

Tupperware®

Schnell gekocht!

Rezepte für die Mikrowelle





Tipps und Hinweise zum Mikrowellengaren

- Mit Mikrowellen geht das Garen wesentlich schneller als auf dem Herd. Rechnen Sie in Sekunden/Minuten.
- Die Garzeit hängt von der Menge, Temperatur und Beschaffenheit des Lebensmittels ab. Faustregel: pro 100 g/100 ml Lebensmittel 1 Minute bei 600 Watt.
- Die Zutaten in gleich große Stücke schneiden, damit alles gleichzeitig gar ist.
- Je fester bzw. je dicker ein Lebensmittel ist, umso länger die Garzeit.
- Lebensmittel mit Schale (z. B. Kartoffeln, Tomaten, Äpfel) oder Würstel vor dem Garen einstechen, damit sie nicht aufplatzen.
- Eine Frage der Optik: Für eine stärkere Bräunung das Fleisch vor dem Garen mit Paprika- oder Currypulver einreiben oder kurz in Sojasauce einlegen.
- Am besten alle Speisen mit Deckel garen, damit sie nicht austrocknen.
- Ausnahme: Alles, was trocknen soll, wie z. B. Kuchen, offen garen.
- Zur besseren Wärmeverteilung die Speisen zwischendurch unbedingt umrühren und Stücke, die dicker als 2 cm sind, einmal wenden.
- Nach der Mikrowellenzufuhr garen die Speisen noch nach. Eine Stehzeit von ca. 3-5 Minuten ist zusätzliche Garzeit zum Nulltarif.
- Die tatsächliche Geräteleistung kann um $\pm 10\%$ abweichen, deshalb sind die angegebenen Zeiten nur Richtzeiten. Daher eher eine kürzere Einstellung wählen und gegebenenfalls nachgaren.
- Ältere Geräte können in ihrer Leistungsabgabe schwächer werden, d. h., dann müssen die Zeiten um Sekunden oder Minuten verlängert werden.

Micro-Chef Kanne 1 L

Deckel mit großem Griff für bequemes Greifen

Ausgießkante ermöglicht tropffreies Ausgießen



innenliegende, internationale Skalen: direktes Abmessen von Flüssigkeiten in der Kanne

Die abgerundete Form ist ideal zum Verrühren von Zutaten



Deckel in drei Positionen platzierbar



Für ein geschlossenes Gar-system: Deckel passgenau mit den eingravierten Linien nach hintenaufsetzen. Zum Öffnen auf den hinteren Rand drücken.

Zum Abgießen von Flüssigkeiten: Deckel passgenau mit den eingravierten Linien nach vorne auf die Ausgießkante setzen.

Zum Belassen von Küchen-helfern in der geschlossenen Kanne: Deckel um 90° gedreht aufsetzen. Vor dem Garen Küchenhelfer herausnehmen.

Micro-Chef rund 1,5 l und 2,25 l

Deckel mit großem Griff für bequemes Greifen.

Die Pictogramme auf dem Deckel geben wichtige Hinweise zur Verwendung.



Die Behälter sind am Boden innen satiniert, um Kratzspuren zu vermeiden.



Verwendungsbeispiele



Der Frischhaltedeckel ermöglicht es, Speisen vorzubereiten und im Kühlschrank oder im Gefrierschrank aufzubewahren. Die Griffe sind so gestaltet, dass das Bedienen praktisch ist und trotzdem möglichst wenig Platz in der Mikrowelle und beim Aufbewahren benötigt wird.



