

Omlettwunder

für einfache und schnelle Gerichte mit Eiern



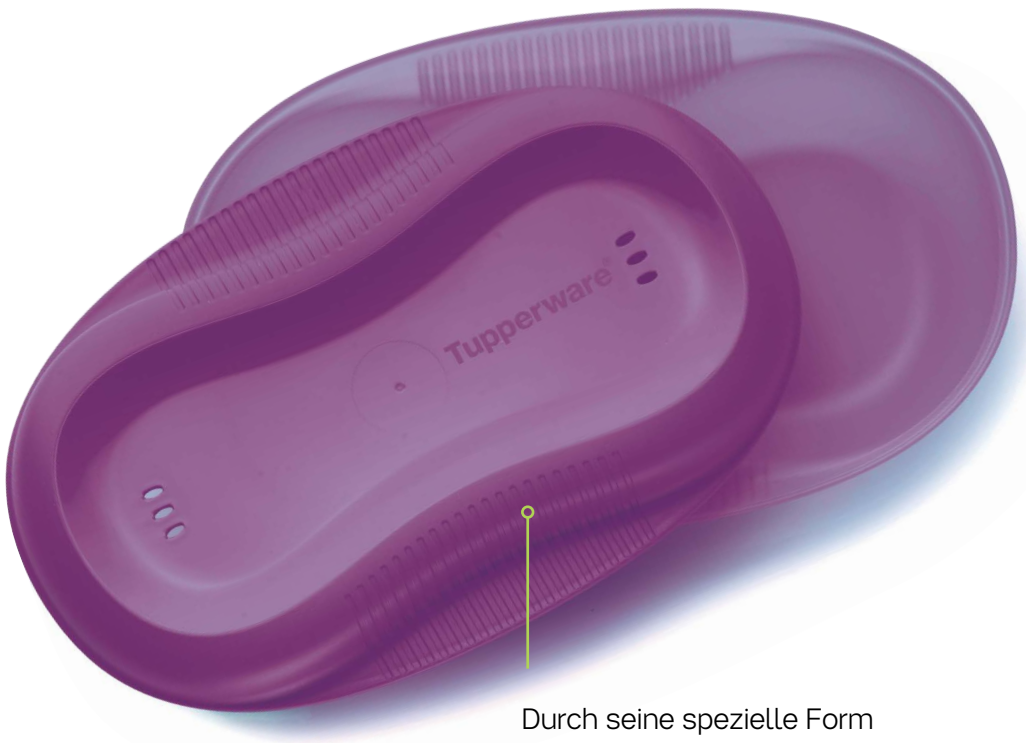
Tupperware®

Omlettwunder

Mit dem Omlettwunder können Sie schnell und einfach Rezepte mit Eiern in der Mikrowelle garen. Durch das Garen ohne Fett und ohne Pfanne bleibt nichts kleben oder wird verbrannt.

So erhalten Sie jedesmal garantiert ein perfektes Gericht. Das Omlettwunder ist die ideale Lösung für ein schnelles Omelett als nahrhaftes Frühstück.

Viele schmackhafte Rezepte wie Aufläufe und Quiche können mit dem Omlettwunder zubereitet werden, genauso wie gesunde belegte Sandwiches als schneller Snack für Teenager. Viele Omeletts passen hervorragend zu Salat oder können mit Gemüse, Käse oder Reis angerichtet werden.



Durch seine spezielle Form ist es auch für viele andere gesunde Rezepte ideal – von der Vorspeise bis zum Dessert.

