten bei 900 Watt grillen.

**80 g gebratenes Putenschnitzel** oder **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden. Eine **½ Zwiebel** in dünne Scheiben schneiden. Beides auf den geschmolzenen Käse geben und mit dem restlichen Käse bedecken. Mit dem zweiten Tortilla abdecken und alles einmal umdrehen. Dann 4 Minuten bei 900 Watt grillen. Quesadilla mit Salsa und Guacamole servieren.



## GRATINIERTER ZIEGENKÄSE AUF BROT

Vorbereitungszeit: 5 Minuten  
Mikrowelle: 4 Minuten  
+ 10 Minuten bei 900 Watt



Direkt

Indirekt

Für 2 Personen

**2 Scheiben Graubrot** in den MicroPro® Grill legen und 4 Minuten bei 900 Watt mit direkter Deckelposition grillen. Einen **½ kleinen Apfel** in Streifen schneiden. **½ Ziegenkäse-Rollen-camembert (100 g)** in dickere Scheiben schneiden. Beides auf das geröstete Brot legen. **2 EL Honig** und **1 EL Orangensaft** mischen und über den Ziegenkäse geben. Mit indirekter Deckelposition das Brot 10 Minuten bei 900 Watt gratinieren. Mit etwas Thymian bestreuen und sofort servieren.



## BLÄTTERTEIG-KÄSESTANGEN

Vorbereitungszeit: 5 Minuten  
Mikrowelle: 11 Minuten bei 1.000 Watt



Indirekt

Zutaten für ca. 14 Stangen

**1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal** aufrollen. **1 Ei (Größe M)** verrühren, Blätterteig damit einstreichen und etwas salzen. Auf eine Hälfte **60 g geriebenen Käse**, z. B. Cheddarkäse verteilen. Je nach Geschmack mit **1–2 TL Thymian** oder **1–2 TL Paprikapulver** würzen. Blätterteig zusammenklappen, sodass der Käse vom Teig umschlossen ist. Teigplatte so in 14 Streifen schneiden, dass diese in den MicroPro® Grill passen. Teigstreifen einzeln verdrehen. Sieben Streifen in den MicroPro® Grill legen. Deckel in der indirekten Position darauf legen und 6 Minuten bei 1.000 Watt backen. Die noch sehr weichen Käsestangen vorsichtig wenden, dabei äußere Stangen nach innen legen und in weiteren 5 Minuten bei 1.000 Watt fertig backen. Mit den anderen Teigstangen ebenso verfahren.



## SCHINKEN-FISCH-PÄCKCHEN

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Mikrowelle: 3 Minuten + 2 x 5 Minuten bei 1.000 Watt



Direkt

Zutaten für 1–2 Personen

**200 g Kabeljaufilet** säubern, waschen und trocken tupfen. Fisch in gleich große Stücke schneiden (am besten so breit wie der Schinken). Fisch mit etwas **Salz** würzen und mit je einer Scheibe von **4–6 Scheiben rohem Schinken** umwickeln. MicroPro® Grill mit **Brot** oder **Zwiebelringen** 3 Minuten bei 1.000 Watt vorheizen. Fisch mit direkter Deckelposition 5 Minuten bei 1.000 Watt grillen. Fisch drehen, eventuell entstandenes Wasser entfernen und weitere 5 Minuten grillen. Mit Salat, Reis oder Kartoffeln servieren.





## HERZHAFT GEFÜLLTE ARME RITTER

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Mikrowelle: 3 Minuten + 2 Minuten bei 900 Watt



Direkt

Für 1–2 Personen

**1 Ei, 2 EL Milch, 2 Prisen Salz** und **1 Prise Zucker** in einem flachen Behälter vermischen. Den MicroPro® Grill mit **etwas Butter** auspinseln. **4 Scheiben Toast** mit **Frischkäse** bestreichen. Auf 2 Scheiben vom Toast **3 EL geriebenen Käse** verteilen und mit **2 Scheiben Schmelzkäse** belegen. Die anderen zwei Toastbrotseiben darauflegen. Das zusammengeklappte Toast in der Eierlösung wenden und für 3 Minuten im MicroPro® Grill bei 900 Watt mit direkter Deckelposition grillen, umdrehen und weitere 2 Minuten bei 900 Watt mit direkter Deckelposition grillen.