Der Behälter des Micro-Chef rund 1,5 l passt in den Behälter des Micro-Chef rund 2,25 l und kann somit zum Stapelkochen verwendet werden. Temperaturbeständig bis + 200 °C

Rezepte

- 6 _ Zucchinisuppe
- 9 _ Fischsuppe
- 10 _ Champignonreis
- 13 _ Hühnergeschnetzeltes mit Pesto
- 14 _ Feuriger Leberkäse-Topf
- 17 _ Schneller Nudelauflauf
- 18 _ Chili con Carne
- 21 _ Süßkartoffel Fisch-Curry
- 22 _ Kochkäse
- 25 _ Zimt-Rotweinkuchen
- 26 _ Feines Konfekt
- 28 _ Ingwer-Mango-Fruchtaufstrich
- 29 _ Prosecco-Erdbeer-Fruchtaufstrich
- 31 _ Gebrannte Amaretto-Mandeln
- 32 _ Grießauflauf mit Kirschen
- 33 _ Amaretto-Pudding
- 34 _ Riesen-Germknödel



Zucchini-Suppe

Zutaten

Für die Suppe:

- 1 Zwiebel
- 50 g Speckwürfel
- 400 g Zucchini
- 450 ml Gemüsesuppe
- Salz, Pfeffer
- 50 g Crème fraîche

Zum Servieren:

- 1 grob zerkleinerter Kracker

Zubereitung

1. | Zwiebel im **Speedy Boy** fein hacken und mit den Speckwürfeln, in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben. Abgedeckt in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 3 Minuten andünsten.

2. | Zucchini klein schneiden und zusammen mit der Gemüsesuppe in die Kanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Minuten bei 600 Watt garen.

3. | Anschließend 5 Minuten stehen lassen, dann die Crème fraîche unterrühren.

4. | Die Suppe in den **Extra Chef** mit Schneideinsatz geben, fein zerkleinern und nochmals abschmecken. Suppe auf 3 Teller verteilen und mit zerkleinerten Kräckern bestreut servieren.

Tipp:

Die Suppe kann heiß oder im Sommer auch kalt serviert werden.







Fischsuppe

Zutaten

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Fischfilet
- 1 EL Öl
- 1 Karotte
- ½ Stange Lauch
- ½ Zwiebel
- 1 EL Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Fischfond
- 500 ml Suppe
- Chiliflocken, Curry
- Kräuter nach Belieben
(z.B.: Dille, Maggikraut, Thymian,
Rosmarin)
- Krabben nach Belieben
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1. |** Karotte, Lauch und Zwiebel im **Extra Chef** zerkleinern. 1 EL Öl, Karotte, Lauch und Zwiebel in den **Micro-Chef** rund **2,25 l** geben und in der Mikrowelle 3 Minuten bei 600 Watt garen.
- 2. |** Anschließend Mehl und Tomatenmark mit dem **TOP Rührbesen** darunter rühren und mit dem Fischfond und der Suppe aufgießen. Mit Chiliflocken, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei 600 Watt 6 Minuten weitergaren. Dazwischen einmal umrühren.
- 3. |** Das Fischfilet nach Belieben in Streifen schneiden und mit den Krabben in die Suppe geben. Anschließend weitere 3 Minuten bei 600 Watt fertig garen. Zum Schluss 5 Minuten rasten lassen.
- 4. |** Abschmecken, mit Kräutern bestreuen und servieren.



Champignonreis

(vegetarisch)

Zutaten

- 180 g Langkornreis
- 150 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- ½ Bund gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Etwas Zitronensaft
- Suppenwürze
- 300 ml Wasser

Zubereitung

- 1. |** Champignon schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, Zwiebel im **Speedy Boy** fein hacken und beides mit der Butter im **Micro-Chef** rund **1,5 l** in der Mikrowelle 3 Minuten bei 600 Watt dünsten.
- 2. |** Reis, Petersilie, die Gewürze und Wasser zugeben und bei 800 Watt 10 Minuten garen. Anschließend 10 Minuten rasten lassen.
- 3. |** Durchrühren und abschmecken.

Tipp:

Mit gemischtem Salat serviert ist dieses Gericht eine vollständige Hauptmahlzeit.







Hühnergeschnetzeltes mit Pesto

Zutaten

Zutaten für 2 Portionen:

- 350 g Hühnerbrustfilet
- 3 EL grünes Pesto
- 200 g weiße Champignons
- 50 ml Schlagobers
- 50 ml Milch
- 1-1½ TL Speisestärke
- Etwas Gemüsesuppe
- Salz

Zubereitung

1. | Hühnerbrustfilet in gleichmäßige Würfel schneiden (ca. 2-3 cm), dann in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben und mit dem Pesto mischen.

