



Kochen & Erhitzen

Kochen und Genießen mit Miele





Vorwort

Liebe Genießerin, lieber Genießer,

wohl an kaum einem anderen Platz findet die Familie so oft zueinander wie am Esstisch. Auch ein fröhliches oder festliches Zusammensein unter Freunden und Bekannten wird fast immer von einem köstlichen Essen gekrönt. Wo Menschen Gesellschaft genießen, sich und die Genüsse unserer Erde feiern wollen, nehmen das Kochen und Genießen eine zentrale Bedeutung ein.

Wir sind dankbar, dass wir hierzu einen kleinen Beitrag leisten können, indem wir unser eigenes und das Hobby unzähliger Menschen weltweit zu unserem Beruf machen durften. Auf unserer Bühne – der Miele Versuchsküche – treffen sich täglich Wissen und Neugier, Routine und Unerwartetes. Dass wir auch nach langjähriger Tätigkeit immer wieder von neuen Sinnesfreuden überrascht werden, liegt nicht zuletzt an den uns zur Probe anvertrauten Miele Küchengeräten. Leistungsstark und dabei geradezu einfühlsam stellen sie sich optimal auf die Eigenarten einer jeden Speise ein.

In dieses Kochbuch haben wir all unsere Erfahrung, Leidenschaft und Experimentierfreude eingebracht, um für alle Freunde sinnlicher Genüsse Rezepte zu kreieren, die ebenso gelingsicher wie fantasievoll sind. Wir wünschen Ihnen damit viele „appetitliche“ Anregungen und vor allem Spaß beim Kochen!

Haben Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche? Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen (Telefon-Nummer siehe Rückseite).

Ihre
Miele Versuchsküche

Inhalt

■ Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
Wissenswertes	6
Original Miele Zubehör	10
Miele Pflegeprodukte	11
Gartabelle	12
Rezepte von A-Z	198

Vorspeisen

■ Überbackene	
Artischockenherzen	16
Marinierte Paprika	18
Schinkenspeck mit Frischkäsefüllung	20
Tomarella-Toast	22
Crostada	24
Pikanter Quarkkuchen	26
Lachsforellen-Pastete	28

Suppen

■ Tomatensuppe mit Basilikum-Sahne	32
Kürbissuppe	34
Maiscreme-Suppe	36
Kartoffelcremesuppe mit Kerbel	38
Steinpilzessenz mit Parmesankugeln	40
Minestrone	42
Fischsuppe	44
Garnelen-Curry-Suppe	46
Ruccola-Cremensuppe	48

Eintöpfe & Aufläufe

■ Nudelauflauf	52
Porree-Auflauf	56
Brokkoli-Pilz-Topf	56
Reistopf	58
Gemüse-Gratin	60
Roter Kohlstopf	62
Spargelgratin	64
Wirsing-Eintopf	66
Geflügelrisotto	68

Fisch

■ Fisch im Gemüsebett	72
Krustenfisch	74
Rotbarsch in Paprikacreme	76
Krabbenpfanne	78
Seezungenfilets in Krebsbutter	80
Scampi-Spieße	82
Schollenfilet auf Blattspinat	84
Rotbarsch-Tomaten-Gratin	86
Kräuter-Forellen	88
Fischcurry	90

Fleisch

■ Schweinefilet in Roquefortsoße	94
Geschnetztes „Züricher Art“	96
Hackbällchen in Kapernsoße	98
Gemüse-Hackbraten	100
Burger-Variationen	102
Hähnchen in Senfsoße	104
Geflügelgeschnetztes	106
Tandoori-Hähnchen	108

Beilagen & Gemüse

■ Paprika-Polenta	112
Gnocchi	114
Kartoffel-Käse-Gratin	116
Grünes Püree	118
Risotto	120
Staudensellerie	122
Bohnenkrustel	124
Chicoree mit Balsamico	126
Möhren in Kerbelsahne	128
Bohnen mit Thymiansoße	130
Gurkengemüse mit Soßenvarianten	132
Blumenkohl in Senfsoße	134
Goldgelbe Kartoffeln	136

Soßen

■ Zucchini-Cremesoße	140
Holländische Soße	142
Zabaione	144
Vanille-Sahne-Soße	146

Desserts

■ Apfeltraum	148
Stracciatella-Creme mit Espressosoße	150
Sauerrahmcreme mit Erdbeerpüree	152
Quarkauflauf	154
Zitronenmousse	156
Tropic-Grütze	158
Überbackene Pfirsiche	160
Nougatmousse mit Arrak	162

Getränke

■ Chocolata	168
Café d'orange	170
Herbstzauber	172
Rote Glut	174
Ananas-Punsch	176
Lumumba	178

Einkochen & Konfitüre

■ Sauerkirsch-Vanille- Konfitüre	184
Pfirsich-Konfitüre	186
Pflaumenkonfitüre	188
Brombeer-Birnen- Konfitüre	190
Traubengelee mit Grappa	192
Tomaten-Chutney	194
Pflaumen-Chutney	196

Allgemeine Hinweise

Ihr neues Mikrowellengerät bietet Ihnen – je nach Gerätetyp – neben dem Mikrowellenbetrieb die Kombination mit dem Grillheizkörper oder auch einige Automatikprogramme zum Auftauen oder Garen verschiedener Lebensmittel.

Je nach Gerätetyp sind außerdem die einstellbaren Leistungen unterschiedlich. In den Rezepten finden Sie als Leistungsangaben zum Ankochen von Speisen die Angabe 800/900 Watt. Wählen Sie bitte die für Ihr Gerät zutreffende Einstellung. Als anschließende Zeitangabe folgt nur eine Minutenzahl, da es sich stets um „Etwa-Angaben“ handelt, die ein klein wenig nach oben oder unten variieren können. Die Angaben von reduzierten Leistungseinstellungen zum Fortgaren erfolgt in den Abstufungen 750Watt, 600 Watt, 450 Watt, 300 Watt, 150 Watt und 80 Watt.

Die angegebenen Zeiten zum Auftauen, Erhitzen und Garen sind Richtwerte. In Abhängigkeit von der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Speise, aber auch von Ihrer individuellen Erwartung bezüglich des Gargrades von Fleisch, Fisch oder Gemüse können diese Zeiten natürlich etwas variieren.

Decken Sie zum Erhitzen und Garen die Speisen stets mit der beiliegenden Abdeckhaube, einem Mikrowellengeeigneten Deckel oder spezieller Mikrowellenfolie zu. So verhindern Sie ein Antrocknen der Speisen und ein Verschmutzen des Gerätes. Ausnahmen sind hier die Gourmet-Platte und das Erhitzen paniierter Fleisch- und Fischgerichte, die eine Kruste behalten sollen.

Im Grill- und Kombinationsbetrieb dürfen die Speisen nicht zugedeckt werden.

Die Rezepte sind, sofern keine anderen Angaben gemacht werden, für vier Personen berechnet.

Die angegebenen Zubereitungszeiten beinhalten die für Vorbereitung und Garen benötigten Zeiten, nicht aber Vorheizzeiten des Gerätes zum Grillen.

Zum Übergrillen von Speisen oder einer Gesamtgrillzeit unter 15 Minuten heizen Sie bitte den Grillheizkörper vor dem Einsetzen des Grillgutes etwa 5 Minuten vor. Beim Garen von Gerichten im kombinierten Betrieb (Mikrowelle + Grill) ist kein Vorheizen erforderlich. Bei dieser praktischen Kombination sorgt die Mikrowelle für die Garzeitverkürzung, der Grill für eine appetitliche, goldbraune Oberfläche.



Geeignetes Geschirr

- Mikrowellen durchdringen Porzellan, Keramik, Glas, Pappe und Kunststoff. Deshalb können diese Materialien in der Mikrowelle verwendet werden.
- Porzellan ist im Allgemeinen problemlos zu verwenden. Bitte beachten Sie, dass einige Glasuren und Dekorfarben metallische Substanzen enthalten. Dieses Geschirr nicht verwenden.
- Bemaltes Steingut ist dann geeignet, wenn sich das Muster unter der Glasur befindet. Steingut kann sehr heiß werden.
- Sehr gut geeignet ist temperaturbeständiges Glas oder Glaskeramik.
- Kunststoffgeschirr muss für Kochvorgänge bis mindestens 110°C temperaturbeständig sein, da es sich sonst verformt. Bei Geschirr und Verpackungen (Styropor), die nur für kurzzeitige Erhitzungsvorgänge verwendet werden, ist eine geringere Temperaturbeständigkeit ausreichend.
- Bratfolie können Sie ebenfalls einsetzen. Sie wird an Stelle von Metallklipsen mit einem Faden verschlossen. Verwenden Sie bitte keine Verschlüsse mit Metalleinlage. Außerdem gibt es spezielle Kochbeutel für die Mikrowelle.
- Material und Form des verwendeten Geschirres beeinflussen die Erhitzungs- und Garzeiten. Gut bewährt haben sich runde und ovale flache Gefäße. Die Gleichmäßigkeit beim Erhitzen von Speisen ist in solchen Formen besser als bei Verwendung von eckigen Schalen.

