

## Armer Ritter mit Brombeeren

**Zubereitungszeit:** 3-4 Minuten

**Einweichzeit:** 10 Minuten

**Mikrowelle:** 7 Minuten bei 350 Watt

### ZUTATEN FÜR 1 PERSON

2 Scheiben Toast

1 Ei

100 ml fettarme Milch

3 EL Zucker

70 g Brombeeren

1. Toastbrot-scheiben toasten und mit einem Julchen zwei 9 cm große Kreise ausstechen. Runde Toastbrot-scheiben in den Mikro-Meister legen

2. Das Ei mit Milch und Zucker verrühren und über das Brot gießen. Den Toast 10 Min. einweichen lassen.

3. Mit Deckel verschließen und zunächst 4 Min. bei 350 Watt garen. Dann Brombeeren darauflegen und weitere 3 Min. bei 350 Watt garen. Kurz stehen lassen und je nach Geschmack mit einer Kugel Eis servieren.

**Tipp** Brotreste trocknen lassen und zu Paniermehl verarbeiten.



## Mikro-Meister

# Omeletts & Co. einfach gemacht



# Mikro-Meister

Mit diesem Produkt kannst du schnell und einfach ein leckeres Omelett und andere Gerichte auf Eibasis in der Mikrowelle zubereiten, ohne Fett gegart.



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

- 1 Kleine Lüftungslöcher, damit entstehender Dampf entweichen kann
- 2 Rillen am Griff sorgen für weniger Hitze und schützen somit die Finger
- 3 Große Griffe für einen sicheren Halt und eine einfache Handhabung
- 4 Die geschwungene, abgerundete Form (wie eine 8) sorgt für ein gleichmäßiges Garergebnis



Im Deckel befinden sich Angaben zur Eieranzahl, zur Verarbeitung der Eier und Angaben zur maximalen Wattzahl und Zeitangabe bei der Verwendung in der Mikrowelle.

Temperaturbeständig von 0 °C bis +120 °C.

## So geht's ganz einfach:

1. Eier verrühren, bis sie hellgelb sind und nur einen leichten Schaum gebildet haben, um ein Aufblähen während des Garens zu vermeiden.
2. Eier in den Mikro-Meister geben, Deckel schließen, in der Mikrowelle bei 350-400 Watt garen (s. Tabelle) und 1-2 Min. stehen lassen.

- Omelett mit mindestens 2, maximal 4 Eiern zubereiten.
- Für ein optimales und gleichmäßigeres Ergebnis ist es wichtig, bei niedriger Wattzahl zu garen und 1 EL Wasser oder Milch hinzuzufügen.
- Nach dem Garen den heißen Deckel vorsichtig von sich weg öffnen.
- Je nach Leistung der Mikrowelle, Menge, Größe und Temperatur der Eier, können die Garzeiten variieren. Hinzufügen von Salz beeinflusst diese nicht.

Durchschnittliche Garzeiten bei 350-400 Watt:	
2 Eier	3 Minuten
3 Eier	4 Minuten
4 Eier	5-6 Minuten
Max. 10 Minuten bei 400 Watt	
Max. 5 Minuten bei 800 Watt	



## RumFort-Omeletts

**Zubereitungszeit:** 3-4 Minuten  
**Mikrowelle:** 5 Minuten bei 350 Watt

### GRUNDZUTATEN FÜR 1 PERSON

2 Eier  
 1 EL Wasser  
 Salz, Pfeffer

Weitere Zutaten nach Wahl für folgende Varianten:

### SCHINKEN-OMELETT

25 g rote Paprika, gewürfelt  
 1 kleine Zwiebel, gewürfelt  
 1 Scheibe Schinken, gewürfelt

### KRÄUTER-KÄSE-OMELETT

50 g geriebener Käse nach Wahl  
 fein gehackte, gemischte Kräuter



### PILZ-OMELETT

100 g Pilze  
 Knoblauch nach Geschmack

### OMELETT MIT FISCH

50 g Räucherlachswürfel

1. Eier mit Wasser gut verschlagen. Die jeweiligen Zutaten der Omelett-Varianten zerkleinern und mit den Eiern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In den Mikro-Meister geben, Deckel schließen und für 5 Min. bei 350 Watt in der Mikrowelle garen. Kurz stehen lassen und servieren.