**Tipp:** Für einen vollen aromatischen Käsegeschmack eine kräftige Käsesorte wählen.

## MINIPIZZA

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Mikrowelle: 10 (8) Minuten bei 900 Watt



Indirekt

Zutaten für 2 kleine Pizzen

Eine **½ Rolle fertiger Pizzateig** fürs Backblech ausrollen und in zwei gleich große Stücke teilen, so dass es in den MicroPro® Grill passt. Ein Teigstück in den MicroPro® Grill legen, ohne dass der Teig in der Rinne liegt. **1 EL Tomatenmark, ½ EL Wasser, ½ EL Olivenöl, 1 kleine gepresste Knoblauchzehe** und **2 TL italienische Kräuter** miteinander verrühren. **200–300 g Käse** im Mahl-Chef reiben. Die Hälfte der Tomatenpaste auf einen Pizzateig streichen und mit der Hälfte des Käses bestreuen. Nach Wunsch mit z. B. **Salami, Pilzen, Thunfisch, Peperoni, Zwiebelringen** etc. belegen. Deckel in indirekter Position aufsetzen und alles 10 Minuten bei 900 Watt garen. Mit dem anderen Stück ebenso verfahren. Diese benötigt dann nur 8 Minuten bei 900 Watt mit Deckel in indirekter Position.



## GEGRILLTE ANANAS MIT WHISKEYBUTTER

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Mikrowelle: 2 x 8 Minuten bei 900 Watt



Direkt

Für 1–2 Personen

**25 g weiche Butter, 20 g Honig** und **1 EL Whiskey** im SuperSonic Turbo vermischen. **3 Scheiben frische Ananas** (ca. 1,0 cm dick) in Viertel schneiden und den Strunk entfernen. Ananas in **2–3 EL Kokosflocken** panieren, in den MicroPro® Grill legen und mit der Whiskeybutter bestreichen. Deckel in direkter Position auflegen und Ananas 8 Minuten grillen, wenden, nochmal etwas Butter darauf geben und erneut 8 Minuten grillen. Vor dem Servieren mit etwas **Puderzucker** bestreuen.

## BANANE MIT KNUSPERSCHOKOLADE

Vorbereitungszeit: 5 Minuten  
Mikrowelle: 5–6 Minuten bei 900 Watt



Indirekt

Für 2–4 Personen

Von **2 kleinen Bananen** jeweils seitlich einen kleinen Streifen der Schale entfernen und die Schale etwas von der Banane lösen. **50 g Schokoladen-Dreiecke mit Honig-Mandel nougat** eventuell nochmals halbieren und mit der Spitze in die Bananen stecken. Bananen in den MicroPro® Grill legen und mit indirekter Deckelposition alles bei 900 Watt 5–6 Minuten grillen. Bananen aus der Schale löfeln und mit **4 Kugeln Eis** servieren.



# Grill- und Gartabellen für den MicroPro® Grill

Basis- Grill- und Gartabelle bei 900–1.000 Watt				
Lebensmittel	Menge	Garzeit und Zubereitung	Deckel-Position	Vorheizen mit Brot 3–4 min
<b>Rindfleisch</b>				
Frikadellen	4 x 90 g	8 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Ja
Hamburger	2 x 225 g	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Ja
	4 x 115–175g	8 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Ja
Rumpsteak	250 g	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Ja
Steak	225 g	4 Minuten	direkt	Ja
<b>Schweinefleisch</b>				
Frühstücksspeck/ Bacon	4 Stück	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Nein
Schweinefilet	1 Stück/450 g	15 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Ja
Schweinekotelett ohne Knochen	2 x 225 g	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Ja
<b>Geflügelfleisch</b>				
Hähnchenbrust	2 x 175 g	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Ja
	2 x 230 g	14–18 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Ja
Hähnchenschenkel	2 x 225 g	18–20 Minuten	direkt	Ja
Putenbrust	2 x 230 g	14–18 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Ja
<b>Würstchen</b>				
Feine Bratwurst	4 Stück	6–8 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Nein
Grobe rohe Bratwurst	4 Stück	10–15 Minuten	direkt	Nein
Käsewürstchen	4 Stück	6–8 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Nein
Nürnberger Würstchen	8 Stück	6–8 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Nein
<b>Vegane/vegetarische Lebensmittel</b>				
Bratlinge	4 x 70 g	Grill leicht einölen, 4 Minuten; wenden, 4 Minuten direkte Position	beide	Nein
Tofu	400 g 2 cm dick	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Ja
Vegetarische Würstchen	4 x 60 g	10 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Nein