Ungeeignetes Geschirr

- Metallbehälter, Alu-Folie und Bestecke gehören nicht in das Gerät, denn Metall reflektiert Mikrowellen. Die Mikrowellen werden nicht im Lebensmittel wirksam. In geschlossenen Metallbehältern oder verschlossener Alu-Folie erfolgt keine Erwärmung von Speisen.
- Geschirr mit Metallauflage, z.B. Goldrand oder Kobaltblau, verwenden Sie bitte nicht. Das metallhaltige Dekor reflektiert Mikrowellen und es kann zu Funkenbildung kommen.
- Kristallglas ist nicht geeignet, da es Blei enthält. Mundgeblasenes Kristall kann auf Grund der Lufteinschlüsse leicht springen. Bei Glasschalen oder Tellern mit gerändeltem Rand besteht dieselbe Gefahr.
- Holzgeschirr enthält Wasser, das beim Garvorgang verdampft. Dadurch trocknet das Holz aus und bekommt Risse. Holzgeschirr ist für die Verwendung in der Mikrowelle nicht geeignet.

Ausnahmen von der Regel und der Geschirrtest

- Fertiggerichte in Alu-Schalen können Sie im Gerät auftauen und erhitzen. Dabei dürfen die Schalen die Geräteinnenwände nicht berühren. Wichtig: den Schalendeckel vorher entfernen. Das Erhitzen der Speise erfolgt nur von oben. Die Wärmeverteilung ist im Allgemeinen gleichmäßiger, wenn Sie die Speise aus der Aluschale in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben.
- Um bei ungleichmäßigen geformten Lebensmittelstücken, z.B. Geflügel, ein gleichmäßiges Auftauen oder Garen zu erzielen, können Sie die flachen Teile (Flügel, Beine) zeitweise mit Alu-Folie bedecken. Wichtig: Die Folie darf die Innenwände des Gerätes nicht berühren; es könnte zu Funkenbildung kommen.
- Durch einen einfachen Test können Sie feststellen, ob sich Geschirr für die Verwendung in der Mikrowelle eignet. Stellen Sie das leere Geschirr bei maximaler Leistungseinstellung für 30 Sekunden in das Gerät. Hören Sie nach dem Starten Knistergeräusche oder sehen Sie Funkenbildung, ist das Geschirr ungeeignet.

Hinweise und Tipps

- Lassen Sie Speisen nach dem Garen zum Temperaturengleich noch etwa 2 Minuten ruhen. Achten Sie bitte bei der Zubereitung von Speisen mit Eiern oder Fisch auf gleichmäßiges und sicheres Erreichen einer Temperatur von mindestens 70°C. Wenden oder Rühren der Speisen sowie eventuelle Verlängerung der Erhitzungs- und Garzeit tragen dazu bei.
- Garen Sie bitte keine ganzen Eier in der Mikrowelle; die Eischale hält dem plötzlich auftretenden Druck nicht stand und platzt. Ebenso können vorher hartgekochte Eier beim Erhitzen in der Mikrowelle auch nach dem Entnehmen aus dem Gerät noch platzen.
- Beim Erhitzen von Obst oder Gemüse (Tomaten, Auberginen) mit fester Schale hat sich vorheriges Einstechen bewährt; ebenso beim Erhitzen von Würstchen.
- Detaillierte Angaben finden Sie auch in der Gebrauchsanweisung.

Original Miele Zubehör Für eine vielseitige Nutzung Ihrer Geräte

Damit Sie mit Ihren Miele Küchengeräten immer zuverlässig perfekte Ergebnisse erzielen, bieten wir Ihnen ein umfassendes Sortiment an Original Miele Zubehören. Diese wurden speziell für Miele Küchengeräte entwickelt. So können Sie Ihre Geräte Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen und Anwendungssituationen anpassen und alle Möglichkeiten voll ausschöpfen.

Speziell für die in diesem Kochbuch beschriebenen Rezepte eignen sich die nachstehend aufgeführten Zubehöre:

- Glasschale HGS 10
- Runde Backformen/Fettpfannen aus Glas MBFG 30, MFP 24 und MFP 17



Pflegeprodukte für Miele Hausgeräte Beste Pflege für viele Jahre Verlässlichkeit

Miele Hausgeräte zeichnen sich durch erstklassige Qualität, hohe Funktionalität und zeitloses Design aus. Für die perfekte Pflege Ihrer Miele Geräte gibt es Pflegeprodukte von Miele. Diese wurden in Miele Laboren in Zusammenarbeit mit ausgewählten Herstellern entwickelt und getestet.

Durch die Pflege Ihrer Miele Geräte mit diesen Pflegeprodukten stellen Sie sicher, dass Ihre kostbaren Geräte keinen Schaden nehmen und länger wie neu aussehen. Diese Sorgfalt unterstützt zudem die einwandfreie Funktion Ihrer Miele Hausgeräte über deren gesamte Lebensdauer.

Alle Miele Zubehöre sowie Reinigungs- und Pflegemittel können Sie im Miele Webshop unter www.miele-shop.com, über das Miele Kundentelefon (siehe Rückseite) oder Ihren Miele Fachhändler beziehen.



Gartabelle

Lebensmittel	Gewicht / Menge	Leistung in Watt	Zeit in Minuten	Hinweise
Butter / Margarine schmelzen	100g	450	1:00 - 1:20	offen schmelzen
Schokolade schmelzen	100 g	450	3:00 - 3:30	offen schmelzen, zwischendurch umrühren
Gelatine auflösen	1 Päckchen + 5 EL Wasser	450	0:10 -0:30	offen auflösen, zwischendurch umrühren
Tortenguss zubereiten	1 Päckchen + 250 ml Flüssigkeit	450	4-5	offen erhitzen, zwischendurch umrühren
Hefeteig	Vorteig von 100g Mehl Teig von 500 g Mehl	80 80	3-5 6-8	zugedeckt aufgehen lassen zugedeckt aufgehen lassen
Mandeln abziehen	100 g + 5 EL Wasser	800/900	1-2	zugedeckt erhitzen
Popcorn zubereiten	1 EL (20g) Popcorn-Mais	800/900	3-4	Mais in ein 1-l-Glas geben, zugedeckt zubereiten, danach mit Puderzucker bestreuen
Schokokuss vergrößern	20 g	600	0:10 - 0:20	offen auf einem Teller
Auskristallisierten Honig verflüssigen	500 g	150	2-3	offen im Honigglas erwärmen, zwischendurch umrühren
Aromatisieren von Salatsoßen	125 ml	150	1-2	offen ganz schwach erwärmen
Zitrusfrüchte temperieren	150 g	150	1-2	offen auf einen Teller legen
Fleisch marinieren	1000 g	150	15-20	zugedeckt in einer Schüssel, zwischendurch wenden, dann garen

Lebensmittel	Gewicht / Menge	Leistung in Watt	Zeit in Minuten	Hinweise
Frühstücksspeck braten	100g	800/900	2-3	offen auf Haushaltspapier legen
Trockenfrüchte einweichen	250 g + 150 ml Wasser	80	20	mit Flüssigkeit offen ziehen lassen
Eis portionierbar machen	500 g	150	2	offen in das Gerät stellen
Teller erwärmen	4 Teller	800/900	2-3	kein Geschirr mit Metalldekor
Porridge zubereiten	aus 250 ml Milch + 4 EL Haferflocken	800/900 + 150	2-3 + 2-3	zugedeckt in einer Schüssel Milch ankochen, dann quellen, umrühren
Tomaten enthäuten	3 Stück	450	6-7	Tomaten an der Blüte kreuzweise einschneiden, zugedeckt in wenig Wasser erhitzen, Haut abziehen. Die Tomaten können sehr heiß werden!
Brötchen - auftauen - aufbacken	2 Stück	150 + Grill Grill	1-2 4-6	offen auf den Rost legen, auftauen nach der Hälfte der Zeit wenden
Eierstich zubereiten	150 g aus 2 Eiern, 4 EL Sahne, Salz und Muskat	450	3-4	Eier mit Sahne, Salz und Muskat verquirlen, zugedeckt garen
Erbeerkonfitüre zubereiten	300 g Erdbeeren 300 g Gelierzucker	800/900	7-9	Früchte und Zucker vermischen, zugedeckt garen

Bei allen Angaben handelt es sich um Richtwerte.

Vorspeisen und kleine Gerichte

Nehmen Sie's leicht

Vorfreude ist die schönste Freude, sagt man, und denkt man dabei an ein delikates Menü, so trifft dies auf jeden Fall zu. Eine kleine, aber feine Vorspeise öffnet den Magen und die Sinne und steigert die Lust auf die Gaumenfreuden des Hauptgerichtes. Wem diese leichten, lukullischen Feinessen einfach zu gut schmecken, um sie nur als Vorspeise zu genießen, der portioniert sie ein wenig reichlicher und verzehrt sie als sättigende Mahlzeit ohne Hauptgang. Wir wünschen Ihnen in jedem Fall guten Appetit.



Überbackene Artischockenherzen

3 Portionen

Zutaten

8–10 eingelegte Artischockenherzen
200 ml Sahne
100 g Kräuterschmelzkäse
100 g Gouda, gerieben
75 g Schinken, gewürfelt
Muskat, Streuwürze

Zubereitungszeit:
25–30 Minuten

1 Sahne, Schmelzkäse und die Hälfte des Goudas erhitzen, gut verrühren und mit Streuwürze und Muskat würzen. Schinkenwürfel zugeben.

2 Abgetropfte Artischockenherzen in eine runde, temperaturbeständige Form setzen, mit der Käsesoße übergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Goldgelb überbacken.

