

Tupperware®

REZEPTIDEEN



MIKRO-PASTAMEISTER

NUDELN AUF EINFACHE
ART KOCHEN





MIKRO-PASTAMEISTER

Du möchtest Spaghetti bzw. Nudeln sorglos, kinderleicht und perfekt zubereiten? Super, denn dafür gibt es den Mikro-Pastameister von Tupperware®. Einer für alles - mit diesem Produkt kannst du die gewünschte Spaghetti- und benötigte Wassermenge abmessen, die Nudeln in der Mikrowelle garen und anschließend abgießen, dank Deckel kurzzeitig warmhalten und servieren.



- 1 Rechteckiger Behälter mit 1,9 l Inhalt
- 2 Skalen auf beiden Schmalseiten: Eingravierte Nudel- und Wassermengen erleichtern das Abmessen.
- 3 Praktische Abgießlöcher am Behälter
- 4 Große geriffelte Griffe für einen sicheren Halt und eine einfache Handhabung
- 5 Deckel zum Abgießen oder Frischhalten. Mit Piktogrammen auf der Innenseite zur Handhabung - so geht die Anleitung nicht verloren.



max. 900 Watt

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

GUT ZU WISSEN



TIPPS & HINWEISE

- Stelle sicher, dass für die eingefüllte Nudelmengende die entsprechende Wassermenge zugegeben wird und dass alle Nudeln mit Wasser bedeckt sind.
- Nach Wunsch kannst du das Kochwasser etwas salzen. Bitte beachte, dass durch die Zugabe von Salz die Garzeit um 1 bis 2 Minuten erhöht wird.
- Achte darauf, dass die maximalen Fülllinien für Nudeln und Wasser nicht überschritten werden.
- Gare die Nudeln ohne Deckel in der Mikrowelle, um ein Überkochen zu vermeiden.
- Dank der breiten, geriffelten Griffe liegt das Produkt bequem und sicher in der Hand – ob beim Herausnehmen aus der Mikrowelle oder beim Abgießen des Kochwassers.
- Nudelreste am besten ohne Deckel auskühlen lassen, den Deckel auflegen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Zum Aufwärmen von übriggebliebenen Nudeln (ohne Sauce) ein wenig Wasser zugeben, Deckel in „offener“ Position auf den Behälter legen und die Nudeln bei max. 600 Watt erwärmen.
- Verwende den Mikro-Pastameister nur zum Kochen oder Erwärmen von Nudeln. Dabei keine Sauce, weitere Gewürze (außer Salz) oder andere Zutaten zugeben.

So einfach geht's



1. Super easy: Die gewünschte Menge an Spaghetti einfüllen. Die entsprechende Füllhöhe der Nudeln wird durch eine gerade Linie an den schmalen Seiten des Behälters angezeigt. Die benötigte Wassermenge für die Portion erkennst du im gleichen Fenster durch eine wellenförmige Linie. Nach Wunsch kannst du etwas Salz zugeben.



2. Sorglos in der Mikrowelle garen: Stelle den Mikro-Pastameister ohne Deckel in die Mikrowelle und gare die Nudeln bei maximal 900 Watt. Unten findest du Angaben zur Kochzeit.



3. Einfache Handhabung: Nach dem Ende der Garzeit den Deckel in der offenen Position auf den Behälter setzen, d. h. der Pfeil mit dem Tupperware® Logo liegt in Richtung der Ausgießlöcher. So kannst du das Kochwasser ganz bequem abgießen.



4. Immer griffbereit: Dank der eingravierten Piktogramme im Deckel hast du die Gebrauchsanweisung stets parat.

MIKROWELLEN-KOCHZEITEN bei max. 900 Watt

Nudel-Portionen*	Kochzeit** in der Mikrowelle
1 - 3	Auf der Packung angegebene Kochzeit... + 4-8 Minuten
4 - 6	+ 8-12 Minuten

* Die Portionsmenge bezieht sich auf Spaghetti. Eine Portion entspricht in etwa 80 g ungekochte Spaghetti. Für andere Nudelsorten, z. B. Makkaroni, kann man in dem entsprechenden Fenster die für diese Nudelmengen notwendige Wassermenge ablesen.

**Die Zeit kann je nach Art der Nudeln, Einstellung der Mikrowelle und der gewünschten Konsistenz (al dente oder weich gekocht) variieren.

EXTRA-TIPP

Wenn du kochendes Wasser (z. B. aus dem Wasserkocher) verwendest, kannst du dich bei der Garzeit in der Mikrowelle nach der Angabe auf der Verpackung richten.