Die Kanne mit dem Deckel verschließen und 2 Minuten bei 800 Watt in die Mikrowelle stellen.

2. | Die geputzten Champignons vierteln, ebenfalls in die Kanne geben und abgedeckt 4 Minuten bei 600 Watt garen. Zwischendurch umrühren.

3. | Schlagobers, Milch und Speisestärke glatt rühren, unter die Hühnermischung rühren und nochmals 6 Minuten bei 600 Watt zugedeckt garen. Dazwischen einmal umrühren.

4. | Das Geschnetzelte abschmecken und nach einer Stehzeit von 2 Minuten servieren.

Tipp:

Mit selbstgemachtem Pesto schmeckts doppelt so gut!



Feuriger Leberkäse-Topf

Zutaten

Zutaten für 4 Portionen:

- je 1 Paprikaschote gelb, grün und rot
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 3 EL Tomatenketchup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Basilikum und Oregano
- 300 g Pikant- oder Chilileberkäse
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 1 Spritzer Essig
- 3 EL Crème fraîche
- Frischer Oregano zum Garnieren

Zubereitung

1. | Paprikaschoten entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und mit dem Knoblauch im **Speedy Boy** fein hacken. Diese drei Zutaten zusammen mit dem Öl in den **Micro-Chef** rund **2,25 l** geben und mit Deckel bei 600 Watt für 4 Minuten in der Mikrowelle garen.

2. | Leberkäse in Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten, außer Crème fraîche, beifügen, verrühren und mit geschlossenem Deckel erneut bei 600 Watt ca. 13 Minuten garen. Jeweils nach 5 Minuten umrühren.

3. | Anschließend das Gericht 5 Minuten in der Mikrowelle rasten lassen. Crème fraîche unterrühren und abschmecken. Mit Oregano garnieren.

Tipp:

Als Beilage passen frisches Bauernbrot oder Petersilkkartoffeln.







Schneller Nudelauflauf

Zutaten

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Nudeln, ungekocht (z.B. Hörnchen, Fleckerl etc.)
- 1 Dose Tomaten gewürfelt
- 250 ml Schlagobers oder Rama Cremefine
- 50 ml Wasser
- Je 100 g Salami und Schinken (nacheinander im Extra Chef hacken)
- 100 g Champignons gehackt
- 100 g Käse gerieben
- Oregano
- Salz und Pfeffer
- Etwas Suppenwürze

Zubereitung

1. | Nudeln, Tomaten, Obers, Wasser, Salami, Schinken und Champignons in den **Micro Chef** rund **2,25 l** geben.

Mit den Gewürzen abschmecken und gut durchrühren. Ca. 5 Minuten rasten lassen, damit die Nudeln etwas Flüssigkeit aufnehmen können.

2. | Bei 600 Watt 10 Minuten mit geschlossenem Deckel in der Mikrowelle garen.

3. | Danach die Masse kurz durchrühren, mit dem geriebenen Käse bestreuen und weitere 10 Minuten bei 600 Watt garen.

4. | Nach 5 Minuten Stehzeit kann der Auflauf serviert werden.



Chili con Carne

Zutaten

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 große Zwiebel
- ½ grüner Paprika
- 1 EL Margarine
- 250 g Faschiertes
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Chilipulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Dose rote Bohnen (in Chilisauce)
- 1 Dose Mais
- 100 ml Suppe
- Petersilie gehackt
- Cayennepfeffer

Zubereitung

1. | Zwiebel und Knoblauch schälen und mit dem Paprika im **Extra Chef** zerkleinern, mit der Margarine in den **Micro-Chef** rund **2,25 l** geben und in der Mikrowelle 3 Minuten bei 750 Watt garen.

2. | Anschließend Faschiertes, Salz, Tomatenmark und Chilipulver dazu geben, gut verrühren und zugedeckt abermals 6 Minuten bei 650 Watt garen. Dazwischen einmal umrühren.