Einstellung: Grill
Einschubebene: Rost
Grillzeit: 10–12 Min. +
3 Minuten Vorheizen



Marinierte Paprika

6 Portionen

Zutaten

3 gelbe Paprikaschoten
3 rote Paprikaschoten
3 orange Paprikaschoten

Marinade:

6 EL Olivenöl
4 EL Weißwein
4 EL Weißweinessig
1 Knoblauchzehe,
durchgepresst
Salz, Pfeffer
3 TL Kräutermischung

Zubereitungszeit:
45–50 Minuten

1 Für die Marinade alle Zutaten miteinander verrühren.

2 Die Paprikaschoten halbieren, vierteln, von Rippen und Kernen befreien. Mit der Schnittfläche in eine temperaturbeständige Form legen, und auf dem Rost in der Mikrowelle grillen, bis die Paprikahaut Blasen wirft und stellenweise dunkelbraun ist.

3 Die Form aus dem Gerät nehmen. Paprika mit einem mit kaltem Wasser befeuchteten Geschirrtuch bedecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann die Paprikahaut abziehen.

4 Paprikaviertel mit Marinade übergießen und einige Stunden ziehen lassen. Mit Baguette servieren.

5 Gut zum Marinieren eignen sich auch Zucchinischeiben und Champignons. Zucchini und Pilze blanchieren. Das Gemüse soll auf jeden Fall noch „Biss“ haben.

Einstellung: Grill
Einschubebene: Rost
Grillzeit: 25–30 Minuten
+ 3 Minuten Vorheizen



Schinkenspeck mit Frischkäsefüllung

8 Portionen

Zutaten

8 Scheiben Schinkenspeck, sehr dünn geschnitten
200 g Frischkäse

Zubereitungszeit:
12–15 Minuten

1 Schinkenspeckscheiben je nach Größe eventuell halbieren. Frischkäse als kleine Rolle in die Mitte jeder Scheibe legen, den Schinkenspeck darum wickeln, in eine temperaturbeständige Form legen und grillen.

>> Tip:

Die Schinkenspeckröllchen schmecken auch sehr gut, wenn Sie gewürzten Frischkäse, z. B. mit Kräutern, Paprika, Zwiebeln o. ä. verwenden.

Einstellung: Grill
Einschubebene: Rost
Grillzeit: ca. 8 Minuten
+ 3 Minuten Vorheizen



Tomarella-Toast

4 Portionen

Zutaten

4 Scheiben Toastbrot
200 g Tomaten, gewürfelt
100 g Schinkenscheiben,
gewürfelt
150 g Mozzarella, gewürfelt
Kräutersalz, Pfeffer
1/2 TL Basilikum, gehackt

Zubereitungszeit:
20–25 Minuten

1 Tomaten- und Schinkenwürfel mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig würzen, vermischen. Brotseiben leicht vorgetoastet in eine temperaturbeständige Form legen, Gemisch auf die Scheiben geben.

2 Toastscheiben dick mit Mozzarellawürfeln belegen, noch mal mit etwas Kräutersalz und Basilikum bestreuen und unter dem vorgeheizten Grill überbacken.

Einstellung: Grill
Einschubebene: Rost
Grillzeit: 10–12 Minuten
+ 3 Minuten Vorheizen



Crostada

5 Portionen

Zutaten

5 Scheiben Toastbrot
200 g Schafskäse
3 EL Weißwein
schwarzer Pfeffer
1/2 TL Oregano
1 TL Petersilie, gehackt
evtl. 1 Knoblauchzehe, fein
gehackt

Zubereitungszeit:
25–30 Minuten

1 Toastscheiben auf den Rost legen. Unter dem vorgeheizten Grill von einer Seite hell vortoasten. Scheiben diagonal halbieren.

2 Schafskäse mit den übrigen Zutaten verrühren. Masse auf die Toastdreiecke streichen und jeweils 5 Toastdreiecke goldgelb übergrillen.

Einstellung: Grill
Einschubebene: Rost
Grillzeit Vortoasten:
etwa 4 Minuten
Überbacken: 8–12 Minuten
je Beladung



Pikanter Quarkkuchen

12 Portionen

Zutaten

1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel, gewürfelt
50 g Margarine
2 Eier
500 g Quark
30 g Grieß
100 g roher o. gekochter Schinken, gewürfelt
je 2 EL Petersilie, Dill und Schnittlauch o. 1 Päckchen Kräutermischung (TK)
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitungszeit:
60–65 Minuten

1 Paprika halbieren, vierteln, von Rippen und Kernen befreien und fein würfeln. Paprika und Zwiebel mit etwa 10 g Margarine in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 6 Minuten dünsten.

2 Restliche Margarine verrühren, Eier und dann den Quark zufügen. Die übrigen Zutaten unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Quarkmasse in eine gefettete Glaskastenform (etwa 25 x 11 cm) geben und, mit Mikrowellenfolie zugedeckt, mit 450 Watt etwa 25 Minuten garen.

4 Etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann stürzen und in 12 knapp 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 6 Min. + 25 Min.



Lachsforellen-Pastete

10 Portionen

Zutaten

1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 EL Butter
750 g frisches ungeräuchertes Lachs- o. Lachsforellenfilet
90 g Weißbrot, gewürfelt
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskat
350 ml Sahne
1 EL Dill, gehackt

Zubereitungszeit:

60–65 Minuten + 1 Stunde

1 Zwiebel in Butter andünsten (800/900 W, 1–2 Min), Lachswürfel zufügen, ebenfalls kurz andünsten (800/900 W, 4–5 Min). Etwas abkühlen lassen, dann Weißbrot, Ei, Gewürze und Sahne zufügen, vermengen. Masse etwa 60 Minuten ziehen lassen.

2 Masse im Mixer portionsweise fein pürieren. Zuletzt den Dill unterrühren. Fischfarce in eine gefettete Glaskastenform (etwa 20 cm Länge) geben. Form mehrmals kräftig auf einer weichen Unterlage aufsetzen, um eventuelle Hohlräume zu füllen.

3 Form mit Mikrowellenfolie zudecken, mit 600 Watt etwa 5 Minuten und dann mit 450 Watt weitere etwa 15 Minuten garen.

4 Abkühlen lassen, eventuell entstandene Flüssigkeit abgießen. Pastete aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden. Warm oder kalt mit Toast servieren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 600 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 5 Min. + 15 Min.



Suppen

Ein klarer Fall von gutem Geschmack

Eine leichte Suppe ist der ideale Beginn eines verführerischen Menüs, aber auch eine kalorienbewusste und genussvolle Hauptmahlzeit. Kartoffeln, Gemüse, Fisch und Co. – fast alles, was unsere feste Kost bereichert, geht auch eine wunderbare Liaison mit Brühe ein und offenbart – als Suppe angerichtet, gekonnt gewürzt und bei Bedarf cremig verfeinert – seine geschmackliche Vielseitigkeit. Noch dazu bescheinigen Psychologen der Suppe sogar eine aufmunternde Wirkung: ihr Genuss stimmt fröhlich und beruhigt angespannte Nerven.



Tomatensuppe mit Basilikum-Sahne

6 Portionen

Zutaten

200 g Möhren, geschält, gewürfelt
1 Zwiebel, gewürfelt
10 g Butter
1 Dose (850 g) Tomaten
Salz, Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Zucker
4 EL Basilikum, gehackt
100 ml Sahne

Zubereitungszeit:
35–40 Minuten

1 Möhren, Zwiebel und Butter in einer Schüssel zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 9 Minuten dünsten.

2 Tomaten einschließlich Flüssigkeit, Salz, Pfeffer, Brühe und Zucker zugeben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 8 Minuten garen. Suppe pürieren. Sollte sie zu sämig sein, noch etwas Wasser oder Brühe zufügen. Abschmecken.

3 Basilikum in der Sahne pürieren, dabei die Sahne halb steif schlagen. Suppe auf Tellern oder in Tassen anrichten. Auf jede Portion etwas Basilikum-Sahne geben. Mit Basilikumblättchen dekoriert servieren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 9 Min. + 8 Min.



Kürbissuppe

6 Portionen

Zutaten

1 Zwiebel, gewürfelt
1 EL Öl
500 g Kürbisfleisch, gewürfelt
125 ml Milch
375 ml Gemüse- o. Hühnerbrühe
Salz, weißer Pfeffer
1 TL Zucker
10 g Butter
1 EL Crème fraîche
6 EL Sahne
1 EL Kürbiskerne, grob gehackt

Zubereitungszeit:
50–60 Minuten

1 Zwiebel und Öl in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 4 Minuten dünsten.

2 Kürbisfleisch, Milch, Brühe und Gewürze zufügen. Zugedeckt mit 800/900 Watt in etwa 6 Minuten ankochen, dann mit 450 Watt weitere etwa 15 Minuten garen. Suppe pürieren, dabei Butter und Crème fraîche zugeben.

3 Suppe auf 6 Teller verteilen. Auf jede Portion einen Esslöffel Sahne und ein wenig Kürbiskerne geben.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 800/900 W
+ 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 4 Min. + 6 Min.
+ 15 Min.

>> Tipps & mehr:

Anstelle der Sahne können sie auch einen Esslöffel Kürbiskernöl über die Suppe geben.