Tipps & Pflege

Lesen Sie bitte alle Anleitungen bevor Sie das Omlettwunder benutzen

1. Vor dem ersten Gebrauch reinigen.
2. Spülen Sie das **Omlettwunder** sofort nach dem Gebrauch mit kaltem Wasser, um Gerüche und Flecken zu vermeiden.
3. Das **Omlettwunder** ist spülmaschinenfest.
4. Verquirlen Sie immer die Eier bevor Sie sie im **Omlettwunder** garen. Geben Sie ein bisschen Wasser oder Milch während des Verquirlens dazu, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erzielen.
5. Verquirlte Eier dehnen sich beim Garen aus. Verwenden Sie daher niemals mehr als 4 Eier, um ein Übergehen während des Garens zu vermeiden.
6. Verquirlen Sie mindestens 2 Eier, damit alle Bereiche gleichmäßig gegart sind und um eine gleichmäßige Höhe des Omletts zu erzielen.
7. Verwenden Sie nie zwei **Omlettwunder** gleichzeitig in der Mikrowelle, da Sie sonst kein gleichmäßiges Ergebnis erzielen können.
8. Die besten Ergebnisse von Rezepten mit Eiern in der Mikrowelle erzielen Sie mit einer geringen Leistung (350 bis 400 Watt).
9. Wenn Sie Ihren Rezepten Gemüse begeben, schneiden Sie dieses sehr klein, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erzielen.
10. Falls Sie Käse oder Schinken in Ihrem Gericht verwenden, dann vermengen Sie diese sorgfältig mit den geschlagenen Eiern und verwenden Sie eine geringe Leistung (350 bis 400 Watt).
11. Flecken und Verfärbungen beeinträchtigen nicht die Verwendung des **Omlettwunders** und fallen auch nicht unter die Tupperware Garantie.

Sicherheit & Warnungen

1. **Das Omlettwunder** ist temperaturbeständig von 0 °C bis +120 °C.
2. Verwenden Sie Topfhandschuhe, wenn Sie das **Omlettwunder** aus der Mikrowelle nehmen.
3. Öffnen Sie den Deckel immer von sich weg, da heißer Dampf austreten kann.
4. Verwenden Sie keine scharfen oder spitzen Gegenstände, um Kratzer zu vermeiden. Verwenden Sie zum Herausheben von Speisen immer Küchenwerkzeuge aus Kunststoff.
5. Verwenden Sie keine Bräunungshelfer in der Mikrowelle, ebenso keine Grillfunktion.
6. Verwenden Sie das **Omlettwunder** nicht im Backrohr oder auf der Herdplatte!
7. Geben Sie kein Öl oder andere Fette zu den Eiern, da diese das **Omlettwunder** beschädigen können.
8. Versuchen Sie niemals, Eier in der Schale im **Omlettwunder** zu garen. Das kann zu schweren Schäden am **Omlettwunder** und Ihrer Mikrowelle führen.

Eigenschaften

- Ergonomische Form, die leicht zu halten und gut zu bedienen ist
- Passt durch die ideale Größe in viele Mikrowellengeräte
- Nimmt wenig Platz ein

Runde Form, damit der Inhalt nach dem Garen leicht aus der Form rutscht

Durch die Löcher kann der Dampf entweichen. Somit erhalten Sie ein gleichmäßiges Ergebnis



Rillen zum Schutz der Finger

Große Griffe für einfaches Festhalten

Die Löcher sind weit von den Griffen entfernt, um ein sicheres Transportieren zu gewährleisten

Produktvideo!



tupperware.eu/
MicroDelight

Abmessungen: 14 cm x 22,4 cm x 6,8 cm

Fassungsvermögen: 430 ml

Allgemeine Anleitungen

Beachten Sie die Anweisungen auf der Innenseite des Deckels.

Vermischen Sie 2 bis 4 Eier im **Shake It 600 ml**.

Geben Sie 15 ml Wasser oder Milch dazu und shaken Sie die Masse gründlich.



Einfache Omeletts

Verquirlte Eier in das **Omlettwunder** geben, Deckel aufsetzen und in die Mikrowelle stellen.

Für ein perfektes und gleichmäßiges Ergebnis ist es wichtig, die Mikrowelle auf niedrige Leistung zu stellen (350 bis 400 Watt).

Die Kochzeit variiert je nach Leistung der Mikrowelle, der Menge, Größe und Temperatur der Eier.

Im Schnitt:

2 Eier = 3 Min.

3 Eier = 4 Min.

4 Eier = 5 bis 6 Min.

Die Zugabe von Salz verändert die Kochzeit nicht.

Öffnen Sie den Deckel und servieren Sie sofort, um ein Nachgaren zu vermeiden.

Einfacher Auflauf

Schneiden Sie nicht mehr als 150 g Gemüse Ihrer Wahl sehr fein. Nicht nur für Kinder ist es ansprechend, sehr farbenfrohes Gemüse zu verwenden.

Verteilen Sie das Gemüse im **Omlettwunder**.

Deckel aufsetzen und für 4 Min. bei 600 Watt in der Mikrowelle garen.

Wenn nötig abseihen.

Gießen Sie 2 verquirlte Eier über das Gemüse.