3. | Mais, Tomaten, Bohnen und Suppe dazu mischen und weitere 8 Minuten bei 650 Watt zugedeckt garen.

4. | Anschließend ca. 5 Minuten ohne Deckel fertig garen. Abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp:

Nach Belieben geschnittene Babymaiskolben unterheben.







Süßkartoffel Fisch-Curry thailändische Art

Zutaten

- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 400 ml Kokosnussmilch
- 2 Tomaten
- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 500 g Fischfilet nach Belieben
- 15 g Curry-Paste
- Etwas frisch geriebener Ingwer
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer
- 1 EL frischer Koriander

Zubereitung

1. | Butter in den **Micro-Chef** rund **2,25 l** geben und zugedeckt bei 600 Watt in der Mikrowelle schmelzen. Mehl und Kokosnussmilch dazu mischen und 2 Minuten bei 600 Watt weiter garen. Dazwischen mit dem **TOP Rührbesen** einmal durchrühren.

2. | Tomaten, Süßkartoffel, Zwiebel und Fisch würfelig schneiden. Alle Zutaten außer Fisch und Koriander zu der Einmach geben und 15 Minuten bei 600 Watt weitergaren lassen. Dazwischen umrühren.

3. | Anschließend Fischwürfel dazu geben und erneut ca. 6 Minuten garen lassen, dazwischen umrühren.

4. | Zum Schluss 5 Minuten rasten lassen. Abschmecken, mit frischem Koriander bestreuen und servieren.



Kochkäse

Zutaten

- 125 g Butter
- 125 g Quargel
- 150 g Schmelzkäse (Eckerlkäse)
- 100 ml Rahm
- 1 TL Kümmel
- Chili nach Belieben
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. | Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben.

Die Butter in der **Micro-Chef Kanne 1 l** zugedeckt bei 360 Watt ca. 2 Minuten in der Mikrowelle schmelzen.

2. | Den Quargel zerkleinern und zugeben. Erneut bei 600 Watt ca. 2 Minuten in der Mikrowelle garen.

3. | Den Schmelzkäse und den Rahm zugeben und gut durchrühren. Dann noch einmal bei 600 Watt ca. 3 Minuten erhitzen, dabei jede Minute einmal umrühren.

4. | Nach Geschmack würzen, in eine Schüssel füllen und auskühlen lassen.

Tipp:

Dazu passt am besten ein kräftiges Bauernbrot.







Zimt-Rotweinkuchen

Zutaten

Für den Teig:

- 125 g Butter
- 3 Eier
- 50 g Staubzucker
- 2 EL Vanillezucker
- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 25 g Kakao
- 1 TL Zimt
- 75 ml Rotwein

Zum Einfetten der Kanne

- 1 EL Butter
- 2 EL Semmelbrösel

Tipp:

Staubzucker mit wenig Rotwein zu einer Glasur verrühren und den Kuchen damit übergießen.

Zubereitung

1. | Butter in Stücken in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben und bei 350 Watt in der Mikrowelle 1-2 Minuten schmelzen lassen.

2. | Eier, Zucker, Vanillezucker und flüssige Butter in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die übrigen Zutaten zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

3. | Die **Micro-Chef Kanne 1 l** mit der Butter einfetten und mit den Semmelbröseln austreuen. Den Teig hineingeben und glatt streichen.

4. | Die Kanne offen in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 550 Watt 9-10 Minuten garen. Der Kuchen ist fertig, wenn er bei leichtem Druck zurückfedert.

5. | Den Kuchen ca. 3 Minuten stehen lassen, dann aus der Kanne stürzen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen oder glasieren.



Feines Konfekt

Schoko-Knusperlis

Zutaten

Zutaten für 40 Stück:

- 300 g Vollmilch-Schokolade
- 100 g Fruchtemüsli
- 50 g Cornflakes
- 50 g Mandelstifte

Zubereitung

1. | Die grob zerkleinerte Schokolade in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben und 2-3 Minuten bei 450 Watt in der Mikrowelle schmelzen. Dabei zwischendurch mehrmals umrühren.