Maiscreme-Suppe

4 Portionen

Zutaten

1 Dose Mais (à 280 g)
1 Zwiebel, gewürfelt
20 g Butter
20 g Mehl
500 ml Gemüsebrühe
1 Chilischote
Chilipulver, Salz, Pfeffer,
Zucker
100 ml Sahne
100 g Schinkenspeck,
gewürfelt

Zubereitungszeit:
35–45 Minuten

- 1** Mais abtropfen lassen. Etwa 3/4 der Maismenge in eine Schüssel geben. Zwiebel, Brühe, Chilischote und Gewürze zufügen. Butter mit Mehl glatt verkneten, ebenfalls zugeben. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 7 Minuten und dann mit 450 Watt etwa 8 Minuten garen.
- 2** Suppe pürieren, dabei die Sahne zugießen. Restlichen Mais in die Suppe geben.
- 3** Haushaltspapier auf einen Teller legen, Schinkenspeckwürfel darauf verteilen und offen mit 800/900 Watt etwa 3 Minuten ausbraten.
- 4** Suppe noch mal erhitzen, Schinkenspeck darauf geben.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
+ 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 7 Min. + 8 Min. + 3 Min.



Kartoffelcremesuppe mit Kerbel

6 Portionen

Zutaten

40 g Butter o. Margarine
1 Zwiebel, gewürfelt
30 g Kartoffelpüreepulver
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Sahne
100 ml Milch
2 TL Kerbel, gehackt
Salz

Zubereitungszeit:
25–35 Minuten

1 Fett und Zwiebel in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 3 Minuten dünsten.

2 Alle übrigen Zutaten zufügen, miteinander verrühren und zugedeckt mit 450 Watt weitere etwa 12 Minuten garen.

3 Als Einlage etwa 100 g Schinken fein schneiden, in der Mikrowelle zwischen zwei Lagen Haushaltspapier mit 600 Watt etwa 2 Minuten ausbraten und zur Suppe geben. Oder 100 g Räucherlachs in feine Streifen schneiden und auf jede Suppenportion verteilen. Soll die Suppe sättigender werden, können 250 g klein gewürfelte Kartoffeln mitgegart werden. Eine feine Beigabe zur fertigen Suppe sind Krabben.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 3 Min. + 12 Min.



Steinpilzessenz mit Parmesankugeln

6 Portionen

Zutaten

30 g Steinpilze, getrocknet
500 ml Wasser
2 Zwiebeln, gewürfelt
800 ml Pilz- o. Rinderfond (Fertigprodukt)
Salz, Pfeffer
3 EL Sherry
1 TL Schnittlauchröllchen

Einlage:

150 ml Milch
10 g Butter
50 g Weizengrieß
1/2 Ei
20 g Parmesan, gerieben
Salz

Zubereitungszeit:

45–55 Minuten

1 Steinpilze in einer Schüssel etwa 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Zwiebeln und Fond zufügen und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 15 Minuten garen. Durch ein Sieb gießen. Die klare Brühe mit Salz, Pfeffer und Sherry würzen.

2 Milch, Butter, Grieß, verquirltes Ei, Parmesan und Salz in eine Schüssel geben, verrühren und zugedeckt mit 800/900 Watt in etwa 4 Minuten zum Kochen bringen und dann mit 150 Watt etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Zwischendurch umrühren.

3 Aus der Masse kleine Kugeln formen oder mit in Wasser getauchten Teelöffeln kleine Portionen abstechen und in die heiße Suppe geben. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
+ 800/900 W + 150 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 15 Min. + 4 Min.
+ 10 Min.



Minestrone

4 Portionen

Zutaten

50 g Schinkenspeck, gewürfelt
1 Zwiebel, gewürfelt
100 g grüne Bohnen (TK)
100 g Erbsen (TK)
100 g Selleriestifte (TK)
100 g Möhrenscheiben (TK)
150 g Kartoffelwürfel o. 50 g feine Nudeln
1000 ml Fleisch- o. Gemüsebrühe
2 TL italienische Kräutermischung (Oregano, Thymian, Petersilie)
1–2 Tomaten
100 g Parmesan, gerieben
eventuell Salz

Zubereitungszeit:
50–60 Minuten

1 Brühe, Schinkenspeck, Zwiebel, Bohnen, Erbsen, Sellerie, Möhren, Kartoffeln oder Nudeln und Kräuter in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 12 Minuten ankochen und dann mit 450 Watt weitere etwa 18 Minuten garen. Zwischendurch umrühren.

2 Tomaten dünn schälen oder häuten, in Würfel schneiden und in die heiße Suppe geben. Abschmecken.

3 Suppe dick mit Parmesan bestreuen oder den Käse separat dazu reichen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 12 Min. + 18 Min.



Fischsuppe

6 Portionen

Zutaten

1000 ml Fleischbrühe
4 Zwiebeln in Scheiben
2 Lorbeerblätter
Salz
250 g Zanderfilet, gewürfelt
250 g Rotbarschfilet, gewürfelt
4 EL Zitronensaft
1/2 Staudensellerie, gewürfelt
5 EL Weißwein
3 eingelegte Gurken, klein gewürfelt
150 g Krabben
2 EL Meerrettich
150 g Schmand
2 TL Dill

Zubereitungszeit:
55–65 Minuten

1 Fleischbrühe mit Zwiebeln, Lorbeerblättern und Salz in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 12 Minuten garen.

2 Fischwürfel mit Zitronensaft beträufeln, mit Staudensellerie, Wein, Gurken, Krabben und Meerrettich zur Brühe geben. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 12 Minuten garen.

3 Schmand teelöffelweise in die Suppe geben. Mit Dill bestreut mit Baguette servieren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
+ 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 12 Min + 12 Min.



Garnelen-Curry-Suppe

2 Portionen

Zutaten

1 EL Öl
1 Knoblauchzehe, gewürfelt
250 g Garnelen
2 EL Curry
1/2 TL Koriander, gemahlen
4 EL Zitronensaft
50 g ungesüßte Kokoscreme
o. 100 ml Kokosmilch
400 ml Fischfond
Salz, Pfeffer
Chilipfeffer
evtl. 1 TL Chilischote, fein
gewürfelt

Zubereitungszeit:
40–50 Minuten

1 Öl, Knoblauch, und Garnelen in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 8 Minuten andünsten.

2 Curry, Koriander, Zitronensaft, Kokoscreme oder -milch, Fond und Gewürze zugeben. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 5 Minuten und dann mit 450 Watt etwa 10 Minuten garen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
+ 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 8 Min. + 5 Min.
+ 10 Min.



Rucola-Cremesuppe

6 Portionen

Zutaten

100 g Rucola
1 Zwiebel, gewürfelt
10 g Butter
300 g Frischkäse
750 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitungszeit:
35–40 Minuten

1 Zwiebelwürfel und Butter in eine Schüssel geben. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 4 Minuten dünsten.

2 Frischkäse mit dem Fett-Zwiebel-Gemisch verrühren. Rucola etwas zerkleinern und bis auf etwa einen Esslöffel zugeben, ebenso die Gemüsebrühe. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 12 Minuten garen.

3 Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit dem restlichen Rucola bestreut servieren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
+ 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 4 Min. + 12 Min.



Aufläufe und Eintöpfe

Genussvolles Rendezvous

Wohl kaum ein anderes Gericht kommt so variantenreich auf den Tisch wie ein Auflauf oder ein Eintopf. Bei den Zutaten können Sie im wahrsten Sinne aus dem Vollen schöpfen und miteinander kombinieren, was Jahreszeit und Vorräte hergeben. Dieses Beilagen-Rendezvous ist hervorragend vorzubereiten und erfreuen sich auch bei Gästen großer Beliebtheit. Und wenn einmal etwas übrig bleibt, schmecken Reste auch nach dem erneuten Erhitzen.



Nudelauflauf

3 - 4 Portionen

Zutaten

150 g Makkaroni
15 g Butter
1 Zwiebeln, gewürfelt
1 rote Paprikaschoten
100 g Möhren in Scheiben
300 g Fleischtomaten, grob gewürfelt
100 ml Gemüsebrühe
150 g Crème fraîche
75 ml Milch
Pfeffer, Knoblauchsatz
100 g Schinken, roh o. gekocht, gewürfelt
100 g Schafskäse mit Kräutern, gewürfelt
75 g Gouda, gerieben

Zubereitungszeit:
85–95 Minuten

1 Makkaroni in Salzwasser nicht zu weich garen, abgießen und abtropfen lassen.

2 Paprikaschoten halbieren, vierteln, von Rippen und Kernen befreien und in Würfel schneiden.

3 Zwiebeln in Butter andünsten, Paprika und Möhren zufügen, ebenfalls kurz andünsten, dann Brühe zugießen. Crème fraîche mit Milch, Pfeffer und Knoblauchsatz verrühren, zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen.

4 Makkaroni, Tomaten-, Schinken- und Käsewürfel in eine Auflaufform geben, mit Gemüsesoße vermischen, mit Käse bestreuen und offen goldgelb garen.

Einstellung: Mikrowelle/Grill
Leistung: 300 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 35–45 Minuten



Porree-Auflauf

4 Portionen

Zutaten

350 g Kartoffeln, geschält
gewogen, in Scheiben
350 g Porree in Ringen
200 g Schinken o. Salami in
Streifen
125 g Crème fraîche
250 ml Sahne
200 g Kräuter-Frischkäse
Salz, Pfeffer, Muskat
150 g Emmentaler, gerieben

Zubereitungszeit:
70–80 Minuten

1 Kartoffeln, Porree und Schinken o. Salami in eine Schüssel geben, vermischen. Crème fraîche mit Frischkäse, Sahne und Gewürzen verrühren, über das Gemüse-Schinken-Gemisch geben.