Deckel aufsetzen und bei niedriger Stufe (350 bis 400 Watt) für 3 Min. in der Mikrowelle garen.

Öffnen Sie den Deckel und servieren Sie sofort, um ein Nachgaren zu vermeiden.

Omeletts

für die ganze Familie

Geschmacksrichtungen:

Geräucherter Lachs

- 35 g geräucherter Lachs
- 15 g Krebsfleisch
- Fein gehackte Dille
- Salz, Pfeffer

Lauch und Emmentaler

- 25 g Lauch
- 25 g geriebener Emmentaler

Champignons

- 50 g geschnittene Champignons
- Salz, Pfeffer

Schinken

- 25 g gewürfelter, grüner Paprika
- 1 Scheibe Schinken, gewürfelt
- Fein gehackte, gemischte Kräuter

Käse

- 50 g geriebener Käse nach Wahl
- Salz, Pfeffer

Verquirlen Sie 3 große Eier mit Milch oder Wasser bis die Eier leicht schaumig sind.

Geben Sie die Zutaten in das **Omelettwunder** und gießen Sie die verquirlten Eier darüber.

Deckel aufsetzen und garen.

Garen in der Mikrowelle:

verschlossen,
für 5 Min. bei 360 Watt
Sofort servieren



Omeletts

für die ganze Familie

Vegetarisch:

- 2 Eier
- ½ Zwiebel
- ¼ Karotte
- 3 Champignons
- ¼ grüner oder roter Paprika
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)

Das Gemüse im **Speedy Boy** zerkleinern.

Garen Sie das Gemüse im **Omlettwunder** mit Deckel für 2 Min. bei 360 Watt vor.

Gießen Sie die geschlagenen Eier darüber.

Wieder verschließen und weitergaren.

Italienisch:

- 2 Eier
- ½ geschnittene Tomate
- ½ geschnittene Mozzarella Kugel
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)
- Basilikum zum Garnieren

Legen Sie abwechselnd eine Scheibe Tomate und eine Scheibe Mozzarella in das **Omlettwunder**.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gießen Sie die geschlagenen Eier darüber.

Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.

Garen in der Mikrowelle:

verschlossen,
für 5 Min. bei 360 Watt
Sofort servieren



Buntes Soufflé

Zutaten für 2 Portionen:

- 50 g gekochter Schinken
- 50 g Zucchini
- 6 Cocktailtomaten (60 g)
- 2 Eier
- 100 ml ungesüßte Kondensmilch (7,5 % Fett)
- 30 g Mehl
- 10 Stk. Basilikum Blätter
- Salz & Pfeffer

Schinken und Zucchini im **Speedy Girl** zerkleinern.

Den Schinken, die Zucchini und die Cocktailtomaten in das **Omlettwunder** geben.

Die restlichen Zutaten im **Shake It 350 ml** vermischen.

Die Masse über Schinken und Gemüse gießen.

Verschließen und garen.

**Garen in der
Mikrowelle:**

verschlossen,
für 7 Min. bei 360 Watt



Tipp:
Kann warm
oder kalt
serviert werden.

Meeres Quiche

Zutaten für 2 Portionen:

- 125 g Surimi (Krebsfleisch)
- 50 ml Rahm
- 15 g Mehl
- 1 Ei
- 1 TL scharfer Senf

Zerkleinern Sie die Surimi Stücke im **Speedy Boy**.

Alle Zutaten in den **Shake It 350 ml** geben und vermischen.

Anschließend gleichmäßig im **Omlettwunder** verteilen.

Verschließen und garen.

Garen in der Mikrowelle:

verschlossen,
für 5 Min. bei 360 Watt
Sofort servieren



Zucchini Auflauf

Zutaten für 2 Portionen:

- 180 g Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 50 ml Rahm
- Salz & Pfeffer
- 15 g Bröseln (optional)

Zucchini waschen und mit dem **Küchenhobel** in Scheiben schneiden.

Vermischen Sie die restlichen Zutaten im **Speedy Girl**.

Verteilen Sie die Zucchini-scheiben gleichmäßig im **Omlettwunder**.

Bedecken Sie die Zucchini Scheiben mit dem Ei-Gemisch.

Für ein goldbraunes Ergebnis bestreuen Sie den Zucchini-auflauf mit den Bröseln.

Am besten warm genießen.