Basis- Grill- und Gartabelle bei 900–1.000 Watt				
Lebensmittel	Menge	Garzeit und Zubereitung	Deckel-Position	Vorheizen mit Brot 3–4 min
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>				
Barsch	2 x 175 g	5 Minuten	direkt	Nein
Jakobsmuschel	6 Stück	Leicht eingeölt, 5 Minuten	direkt	Nein
Lachsfilet	2 x 230 g	5 Minuten	direkt	Nein
Shrimps, geschält	225–350 g	2–4 Minuten	direkt	Nein
<b>Gemüse</b>				
Aubergine	4 Scheiben 1–2 cm dick	4 Minuten	direkt	Nein
Blumenkohlscheibe	2 Scheiben, 2,5 cm dick	5 Minuten, wenden, 3 Minuten weiter garen	direkt	Nein
Bratkartoffeln	230 g in Scheiben,	14–18 Minuten, leicht geölt, mehrmals zwischen- durch wenden	direkt	Nein
Grüne Bohnen	200 g	10 Minuten	indirekt	Nein
Grüner Spargel	200 g, dünne Stangen	3 Minuten	direkt	Nein
Kirschtomaten	350 g	10 Minuten	indirekt	Nein
Paprika	1 Stück in Scheiben	4–6 Minuten	direkt	Nein
Pilze	100 g in Scheiben	4–6 Minuten	direkt	Ja
	250 g ganz	10 Minuten	direkt	Ja
Rohe Kartoffeln	260 g, halbiert, 2 cm dick	12–16 Minuten	direkt	Nein
Zucchini	4–5 g, halbiert, 2 cm dick 1,5 cm dick	4 Minuten, wenden, 2 Minuten weiter garen, wenn gewünscht einölen	direkt	Ja
Zwiebeln	1 Stück/60 g in Ringe	5–8 Minuten	direkt	Nein

Die Garzeit kann, je nach Mikrowellenleistung, gewünschtem Gargrad, Geschmack oder Lebensmittel, um einige Minuten angepasst werden, dabei die maximale Gardauer von 20 Minuten am Stück bzw. 30 Minuten mit Unterbrechung bei 1.000 Watt nicht überschreiten.

# Grill- und Gartabellen für den MicroPro® Grill

Basis- Grill- und Gartabelle bei 900–1.000 Watt				
Lebensmittel	Menge	Garzeit und Zubereitung	Deckel-Position	Vorheizen mit Brot 3–4 min
<b>Obst</b>				
Ananas, frisch	200 g in Stücke	5–6 Minuten, mit etwas Butter grillen	direkt	Nein
Bananen, kleine, reif	2 Stück, mit Schale	5–6 Minuten, von einer Seite öffnen mit Honig beträufeln	direkt	Nein
Nektarinen	1–2 in Spalten	3–4 Minuten	direkt	Nein
<b>Auflauf</b>				
Brokkoli-Auflauf	ca.1 Liter	10–20 Minuten abhängig von Zutaten, ca. 2/3 bzw. ½ der Zeit, die im Backofen benötigt wird	indirekt	Nein
Pasta al forno/ Nudelaufauf	ca.1 Liter	10–20 Minuten abhängig von Zutaten	indirekt	Nein
<b>Pizza</b>				
Fertige Pizza	24 cm	10 Minuten	indirekt	Nein
Frischer Teig	120–140 g	8–10 Minuten	indirekt	Nein
<b>Brot</b>				
Baguette in Scheiben	4 Stück	3 Minuten 30 Sekunden, nach 2:30 Minuten umdrehen	direkt	Ja
Fladenbrot	¼ Stück	2 Minuten 30 Sekunden	direkt	Nein
Käse-Schinken-Toast	1 Stück	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Nein
Kebab	1 Stück, 225 g	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Nein
Panini	1 Stück	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Nein

Basis- Grill- und Gartabelle bei 900–1.000 Watt				
Lebensmittel	Menge	Garzeit und Zubereitung	Deckel-Position	Vorheizen mit Brot 3–4 min
<b>Sonstiges</b>				
Gebackener Camembert	4 Stück	4–5 Minuten, wenden; 3–4 Minuten indirekt weiter grillen	beide	Nein
Hallumi (Grillkäse)	225 g halbiert	5 Minuten, wenden, weitere 3 Minuten	direkt	Nein
Käseofenschnecken	2 Stück	6 Minuten	direkt	Nein
Quesadillas mit Käse gefüllt	1 Stück	4 Minuten	indirekt	Nein
<b>Gefrorene Lebensmittel</b>				
Backfisch	2 Stück	6 Minuten direkt, wenden, 6 Minuten indirekt weiter grillen	beide	Nein
Bistro-Baguette	2 x 125 g	12–15 Minuten	indirekt	Nein
Chicken Nuggets	11 Stück	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Ja
Fischstäbchen, leicht eingeölt	10 Stück	4 Minuten, wenden, 4 Minuten indirekt weiter grillen	beide	Ja
Hamburger Patties	2 x 225 g	6 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen	direkt	Ja
Kartoffelpuffer	3 Stück, 180 g	14 Minuten, nach der Hälfte der Zeit umdrehen, leicht einölen	direkt	Nein

Die Garzeit kann, je nach Mikrowellenleistung, gewünschtem Gargrad, Geschmack oder Lebensmittel, um einige Minuten angepasst werden, dabei die maximale Gardauer von 20 Minuten am Stück bzw. 30 Minuten mit Unterbrechung bei 1.000 Watt nicht überschreiten.