2 In eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und offen garen.

Einstellung: Mikrowelle/Grill
Leistung: 300 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 40–50 Minuten



Brokkoli-Pilz-Topf

3 - 4 Portionen

Zutaten

300 g Brokkoli (frisch o. TK)
300 g Champignons (frisch o. TK)
400 g Kartoffeln (geschält gewogen)
125 g Crème fraîche
100 ml Sahne
1 EL Speisestärke
1 TL Salz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
150 g Gouda, gerieben

Zubereitungszeit:
75–85 Minuten

1 Brokkoli (frischen putzen, zerkleinern; TK unaufgetaut, zerteilt) in eine Auflaufform geben. Pilze (frische geputzt, in Scheiben geschnitten; TK unaufgetaut, in Scheiben) und die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln zufügen.

2 Crème fraîche mit Sahne, Speisestärke, Salz, Pfeffer und etwa 1/3 der Käsemenge verrühren.

3 Zum Gemüse-Kartoffel-Gemisch geben, vermengen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und offen goldgelb garen.

Einstellung: Mikrowelle/Grill
Leistung: 300 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 40–50 Minuten



Reistopf

4 Portionen

Zutaten

75 g Schinkenspeck, gewürfelt
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 rote Paprikaschoten
75 g Tomatenpaprika (Glas)
etwa 125 g Salatgurke
250 g Räucherenden o. Land-
jäger in Scheiben
250 g Tomaten, gewürfelt
70 g Langkornreis
250 ml Gemüsebrühe
3 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit:
40–50 Minuten

1 Paprikaschote halbieren, vierteln, von Rippen und Kernen befreien und die Viertel in schmale Streifen schneiden. Gurke schälen und ebenfalls in Scheiben oder Würfel schneiden.

2 Paprikastreifen und Gurke mit allen weiteren Zutaten in eine Auflaufform geben, vermengen und zugedeckt garen.

3 Zwischendurch umrühren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 10 Min. + 18 Min.



Gemüse-Gratin

2 Portionen als Hauptgericht, 4 Portionen als Beilage

Zutaten

500 g Blumenkohl o. Brokkoli
500 g Möhren

Käsesoße:

20 g Margarine
20 g Mehl
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
100 g Emmentaler Schmelzkäse, gewürfelt
50 g Gouda, gerieben
Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitungszeit:

35–45 Minuten

1 Blumenkohl oder Brokkoli in kleine Röschen, Möhren in Scheiben schneiden. Beides in eine Auflaufform geben, vermischen.

2 Margarine erhitzen, Mehl zufügen, unter weiterem Rühren Brühe und Milch zugeben. Emmentaler Käse zugeben und schwach kochen lassen, bis sich der Käse gelöst hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Petersilie zufügen.

3 Soße über das Gemüse gießen, mit Käse bestreuen und offen garen.

Einstellung: Mikrowelle/Grill
Leistung: 300 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 40–50 Min.



Roter Kohltopf

4 Portionen

Zutaten

1 Zwiebel, gewürfelt
20 g Butter
200 g Rindfleisch, klein gewürfelt
250 ml Rindfleischbrühe
200 g Kartoffeln, gewürfelt
250 g Weißkohl, gehobelt
200 g Rote Bete, geraspelt
75 g Porree, fein geschnitten
1–2 EL Rotweinessig, Salz
150 g Crème fraîche
1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitungszeit:
40–50 Minuten

1 Zwiebel, Butter, Fleisch und Brühe in eine Schüssel geben. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 5 Minuten dünsten.

2 Kartoffeln, Weißkohl, Rote Bete, Porree, Rotweinessig und Salz zufügen. Mit 800/900 Watt etwa 5 Minuten und dann mit 450 Watt etwa 25 Minuten garen.

3 Crème fraîche leicht untermischen, mit Petersilie bestreut servieren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
+ 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 5 Min. + 5 Min.
+ 25 Min.



Spargelgratin

6 Portionen

Zutaten

1200 g Spargel
150 g Schinken, gewürfelt
100 g Parmesan, gerieben
100 g Gouda, gerieben
25 g flüssige Butter
Salz, Zucker
2 EL Petersilie

Zubereitungszeit:
40–50 Minuten

1 Spargel vom Kopf zum Stangenende hin schälen, mit etwas Salz, Zucker und 3 EL Wasser in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt und zugedeckt mit 800/900 Watt in etwa 5 Minuten und dann mit 450 Watt in weiteren etwa 7 Minuten nicht zu weich garen. Abtropfen lassen.

2 Spargelstangen in eine Auflaufform legen und mit der Butter begießen.

3 Schinkenwürfel, Parmesan, Gouda und Petersilie miteinander vermischen, über die Stangen streuen und goldgelb überbacken.

Einstellung: Grill
Einschubebene: Rost
Grillzeit: ca. 10 Minuten
+ 3 Minuten Vorheizen



Wirsing-Eintopf

4 Portionen

Zutaten

400 g Kartoffeln, gewürfelt
400 g Wirsing,
grob geschnitten
4 Räucherenden (Mettenden),
in Scheiben
1/2 TL Kümmelkörner
350 ml Rindfleischbrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit:

50–60 Minuten

Kartoffeln, Wirsing, Mettenden, Gewürze und Brühe in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 15 Minuten und dann mit 450 Watt etwa 25 Minuten garen.

>> Tipp:

Kümmel erhöht die Bekömmlichkeit von Kohlspeisen und fetthaltigen Fleischgerichten. Möchten Sie keine Kümmelsamen in Ihrer Speise, können Sie 1 TL Samen durch 1/4 bis 1/2 TL gemahlene Kümmel ersetzen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
+ 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 15 Min. + 25 Min.



Geflügelrisotto

4 Portionen

Zutaten

600 g Hähnchen- oder
Putenbrustfilet
je 100 g Möhren, Porree und
Champignons
20 g Butter
1 EL Currypulver
1 Döschen Safran
Salz, Pfeffer
150 g Risotto-Reis
(Vialone o. Arborio)
600 ml Geflügelbrühe
50 g Mandelblätter

Zubereitungszeit:
40–50 Minuten

1 Geflügelfilet in Streifen,
Möhren, Porree und Pilze in
dünne Scheiben schneiden und
in eine Schüssel geben.

2 Butter, Gewürze, Reis und
Flüssigkeit zufügen und zu-
gedeckt mit 800/900 Watt etwa
10 Minuten und dann mit
450 Watt etwa 20 Minuten
garen. Mit Mandeln bestreut
servieren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
+ 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 10 Min. + 20 Min.



Fisch

Wir bitten zu Tisch!

Viele köstliche Speisen schmeicheln dem Gaumen weit mehr als der Taille. Da ist es beruhigend zu wissen, dass Fischgerichte zu den rühmlichen Ausnahmen gehören und genauso gesund wie lecker sind. Je nach Fischvorkommen, Kochgewohnheiten und landestypischen Vorlieben kommen in aller Welt die unterschiedlichsten Spezialitäten auf den Tisch, die es fast immer zu kosten lohnt. Einige davon legen wir Ihnen im folgenden Kapitel wärmstens ans Herz.



Fisch im Gemüsebett

4 Portionen

Zutaten

300 g Möhren, geraspelt
300 g Kohlrabi, geraspelt
1 EL Öl
1 Päckchen 8-Kräutermischung (TK) o. frische Kräuter (Petersilie, Kerbel, Dill, Majoran)
600 g Rotbarschfilet
2 EL Zitronensaft
Salz
200 g Kräuter-Frischkäse
125 ml Milch
125 ml Sahne

Zubereitungszeit:
45–55 Minuten

1 Möhren- und Kohlrabiraspel mit Öl und Kräutern in eine Schüssel geben. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 6 Minuten garen.

2 Die Hälfte des Gemüses in eine Auflaufform verteilen. Die mit Zitronensaft beträufelten Fischfilets darauf legen, salzen, mit dem restlichen Gemüse bedecken.

3 Frischkäse mit Milch und Sahne verrühren, über die Gemüseschicht gießen und offen mit 800/900 W zuerst etwa 6 Minuten, dann mit Mikrowelle/Grill 450 W etwa 18 Minuten garen.

Einstellung: Mikrowelle
+ Mikrowelle + Mikrow./Grill
Leistung: 800/900 W
+ 800/900 W + 450 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 6 Min. + 18–20 Min.



Krustenfisch

2 Portionen

Zutaten

400 g Rotbarschfilet
3 EL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer
50 g Butter
2 TL Senf
1 Zwiebel, fein gewürfelt
40 g Gouda, gerieben
20 g Paniermehl
2 EL Dill, gehackt

Zubereitungszeit:
25–30 Minuten

1 Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, etwa 10 Minuten ruhen lassen. Eine flache Auflaufform mit etwas Butter ausstreichen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, hineinlegen.

2 Restliche Butter mit 450 Watt in etwa 1 Minute schmelzen. Senf, Zwiebel, Gouda, Paniermehl und Dill zufügen, vermischen. Diese Masse auf den Fisch streichen und mit 450 Watt/Grill goldbraun garen.

Einstellung: Mikrowelle/Grill
Leistung: 450 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 10 Minuten



Rotbarsch in Paprikacreme

4 Portionen

Zutaten

2 rote Paprika
3 Zwiebeln, gewürfelt
20 g Butter
Salz, schwarzer Pfeffer
1/2 TL Thymian, gerebelt
200 ml Sahne
800 g Rotbarschfilet
2 EL Zitronensaft
2 EL Soßenbinder, hell
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit:
45–50 Minuten

1 Paprikaschoten halbieren, vierteln, von Rippen und Kernen befreien. Viertel in Streifenschnitten. Streifen mit Zwiebelwürfeln, Butter, Salz, Pfeffer und Thymian in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 8 Minuten garen. Pürieren, dabei die Sahne zugeben.