2. | Die flüssige Schokolade mit den übrigen Zutaten verrühren und dann mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf die Kreise der **Easyplus Teigmatte** setzen und erstarren lassen.





Gesalzene Schoko-Erdnüsse

Zutaten

Zutaten für 40 Stück:

- 200 g Zartbitter-Schokolade
- 2 Prisen Meersalz
- 200 g Erdnüsse

Zubereitung

1. | Die grob zerkleinerte Schokolade in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben und 2-3 Minuten bei 450 Watt in der Mikrowelle schmelzen. Dabei zwischendurch mehrmals umrühren.

2. | Salz unter die flüssige Schokolade rühren, dann mit den Erdnüssen mischen. Die Masse portionsweise mit einem Teelöffel auf die Kreise der **Easyplus Teigmatte** setzen und erstarren lassen.

Weißer Kokostrüffel

Zutaten

Zutaten für 36 Stück:

- 100 g Schlagobers
- 40 g Butter
- 150 g weiße Schokolade
- 150 g Kokosraspel

Zubereitung

1. | Obers, Butter und zerkleinerte Schokolade in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben und 4 Minuten bei 450 Watt erhitzen, bis alles geschmolzen ist.

2. | 100 g Kokosraspel unterrühren und kühl stellen, bis die Masse formbar ist. Mit Dressiersack und großer Lochtülle Tupfen spritzen, diese rund formen und in übrigen Kokosraspeln wälzen. Über Nacht fest werden lassen.

Ingwer-Mango Fruchtaufstrich

Zutaten

- 1 vollreife Mango
(ca. 280 g Fruchtfleisch)
- 140 g Gelierzucker 2:1
- 2 TL Zitronensaft
- ½-1 TL frisch geriebener Ingwer
(je nach Geschmack)

Zubereitung

- 1. |** Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch im **Extra-Chef** mit Schneideinsatz fein zerkleinern.
- 2. |** Fruchtpüree, Gelierzucker, Zitronensaft und den Ingwer in der **Micro-Chef Kanne 1 l** verrühren und das Ganze ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- 3. |** Die Kanne in die Mikrowelle stellen und das Fruchtpüree offen 8 Minuten bei 600 Watt garen. Dabei zwischendurch umrühren.
- 4. |** Den fertigen Fruchtaufstrich etwas abkühlen lassen und dann in einen dicht schließenden Behälter umfüllen.



Prosecco-Erdbeer Fruchtaufstrich

Zutaten

- 200 g Erdbeeren
- 100 g Gelierzucker 2:1
- 1 TL Vanillezucker
- 1 TL Zitronensaft
- 50 ml Prosecco

Zubereitung

- 1. |** Erdbeeren waschen, trocken tupfen und den Blütenansatz entfernen. Dann die Früchte im **Extra-Chef** mit Schneideinsatz fein zerkleinern.
- 2. |** Fruchtpüree, Gelier-, Vanillezucker und Zitronensaft in der **Micro-Chef Kanne 1 l** verrühren und das Ganze ohne Deckel ca. 8 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle garen. Dabei zwischendurch zweimal umrühren.
- 3. |** Prosecco zugeben und alles zusammen weitere 2 Minuten bei 600 Watt aufkochen.
- 4. |** Den fertigen Fruchtaufstrich etwas abkühlen lassen und dann in einen dicht schließenden Behälter umfüllen.



Gebrannte Amaretto-Mandeln

Zutaten

- 200g Mandeln mit Schale
- 4 EL braunen Zucker
- 2 EL Amaretto
- 2 TL Staubzucker
- 2 TL Zimt

Zubereitung

1. | Mandeln mit braunem Zucker und Amaretto in der **Micro-Chef Kanne 1 l** mischen und bei 600 Watt 5-6 Minuten in der Mikrowelle rösten. Alle 2 Minuten umrühren und darauf achten, dass die Mandeln nicht verbrennen.

2. | Währenddessen Staubzucker mit Zimt mischen.

3. | Die heißen Mandeln sofort auf die **Easyplus Teigmatte** geben, mit der Zucker/Zimt-Mischung bestreuen und gut vermischen.

