

# Omelett-Meister

Omeletts auf einfache Art zubereiten



**Tupperware®**

# Omelett-Meister

Mit ihm können Sie schnell und einfach ein leckeres Omelett und andere Gerichte auf Eibasis in der Mikrowelle zubereiten, ohne Fett gegart. Es kann nichts anbrennen oder sich festsetzen. Die ideale und schnelle Lösung für ein Omelett am Morgen, am Abend oder für den kleinen Hunger zwischendurch.



- 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 Omelett-Meister geben, Deckel schließen, in der Mikrowelle bei 350-400 Watt garen (s. Tabelle) und 1-2 Min. stehen lassen.
- Omelett mit mindestens 2 bzw. 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. Das 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 JEWEILS 1 PERSON

2 Eier  
1 EL Wasser  
Salz, Pfeffer

### KRÄUTER-KÄSE-OMELETT

50 g geriebener Käse nach Wahl  
fein gehackte, gemischte Kräuter

### Variationen

#### SCHINKEN-OMELETT

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

#### 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 Omelett-Meister geben, Deckel schließen und für 5 Min. bei 350 Watt in der Mikrowelle garen. Kurz stehen lassen und servieren.

# Armer Ritter mit Brombeeren

Zubereitungszeit: 3-4 Minuten

Einweichzeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 7 Minuten bei 350 Watt

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 Scheiben Toast

1 Ei

100 ml fettarme Milch

3 EL Zucker

70 g Brombeeren

## Tipp

- Brotreste trocknen lassen und zu Paniermehl verarbeiten.

- 1 Toastbrotsscheiben toasten und mit einem Julchen zwei 9 cm große Kreise ausstechen. Runde Toastbrotsscheiben in den Omelett-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.