2 Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, salzen und dachziegelartig in die Paprikasoße legen. Offen mit 800/900 Watt etwa 8 Minuten und dann mit 450 Watt weitere etwa 12 Minuten garen.

3 Fisch entnehmen, Soßenbinder einrühren und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 2 Minuten erhitzen. Soße glatt rühren, Fisch wieder zufügen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
+ 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: etwa 30 Min.



Krabbenpfanne

2 Portionen

Zutaten

5 g Butter
4 Eier, hart gekocht
100 g Kochschinken, gewürfelt
100 g Gouda, gerieben
250 g Krabben (frisch o. TK, aufgetaut)
3 EL Dill, fein geschnitten
1 TL Senf
150 g Crème fraîche
Pfeffer
1 EL Soßenbinder, hell

Zubereitungszeit:
25–35 Minuten

1 Eine Auflaufform (Ø 19 cm) mit Butter fetten. Eier in Scheiben schneiden und die Form mit den Scheiben auslegen.

2 Dill, Senf, Pfeffer, Crème fraîche und Soßenbinder miteinander verrühren. Schinken und Krabben unterheben. Masse auf die Eier geben.

3 Mit Gouda bestreuen und zugedeckt mit 600 Watt etwa 9 Minuten garen, noch mal kurz vermengen und mit Toast servieren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 600 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 8–10 Minuten



Seezungenfilets in Krebsbutter

4 Portionen

Zutaten

4 Seezungenfilets (à 200 g)
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
30 g Krebsbutter
30 g Mehl
50 ml Weißwein
250 ml Wasser
50 ml Sahne
100 g Krabben
50 g Lauchzwiebelröllchen
1 Tomate, gehäutet, gewürfelt

Zubereitungszeit:
20–25 Minuten

1 Seezungenfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel legen. Krebsbutter mit Mehl verkneten und in groben Flocken zugeben. Wein, Wasser, Sahne, Krabben, Lauchzwiebelröllchen und Tomatenwürfel zufügen, vermischen. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 8 Minuten garen.

2 Fischfilets vorsichtig entnehmen, Soße glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und eventuell einer Prise Zucker würzen. Filets mit Soße übergießen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 8–10 Minuten



Scampi-Spieße

4 Portionen

Zutaten

12–16 geschälte Scampi
2 EL Zitronensaft
12–16 Champignons
12 Scheiben Lachsschinken
40 g flüssige Butter o.
Kräuterbutter
4 lange Holzspieße

Zubereitungszeit:
20–25 Minuten

1 Scampi mit Zitronensaft beträufeln. Frische Champignons putzen, Dosenpilze abtropfen lassen. Schinkenscheiben zu Röllchen drehen.

2 Scampi, Pilze und Schinken abwechselnd auf die Spieße stecken. Mit Butter bepinseln. Spieße auf den Rost mit untergelegter Glasschale oder Auflaufform legen und grillen.

Einstellung: Mikrowelle/Grill

Leistung: 150 W + Grill

Einschubebene: Rost

Garzeit: 6 - 7 Min./Seite

+ 5 Min. Vorheizen



Schollenfilet auf Blattspinat

2 Portionen

Zutaten

300 g Schollenfilet
2 EL Zitronensaft
1 Zwiebel, gewürfelt
20 g Butter
300 g Blattspinat (TK)
20 g Butter
20 g Mehl
250 ml Gemüsebrühe
2–3 EL Weißwein
1 Eigelb
100 ml Sahne
150 g Gouda, gerieben
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitungszeit:

30–40 Minuten

1 Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln, etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Blattspinat mit 600 Watt in etwa 6 Minuten auftauen, gut ausdrücken.

3 Zwiebel in Butter goldgelb andünsten, Spinat zugeben und mit 800/900 W etwa 5 Minuten garen. Restliche Butter schmelzen, Mehl hineingeben, verrühren. Unter weiterem Rühren Brühe und Wein zufügen, aufkochen lassen. Käse und das mit Sahne verquirlte Eigelb zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4 Spinat flach in eine Auflaufform geben. Schollenfilets darauf legen, mit Soße übergießen und offen garen.

Einstellung: Mikrowelle
+ Mikrowelle + Mikrow./Grill
Leistung: 600 W + 800/900 W
+ 450 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 6 + 5 Min. + 12–15 Min.



Rotbarsch-Tomaten-Gratin

4 Portionen

Zutaten

600 g Rotbarschfilet
2 EL Zitronensaft
600 g Tomaten
Gewürzsalz
2 TL Oregano, gerebelt
150 g Gouda, gerieben

Zubereitungszeit:
35–45 Minuten

1 Rotbarschfilet mit Zitronensaft beträufeln, in Stücke schneiden. Die Tomaten würfeln. Fisch und Tomaten mit der Hälfte vom Käse in eine gefettete Auflaufform geben, kräftig mit Gewürzsalz und Oregano würzen, vermischen.

2 Mit dem restlichen Käse bestreuen und mit Mikrowelle plus Grill offen garen.

Einstellung: Mikrowelle/Grill
Leistung: 450 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 18–22 Minuten



Kräuter-Forellen

2 Portionen

Zutaten

2 Forellen à 250 g
125 g Sahne
125 g Crème fraîche
2 EL Petersilie, gehackt
1 TL Zitronenmelisse, gehackt
20 g Butter
Pfeffer
Salz

Zubereitungszeit:
25–30 Minuten

1 Die Forellen säubern, innen und außen würzen und in ein mit Butter gefettetes, längliches Gefäß geben.

2 Für die Soße Sahne, Crème fraîche und Kräuter verrühren und über den Fisch geben. Zugedeckt mit 800/900 Watt ca. 7 Minuten und dann mit 450 Watt etwa 5 Minuten garen.

3 Dazu schmecken am besten Salzkartoffeln und ein frischer Salat.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 7 Min. + 5 Min.



Fischcurry

4 Portionen

Zutaten

400 g Ananasstücke (Dose)
1 rote Paprikaschote
1 Banane in Scheiben
600 g Gold- o. Rotbarschfilet
3 EL Zitronensaft
40 g Butter
125 ml Weißwein
125 ml Ananassaft
Salz, Zucker, Chilipfeffer
2 EL Currypulver
2 EL Soßenbinder, hell

Zubereitungszeit:
35–45 Minuten

1 Paprikaschote vierteln, von Rippen und Kernen befreien und in schmale Streifen schneiden, Fisch grob würfeln.

2 Fischwürfel in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln. Ananas, Paprika, Banane, Butter, Wein, Saft, Gewürze und Soßenbinder zum Fisch geben, miteinander vermischen.

3 Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 5 Minuten und mit 450 Watt weitere etwa 15 Minuten garen.

>> Tipp:

Currypulver ist eine Gewürzmischung, die aus der indischen Küche kommt. Hier wird – je nach Region und Speise – eine spezielle Mischung erstellt, mal extra scharf, mal etwas milder. Kreuzkümmel ist einer der Hauptbestandteile, aber auch Koriandersamen finden häufig Verwendung.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 5 + 15 Minuten



Fleisch

Schwein muss man haben

Wer gelegentlich Schwein, Rind, Lamm, Wild & Co. auf seinem Speiseplan stehen hat, der lebt gesund, abwechslungs- und genussreich. Geflügelgerichte sind besonders empfehlenswert für unser Wohlbefinden. Fleisch ist unendlich vielseitig zuzubereiten, nimmt mit den verschiedensten Gewürzen, Saucen und Beilagen immer wieder neue Geschmacksrichtungen an und verbindet mit dieser Wandelbarkeit – mal exotisch, mal gut bürgerlich – sogar Kulturen.



Schweinefilet in Roquefortsoße

2 Portionen

Zutaten

500 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer
3 EL Öl
2 Zwiebeln, gewürfelt
50 ml Weißwein
125 ml Sahne
200 g Roquefortkäse
2 EL Mehlschwitze (Instant)
2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitungszeit:
25–35 Minuten

1 Zwiebeln und Öl in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 4 Minuten dünsten. Schweinefilet in dieser Mischung wenden. Wein zugeben, zugedeckt mit 450 Watt etwa 10 Minuten garen.

2 Käse etwas zerdrücken, mit Sahne und Mehlschwitze glatt verrühren, zum Fleisch geben, mit dem Wein verrühren. Offen mit 450 Watt weitere etwa 5 Minuten garen. Zwischendurch umrühren.

3 Filet in Scheiben schneiden, mit Soße begießen und mit Petersilie überstreuen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 4 Min. + 10 Min. + 5 Min.



Geschnetzeltes „Zürcher Art“

4 Portionen

Zutaten

40 g Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
250 g Champignons, frisch,
blättrig geschnitten
500 g Schweinefilet, in feine
Streifen geschnitten
Salz, schwarzer Pfeffer
125 ml Weißwein
125 ml Sahne
1 EL Speisestärke

Zubereitungszeit:
30–35 Minuten

1 Fett mit Zwiebel und Champignons in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 4 Minuten andünsten.

2 Fleisch hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 7 Minuten garen. Zwischendurch umrühren.

3 Sahne und Wein zufügen und mit 800/900 Watt etwa 3 Minuten erhitzen.

4 Auf Wunsch mit angerührter Speisestärke mit 800/900 W in 2–3 Minuten binden.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 4 Min. + 7 Min.+ 3 Min.
+ 2 Min.