Garen in der Mikrowelle:

verschlossen,
für 5 Min. 30 Sek.
bei 360 Watt

1 Min. rasten lassen
nochmals 3 Min. bei
360 Watt garen



Thunfisch Pastete

Zutaten für 2 Portionen:

- 135 g Thunfisch in der Dose
- 2 Eier
- 80 ml Rahm
- 50 g Tomatenmark
- Salz & Pfeffer

Thunfisch abseihen und zerdrücken.

Alle Zutaten im **Extra Chef** solange zerkleinern, bis eine cremige Masse entsteht.

In das **Omlettwunder** geben.

Nach dem Garen den Deckel entfernen und vor dem Stürzen komplett abkühlen lassen.

Garen in der Mikrowelle:

verschlossen,
für 4 Min. bei 360 Watt
1 Min. rasten lassen
nochmals 2 Min.
30 Sek. bei 360 Watt
garen



Tipp:

Dazu passt
hervorragend
grüner Salat
mit Balsamico
Dressing.

Himbeer Auflauf

Zutaten für 2 Portionen:

- 70 g Himbeeren
- 1 Ei
- 100 ml Magermilch
- 30 g Zucker
- 2 Scheiben Toastbrot

Aus dem Toastbrot je einen Kreis im Durchmesser von 9 cm ausstechen.

Das Brot toasten.
Beide Scheiben in das **Omlettwunder** legen.

Ei mit Milch und Zucker verquirlen und über den Toast gießen. 10 Min. ziehen lassen.

Während des Garens saugt der Toast die restliche Flüssigkeit auf.

Himbeeren darauf verteilen, verschließen und garen.

**Garen in der
Mikrowelle:**
verschlossen,
für 7 Min. bei 360 Watt



Tipp:

Dazu passt
eine Kugel
Vanilleeis.

Schoko-Nuss Kuchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 große Eier
- 100 g Staubzucker
- 100 g weiche Butter
- 100 g Schokolade, weich
- 100 g Nüsse, gemahlen
- 1 EL Mehl
- 1 EL Brösel
- Schokoladenglasur (optional)

Dotter, Butter und Staubzucker im **Rühr-Mix 1 l** mit dem **TOP Rührbesen** schaumig rühren.

Schokolade in der **Micro-Chef Kanne 1 l** in der Mikrowelle bei 600 Watt 1 Min. schmelzen.

Gemeinsam mit gemahlene Nüssen, Mehl und Brösel zur Butter-Staubzucker Masse rühren.

Eiklar im **Speedy Chef II** zu Schnee schlagen und zum Schluß unter die Masse heben.

Auf 2 Mal im **Omlettwunder** garen und warm servieren.

Garen in der Mikrowelle:
verschlossen,
für 3 Min. bei 600 Watt



Tipp:

Nach Belieben
den Kuchen mit
Schokoglasur
überziehen!

Kiwi-Kokos Törtchen

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kiwis (135 g mit Schale)
- 1 EL kaltes, flüssiges Karamell (optional)
- 150 ml Kokosmilch (25 % Fett)
- 2 Eier
- 15 g Zucker

Zu Beachten:

Das Karamell verleiht dem Törtchen nach dem Garen die Farbe.

Vor der Verwendung des Karamells muss es flüssig und kalt sein, sonst kann das Omlettwunders beschädigt werden.

Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.

Kaltes, flüssiges Karamell in das **Omlettwunder** geben.

Kiwischeiben gleichmäßig in das **Omlettwunder** legen.

Eier, Zucker und Kokosmilch im **Speedy Chef II** schlagen und über die Kiwischeiben gießen.

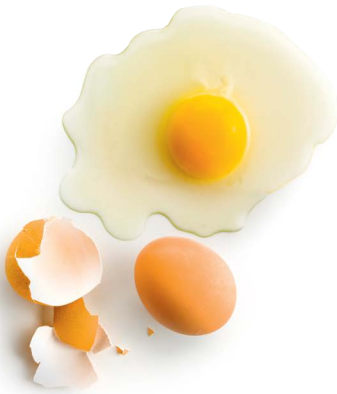
Verschließen und garen.

Deckel abnehmen und vor dem Stürzen abkühlen lassen.

Garen in der Mikrowelle:

verschlossen,
für 5 Min. 30 Sek.
bei 360 Watt
1 Min. rasten lassen
nochmals 3 Min.
bei 360 Watt garen





Tupperware®

© 2018 Tupperware. All rights reserved.