# Sicherheitshinweise

- Die Garzeit im MicroPro® Grill darf nicht länger als 20 Minuten am Stück bei maximal 1.000 Watt betragen. Eine längere Garzeit kann zu Schäden am Produkt oder an der Mikrowelle führen.
- Positioniere das Produkt mit einem Abstand von mindestens 5 cm von den Innenwänden (auch von der Tür) in der Mikrowelle. Wenn die Mikrowelle ein Blech oder einen Rost hat, nimm diese heraus und stelle das Produkt direkt auf den Boden des Mikrowellengerätes. Sollte die Mikrowelle einen Drehteller haben, stelle das Produkt immer mittig auf den Drehteller und achte darauf, dass der MicroPro® Grill auch auf den Teller passt und dieser sich normal dreht.
- Vor der ersten Verwendung diese Hinweise durchlesen und für späteres Nachschlagen aufbewahren.
- Lasse Kinder niemals unbeaufsichtigt in der Nähe des MicroPro® Grills, wenn er im Einsatz ist.
- Den Behälter nicht mit Lebensmitteln überfüllen. Achte immer darauf, dass der Deckel immer waagrecht und nicht schräg auf dem Rand des Behälters aufliegt.
- Der MicroPro® Grill ist nach der Verwendung in der Mikrowelle sehr heiß. Benutze daher zum Herausnehmen des Produktes immer Ofenhandschuhe und greife das Produkt an beiden Griffen des Behälters. Nimm den Deckel ab, indem du ihn am integrierten Griff anhebst. Denn Deckel immer vom Körper weggerichtet öffnen, damit du dich nicht durch Hitze oder heißen Dampf verbrennst.
- Verwende den MicroPro® Grill niemals ohne den Deckel. Achte stets darauf, dass der Deckel sicher auf dem Lebensmittel oder auf dem Rand des Behälters positioniert ist. Darauf achten, dass sich die Antihafthflächen von Behälter und Deckel nicht berühren.
- Verwende das Produkt niemals ohne Lebensmittel in der Mikrowelle. Das Produkt muss immer mit ausreichend Lebensmitteln befüllt sein, wenn es in der Mikrowelle verwendet wird.
- Halte dich für eine produktgerechte Nutzung immer an die Bedienungsanleitung des Mikrowellenherstellers. Hat deine Mikrowelle einen Drehteller, so stelle sicher, dass der MicroPro® Grill auf den Teller passt und dieser sich normal dreht.
- Nach dem Garen das Produkt abkühlen lassen und erst dann von Hand in Spülwasser reinigen. Dafür ein Tupperware Mikrofaser Tuch oder eine weiche Spülbürste verwenden. Anschließend das Produkt abspülen und abtrocknen. Der MicroPro® Grill ist spülmaschinene geeignet. Wir empfehlen jedoch, ihn von Hand zu spülen. In der Spülmaschine könnte die Antihafthbeschichtung mit Metallutensilien oder anderen Teilen in Berührung kommen, die sie beschädigen könnte. Außerdem aggressive Spülmittel vermeiden.
- Verwende keine scheuernden, scharfkantigen Küchenutensilien oder solche aus Metall. Entferne nicht die Silikonteile an Behälter und Deckel.
- Das Produkt ist ausschließlich für die Nutzung in der Mikrowelle vorgesehen. Verwende es nicht auf dem Herd, im Backofen oder auf bzw. unter einem Grill. Stelle bei Mikrowellen-Kombigeräten mit Backofen sicher, dass sich das Programm für Backofen oder Grill nicht automatisch aktiviert, da dies zur Beschädigung des Produktes führen kann.
- Auch bei sachgemäßer Verwendung kann es im Laufe der Zeit am Äußeren des Behälters zu einer goldenen Verfärbung kommen. Dies führt nicht zu einer Beeinträchtigung des Produktes und fällt nicht unter die Tupperware Deutschland Garantie. Verwende zur Reinigung der Außenoberfläche eine Edelstahlreinigungspolitur.
- Je nach Technologie deiner Mikrowelle kann die Wärmewirkung auf einer Seite des Lebensmittels intensiver als auf der anderen sein. Dies ist keine Leistungsbeeinträchtigung des Produktes und fällt nicht unter die Tupperware Deutschland Garantie.