Hackbällchen in Kapernsoße

4 Portionen

Zutaten

400 g Hackfleisch
1 Brötchen
1 Zwiebel, gewürfelt
Salz, Pfeffer
1 Eiweiß
500 ml Fleischbrühe
40 g Margarine o. Butter
40 g Mehl
1 EL Kapern
1 TL Zitronensaft
1 Eigelb

Zubereitungszeit:
25–35 Minuten

1 Brötchen etwa 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, ausdrücken, mit Zwiebel, Salz, Pfeffer und Eiweiß zum Hackfleisch geben und zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Fleischteig 8 Bällchen formen.

2 Fett und Mehl miteinander verkneten, mit den Fleischbällchen in eine Schüssel geben. Kalte Brühe zugießen und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 12 Minuten garen.

3 Mehlkloß mit Brühe vorsichtig zu einer glatten Soße verrühren. Kapern und Zitronensaft zufügen. Eigelb mit etwa 2 Esslöffeln der heißen Soße verquirlen, wieder zur übrigen Soße geben, verrühren.

4 Nochmal kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen, da die Soße nach der Zugabe des Eigelbes gerinnen würde.

5 Besonders fein schmecken die Hackbällchen, wenn sie Fleisch vom Kalb verwenden.

>> Tipp:

Kapern sind die Blütenknospen des Kapernstrauches. Der Kapernstrauch hat seine Heimat im Mittelmeerraum. Die Knospen werden getrocknet und dann in Salzlake eingelegt. Je kleiner die Kapern, desto feiner der Geschmack.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 12–14 Minuten



Gemüse-Hackbraten

4 Portionen

Zutaten

500 g Hackfleisch
2 Eier
200 g Magerquark
Salz, Pfeffer
Je 1/2 Teel. Majoran, Thymian,
Salbei, gerebelt
1 kleine Stange Porree (150 g)
1 kleine Möhre (150 g)
1 rote Paprikaschote
50 g Paniermehl
50 g Butter oder Margarine

Zubereitungszeit:
45–55 Minuten

1 Porree längs halbieren, waschen, in schmale Streifen schneiden, Möhre putzen, fein würfeln und die geviertelte, von Kernen und Rippen befreite Paprika in schmale Streifen schneiden.

2 Hackfleisch mit Eiern, Quark, Gewürzen, Kräutern und Paniermehl gut verkneten. Das Gemüse zugeben und gut vermengen.

3 Die Masse zu einem Laib formen, in eine temperaturbeständige Schüssel geben, mit Butterflöckchen belegen, offen garen.

Einstellung: Mikrowelle/Grill
Leistung: 450 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 30–35 Minuten



Burger-Variationen

6 Portionen

Zutaten

500 g Rinderhack
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel, gewürfelt
1 TL Kräutersenf
6 Scheiben Gouda

Zubereitungszeit:
25–30 Minuten

1 Rinderhack mit Gewürzen, Senf und Zwiebel vermengen. Aus dem Fleischteig 6 flache Taler formen. Mit je einer Käsescheibe belegen.

2 Auf einen Rost legen. Mit untergelegter Glasschale oder Auflaufform einsetzen und grillen, bis der Käse leicht zerfließt.

3 Als Geschmacksveränderung auf die Fleischtaler je eine Scheibe Schinkenspeck oder Salami oder feine Paprikastreifen legen, dann den Käse darauf legen und grillen.

Einstellung: Mikrowelle/Grill

Leistung: 150 W + Grill
Einschubebene: Rost
Grillzeit: 15–20 Minuten
+ 3 Minuten Vorheizen



Hähnchen in Senfcreme

4 Portionen

Zutaten

250 g Crème fraîche
4 EL Vollkorn-Senf
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz
1/2 TL Salbeiblättchen
4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 125 g)

Zubereitungszeit:
25–30 Minuten

1 Crème fraîche, Senf, Knoblauch, Salz und Salbei in einer Schüssel miteinander verrühren.

2 Filets in der Senfcreme wenden. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 6 Minuten und dann mit 450 Watt etwa 14 Minuten garen.

3 Fleisch zwischendurch einmal wenden und mit der Creme beträufeln.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 6 Min. + 14 Min.



Geflügelgeschnetzeltes

2 Portionen

Zutaten

400 g Hähnchen- o. Putenbrustfilet
1 Apfel, grob gerieben
1 Dose Ananas (150 g)
10 g Butter
2 Päckchen Curry-Soßenpulver
250 ml Wasser
Salz, Curry

Zubereitungszeit:
35–40 Minuten

1 Curry-Soße nach Päckchenaufdruck, jedoch nur mit 250 ml Wasser, anrühren.

2 Geflügelfilet in schmale Streifen, Ananas in Stückchen schneiden. Beides mit Apfel, Butter, Soße und Gewürzen in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 6 Minuten und dann mit 450 Watt etwa 12 Minuten garen.

3 Zwischendurch umrühren. Dieses Geschnetzelte schmeckt zu Bandnudeln oder zu Reis.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: Min. + 12 Min.



Tandoori-Hähnchen

4 Portionen

Zutaten

4 Hähnchenfilets (à 150 g)
4 TL Tandoori-Gewürz-
mischung oder Currymischung
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
3 Zwiebeln, gewürfelt
evtl. 1 Knoblauchzehe, fein
gewürfelt
20 g frischer Ingwer, fein
gehackt
o. 1/2 TL Ingwerpulver
2 EL Sesamöl
200 g Joghurt natur
100 g Sahne o. Schmand
150 ml Geflügelbrühe
2 TL Kurkuma
1/2 TL Rosenpaprika
1/2 TL Koriander, gemahlen

Zubereitungszeit:
35–45 Minuten

1 Tandoori-Gewürzmischung,
Salz, Pfeffer und Paprika
mischen. Filets mit der Mischung
einreiben und etwa 10 Minuten
ruhen lassen.

2 Öl mit Zwiebeln, Knoblauch
und Ingwer in eine Schüs-
sel geben und zugedeckt mit
800/900 Watt etwa 4 Minuten
dünsten. Joghurt, Sahne, Geflü-
gelbrühe und Gewürze zufügen,
verrühren.

3 Fleisch in die Zwiebel-
Joghurtmasse legen, gut
wenden und zugedeckt mit
600 Watt etwa 12 Minuten
garen. Zwischendurch einmal
wenden.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 600 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 4 Min. + 12–14 Min.



Beilagen und Gemüse

Die heimlichen Helden

Allein die Tatsache, dass wir Kartoffeln, Reis oder Nudeln fast täglich genießen, ohne ihrer überdrüssig zu werden, zeugt von ihrem großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und eine gesunde, schmackhafte Ernährung. Mit ihren zahllosen Zubereitungsarten sind sie viel mehr als gesundes Beiwerk. Sie inszenieren die Gerichte auf immer wieder neue Weise – genau wie Gemüse, das in immer größerer Vielfalt auf den Markt kommt und mit Frische und Farbenpracht jedem Menü einen besonders verlockenden Akzent verleiht.



Paprika-Polenta

6 Portionen

Zutaten

500 ml Gemüsebrühe
125 g Polentagrieß
1/2 TL Salz
1 TL Paprika edelsüß
Rosenpaprika
1 rote Paprikaschote

Zubereitungszeit:
20–30 Minuten

1 Paprikaschote halbieren, vierteln, von Rippen und Kernen befreien. Viertel in schmale Streifen schneiden.

2 Paprikastreifen mit Brühe, Grieß, Salz und Paprika in eine Schüssel geben, vermischen und zugedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 4 Minuten + 7 Minuten



Gnocchi

4 Portionen

Zutaten

250 ml Milch
250 ml Wasser
1/2 TL Salz
250 g Hartweizengrieß
2 Eigelb
20 g Butter
100 g Emmentaler o. Gouda,
gerieben

Zubereitungszeit:
35–45 Minuten

1 Milch, Wasser, Salz und Grieß in einer Schüssel miteinander vermischen. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 5 Minuten und dann mit 150 Watt etwa 10 Minuten quellen lassen. Mehrfach umrühren.

2 Eigelbe unterrühren. Von dem Teig mit zwei in heißes Wasser getauchten Esslöffeln Nocken abstechen. Nocken dicht nebeneinander in eine flache, gefettete Auflaufform setzen.

3 Mit Käse bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Auf den Drehboden stellen und offen unter dem vorgeheizten Grill in etwa 10 Minuten goldgelb überbacken.

Einstellung: Mikrowelle
+ Mikrowelle + Grill
Leistung: 800/900 W + 150 W
+ Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 5 Min. + 10 Min.
+ 10 Min.



Kartoffel-Käse-Gratin

4 Portionen

Zutaten

500 g Kartoffeln, geschält
250 ml Sahne
125 g Crème fraîche
150 g Gouda, gerieben
1 Knoblauchzehe
Salz, schwarzer Pfeffer,
Muskat
Butter

Zubereitungszeit:
40–50 Minuten

>> Tipp:

Für dieses Gratin gibt es vielseitige Variationen, beispielsweise durch Untermischen von etwa 2 EL Kräutern der Provence, Weglassen oder Wechseln von Käse, durch Angießen von Brühe oder Bier anstelle von Sahne und Crème fraîche, durch eine Kombination von Kartoffel-mit Apfel oder Birnenspalten oder durch Einschichten einer Lage Blattspinat.

1 Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, mit etwa 2/3 des Käses mischen und in eine gefettete, mit der Knoblauchzehe ausgeriebenen Auflaufform (Ø 24 cm) geben.