SPAGHETTI MIT TOMATENSAUCE NAPOLI

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Mikrowelle: 12-16 Minuten bei 900 Watt

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

Für die Sauce

1 große Zwiebel

2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

2 kleine Dosen Pizzatomen

1 TL Weißweinessig

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

1 EL getrocknete italienische Kräuter

Außerdem

250 g Spaghetti, Kochzeit 8 Minuten
(entspricht ca. 3 Portionen)

1. Zwiebel schälen, vierteln und im SuperSonic® Turbo zerkleinern.
2. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Tomatenmark hinzufügen, verrühren und kurz anschwitzen.
3. Pizzatomen zugeben und das Ganze auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensauce mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit den getrockneten Kräutern verfeinern. Anschließend nochmals 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Spaghetti in den Mikro-Pastameister geben, bis zur entsprechenden Markierung mit Wasser auffüllen und in der Mikrowelle ohne Deckel bei 900 Watt 12-16 Minuten garen.
5. Den Deckel zum Abgießen der Spaghetti auf den Behälter legen.
6. Die Tomatensauce unter die Spaghetti mischen und servieren.



SPAGHETTI CARBONARA

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Mikrowelle: 12-16 Minuten bei 900 Watt

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

250 g Spaghetti, Kochzeit 8 Minuten
(entspricht ca. 3 Portionen)

Für die Sauce

75 g Parmesan

3 Eier

75 g geräucherter Speck

Salz, Pfeffer

1. Spaghetti in den Mikro-Pastameister geben, bis zur entsprechenden Markierung mit Wasser auffüllen und in der Mikrowelle ohne Deckel bei 900 Watt ca. 12 Minuten garen (achte darauf, dass die Pasta nicht zu weich wird, da sie später in der Sauce noch etwas nachkocht).

2. Den Parmesan mit der Grate N Store® Multi-Mühle fein raspeln und dann mit den Eiern verquirlen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne weitere Fettzugabe anbraten.

4. Zum Abgießen der Spaghetti den Deckel auf den Behälter legen. Ca. 50 ml des Kochwassers auffangen.

5. Kochwasser zum Speck geben, kurz aufkochen und die Pasta zugeben. Temperatur reduzieren. Eier-Käse-Mischung zufügen und diese leicht stocken lassen. Dabei umrühren.



LINGUINE MIT PUTEN-CURRYSAUCE

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Mikrowelle: 12-16 Minuten bei 900 Watt

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150 g Linguine (alternativ Spaghetti),
Kochzeit 8 Minuten (entspricht ca. 2 Nu-
delportionen)

Außerdem

250 g Putenbrustfilet

1 Paprika

1 EL Distelöl

1-2 EL Currypaste

200 ml Kokosmilch

Etwas Zitronensaft

2 EL Sojasauce

1 TL Curry

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

1. Linguine in den Mikro-Pastameister geben und bis zur Markierung im Sichtfenster 2 mit Wasser auffüllen. Die Nudeln ohne Deckel 12-16 Minuten in der Mikrowelle bei 900 Watt garen.
2. Putenbrustfilet und entkernte Paprikahälften jeweils in Würfel schneiden.
3. Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Paprikawürfel und Currypaste zugeben und mitschmoren. Kokosmilch zugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Sojasauce und den Gewürzen abschmecken.
4. Den Deckel auf den Behälter setzen und die Linguine abgießen.
5. Die Nudeln mit der Sauce mischen und sofort servieren.



www.tupperware.de
www.tupperware.at



MAKKARONI BOLOGNESE

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Mikrowelle: 16-20 Minuten bei 900 Watt

ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN

250 g Makkaroni, Kochzeit 8 Minuten

Für die Sauce

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Etwas Olivenöl

400 g Rinderhackfleisch/Rinderfaschiertes

3 EL Tomatenmark

1 Dose geschälte Tomaten (Inhalt 400 g)

2 TL getrocknete italienische Kräutermischung

Salz, Pfeffer, etwas Zucker

Zum Servieren

3-4 EL geriebener Parmesan

1. Makkaroni in den Behälter vom Mikro-Pastameister geben und mit Wasser bis zur Maximal-Wasserlinie (Sichtfenster 6) auffüllen.

2. Die Nudeln ohne Deckel 16-20 Minuten in der Mikrowelle bei 900 Watt garen.

3. Geviertelte Zwiebeln und Knoblauchzehe im SuperSonic® Multi fein hacken.

4. Olivenöl in einem flachen Topf oder einer Pfanne erhitzen und zerkleinerte Zwiebel-Knoblauchmischung darin andünsten. Fleisch und Tomatenmark zugeben und unter Rühren anbraten.

5. Tomaten und Gewürzmischung in die Pfanne geben, alles verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei zwischendurch umrühren. Mit den Gewürzen und Zucker abschmecken.

6. Die fertig gegarten Nudeln abgießen und mit der Sauce servieren. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.





Tupperware®

Amazing Possibilities



www.tupperware.de
www.tupperware.at