Die Mandeln erkalten lassen.



Grießauflauf mit Kirschen

Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

Für den Grießauflauf

- 500 g Magertopfen
- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 75 g Grieß
- 100 ml Milch
- 1 TL abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone

Zum Servieren

- 400 g Kirschenkompott oder Kirschgrütze

Zubereitung

- 1. |** Topfen, Eier, Zucker und Grieß glattrühren. Milch und Zitronenschale zugeben und alles vermischen.
- 2. |** Die Masse in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben und glattstreichen.
- 3. |** Das Ganze zugedeckt 8 Minuten in der Mikrowelle bei 600 Watt garen. Anschließend 10 Minuten nachgaren lassen.
- 4. |** Nockerl abstechen und auf 4 Teller verteilen. Dazu das Kirschenkompott servieren.





Amaretto-Pudding

Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

Für den Pudding

- 450 ml Milch
- 50 ml Mandellikör
- 1 P. Puddingpulver (Schokolade)
- 4 EL Zucker

Zum Servieren

- 4 EL Amarettini-Gebäck

Zubereitung

1. | 100 ml Milch, Puddingpulver und Zucker im **Shake-It 350 ml** aufschütteln. Übrige Milch und Mandellikör in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben, angerührtes Puddingpulver zugeben und alles verrühren.

2. | Den Pudding 6 Minuten in der Mikrowelle bei 600 Watt garen, dabei alle 2 Minuten umrühren.

3. | Gebäck grob zerbröseln und die Hälfte auf 4 Gläser verteilen. Pudding darauf geben und mit dem übrigen Gebäck bestreuen. Der Pudding schmeckt lauwarm besonders gut.



Riesen-Germknödel

Zutaten

Zutaten für 8 Portionen:

- 400 g Mehl
- 3 EL Kristallzucker
- 1 Würfel frische Germ
- 1 EL Öl oder zerlassenen Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 250 ml lauwarme Milch
- Powidl oder andere Marmelade

Zum Servieren:

Mohn, flüssige Butter, Vanillesauce

Zubereitung

1. | Germ mit dem Zucker verrühren, bis sie flüssig ist.

2. | Alle Zutaten in der **Germteigschüssel 3 l** zu einem Teig verrühren und warm stellen. Deckel dreimal aufspringen lassen und den Teig dazwischen immer wieder zusammenschlagen.

3. | **Micro-Chef rund 2,25 l** mit Öl oder Butter auspinseln - auch den Deckel. Teig einfüllen, am Rand etwas hochziehen und mit einem Löffel rundherum Marmelade kreisförmig darauf geben. Den Teig über die Marmelade schlagen.

4. | **Micro-Chef rund 2,25 l** zudecken und bei 650 Watt 8 Minuten garen.

5. | Den Riesen-Germknödel herausstürzen, in beliebige Portionen teilen und mit Mohn, Staubzucker und zerlassener Butter und/oder mit Vanillesauce servieren.





Tupperware®

Impressum:

© Tupperware Österreich GmbH | tupperware.at

2. Auflage 2016

Rezeptfotos und Foodstyling: Eising Studio | Food Photo & Video | (Seite 7; 12; 24; 26; 27; 28; 29; 32; 33)

Rezeptfotos: Sonja Priller | PHOTOGRAPHY | sonjapriller.com | (Seite 8; 11; 15; 16; 19; 20; 23; 30; 35)

Foodstyling: Franz Karner | foodworx.at

Projektleitung: Claudia Killian | Tupperware Österreich

Layout & Produktion: Susanne Kolb | Tupperware Österreich

Die Rezepte für die Mikrowelle wurden meistens bei 600 Watt zubereitet. Wenn Ihr Mikrowellengerät eine andere Wattleistung hat, muss die angegebene Zeit dieser Wattleistung angepasst werden.

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Tupperware Österreich GmbH und/oder der Muttergesellschaft Dart Industries Inc. unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen (z. B. Übersetzungen) und Speicherung und/oder Verarbeitung in elektronischen Systemen (z. B. Scannen). Rezepte und Ratschläge sind sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.