2 Sahne und Crème fraîche miteinander verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über das Kartoffel-Käse-Gemisch gießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und offen garen.

Einstellung: Mikrowelle/Grill
Leistung: 300 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 35–40 Minuten



Grünes Püree

6 Portionen

Zutaten

750 g Kartoffeln (geschält gewogen)
Salz, Pfeffer
2–3 EL Basilikum
200 ml Sahne
10 g Butter
30 g Pinienkerne

Zubereitungszeit:
50–60 Minuten

1 Kartoffeln in Würfel schneiden, mit etwa 7 EL Wasser und Salz in eine Schüssel geben und zugedeckt garen. Abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

2 Basilikum unter Zugabe von etwas Sahne pürieren, mit der restlichen Sahne, Butter und Pfeffer zu den Kartoffeln geben, verrühren.

3 Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe unter Rühren goldgelb rösten. Kerne auf das Kartoffelpüree streuen. Oder das Püree ohne Kerne kurz übergrillen.

>> Tipp:

Sollten Sie kein frisches Basilikum zur Hand haben, verwenden Sie am besten tiefgefrorene oder in Öl eingelegte Blättchen. Getrocknet schmeckt Basilikum immer etwas herb und verliert sein süßlich-würziges Aroma.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 Watt
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 14–16 Minuten



Risotto

4 Portionen

Zutaten

250 g Langkorn- oder Risottoreis
500 ml Gemüsebrühe

Zubereitungszeit:
30–40 Minuten

Reis und Brühe in eine Schüssel geben, vermischen und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 7 Minuten und dann mit 450 Watt weitere etwa 17 Minuten garen.

1 Durch Zufügen von 2 Döschen Safran und einer fein gewürfelten roten Paprika bekommt der Reis eine kräftige Farbe.

2 Gemüse-Risotto entsteht durch Zufügen von etwa 150 g Erbsen und 100 g Möhrenwürfeln.

3 Für ein Pilzrisotto nach dem Garen 200 g abgetropfte Pfifferlinge und 50 g geriebenen Emmentaler unterheben.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 7 Min. + 17 Min.



Staudensellerie

4 Portionen

Zutaten

600 g vorbereiteten
Staudensellerie
300 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, Muskat
6 EL saure Sahne
50 g Emmentaler, gerieben
2 EL Grünkernschrot
2 Tomaten, gewürfelt

Zubereitungszeit:
35–45 Minuten

1 Staudensellerie in 7–8 cm lange Stücke schneiden, mit der Brühe in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 6 Minuten garen. Gut abtropfen lassen.

2 Zwiebel und Öl in eine Schüssel geben, zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 3 Minuten dünsten. Staudenselleriestücke darauf verteilen.

3 Sahne mit Käse, Grünkernschrot und Gewürzen verrühren und über die Gemüsestücke geben. Darüber die Tomatenwürfel verteilen, und offen mit 450 Watt/Grill etwa 15 Minuten überbacken.

Einstellung: MW + MW
+ MW/Grill
Leistung: 800/900 W
+ 800/900 W + 450 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 6 Min. + 3 Min.
+ 15 Min.



Bohnenkrüstel

6 Portionen

Zutaten

500 g grüne Bohnen
(frisch oder TK)
3 Tomaten, gewürfelt
2–3 EL Öl
50 g Paniermehl
Salz, schwarzer Pfeffer
1 TL Thymian, gerebelt

Zubereitungszeit:
35–45 Minuten

1 Bohnen mit 3 EL Wasser und etwas Salz in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt in etwa 8 Minuten und dann mit 450 Watt in weiteren etwa 10 Minuten nicht zu weich garen, abtropfen lassen und in die Glasschale geben.

2 Tomatenwürfel mit Öl, Paniermehl und Gewürzen vermischen. Auf die Bohnen geben und goldbraun grillen.

Einstellung: Mikrowelle
+ MW + Grill
Leistung: 800/900 W
+ 450 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 8 Min. + 10 Min.
+ 10–15 Min. + 3 Min. Vorheizen



Chicoree mit Balsamico

4 Portionen

Zutaten

4 Chicoree
8 EL Olivenöl
3 EL Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit:
40–45 Minuten

1 Chicoree halbieren, den bitteren Kern herauschneiden. Chicoreehälften mit etwas Salz und 3 EL Wasser in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt in etwa 5 Minuten und dann mit 450 Watt weitere etwa 5 Minuten vorgaren, abtropfen lassen.

2 Eine Auflaufform oder Glasschale mit Öl einpinseln, die Chicoreehälften zuerst mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen, unter dem vorgeheizten Grill etwa 10 Minuten grillen. Hälften wenden und weitere etwa 10 Minuten grillen.

3 Öl, Balsamico-Essig und Gewürze miteinander verrühren, über den gegrillten Chicoree träufeln.

Einstellung: Mikrowelle
+ MW + Grill
Leistung: 800/900 W
+ 450 W + Grill
Einschubebene: Drehteller
+ Rost
Garzeit: 5 Min. + 5 Min.
+ etwa 10 Min. je Seite + 3 Min.
Vorheizen



Möhren in Kerbelsahne

4 Portionen

Zutaten

750 g Möhren, geputzt
10 g Butter
100 ml Gemüsebrühe
150 g Crème fraîche
2 EL Weißwein
Salz, Pfeffer
1/2 TL Zucker
1 TL Senf
3 EL Kerbel, gehackt
1–2 EL heller Soßenbinder

Zubereitungszeit:
30–40 Minuten

1 Möhren in Stifte oder Scheiben schneiden. Mit Butter, Brühe, Crème fraîche, Wein, Senf, Soßenbinder und Gewürzen in eine Schüssel geben. Vermischen und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 10 Minuten und dann mit 450 Watt weitere etwa 15 Minuten garen.

>> Tipp:

Ersetzen Sie den Kerbel doch einmal durch etwa 1 TL grob zerstoßenen oder gemahlene Koriandersamen, und genießen Sie den Duft der orientalischen Küche.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 10 Min. + 15 Min.



Bohnen mit Thymiansoße

4 Portionen

Zutaten

750 g grüne Bohnen
50 ml Wasser
150 ml Sahne
150 g Crème fraîche
2 TL Senf
Salz, Pfeffer
1 EL Heller Soßenbinder
3 EL Thymian, gerebelt

Zubereitungszeit:
30–40 Minuten

1 Bohnen putzen, in eine Schüssel geben. Wasser, Sahne, Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Soßenbinder und Thymian miteinander verrühren, über die Bohnen gießen, vermischen.

2 Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 8 Minuten und dann mit 450 Watt etwa 12 Minuten garen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
+ 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 8 Min. + 12 Min.



Gurkengemüse mit Soßenvarianten

4 Portionen

Zutaten

2 Gurken (à 300 g)

Dillsoße:

100 g Crème fraîche
2 TL Dill, gehackt
Salz

Estragonsoße:

50 g Crème fraîche
100 ml Sahne
100 ml Gemüsebrühe
2 TL Estragon, gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit:

20–25 Minuten

1 Gurken wenn gewünscht schälen. Längs halbieren und eventuelle Kerne mit einem Teelöffel ausschaben. Gurken in etwa 1/2 cm dicke Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 8 Minuten garen.

2 Für die Dillsoße Crème fraîche mit Dill und Salz verrühren. Gegarte Gurken mit der Dillsoße übergießen.

3 Für die Estragonsoße Crème fraîche mit Sahne, Gemüsebrühe, Estragon, Salz und Pfeffer verrühren. Offen mit 800/900 Watt etwa 5 Minuten garen. Gegarte Gurken mit der Soße übergießen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
+ 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 8 Min. + 5 Min.



Blumenkohl in Senfsoße

4 Portionen

Zutaten

1 Kopf Blumenkohl
250 ml Fleischbrühe
100 ml Sahne
30 g Butter
20 g Mehl
3 EL körniger o. süßer Senf
Salz, Pfeffer, etwas Zucker

Zubereitungszeit:
35–45 Minuten

1 Blumenkohl in Röschen zerteilen, mit 3 EL Wasser in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 10 Minuten und dann mit 450 Watt weitere etwa 15 Minuten garen. Zwischendurch wenden. Wasser abgießen.

2 Mehl und Butter miteinander zu einem glatten Kloß verkneten. Mit Brühe, Sahne, Senf und Gewürzen in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 5 Minuten garen. Soße gut verrühren.

3 Separat zum Blumenkohl reichen oder die Röschen damit übergießen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
+ 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 10 Min. + 15 Min.
+ 5 Min.



Goldgelbe Kartoffeln

6 Portionen

Zutaten

1000 g kleine Kartoffeln oder
Kartoffelwürfel
2 Zwiebeln, gewürfelt
20 g Butter
3 EL Currypulver
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
250 g Erbsen (TK)
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit:
40–50 Minuten

1 Kartoffeln schälen, dicke Kartoffeln würfeln. Butter und Zwiebeln in eine Schüssel geben, zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 4 Minuten dünsten. Kartoffeln, Currypulver und Brühe zugeben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 10 Minuten garen.

2 Sahne und Erbsen zufügen, zugedeckt mit 600 Watt etwa 10 Minuten und dann mit 450 Watt etwa 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

>> Tipp:

Die schöne, gelbe Farbe erhalten die Kartoffeln durch die im Currypulver enthaltene Gelbwurzel (Kurkuma). Kurkuma gehört zur Ingwerfamilie, was an der Form der Wurzel gut zu erkennen ist. Die Gelbwurzel hat einen leicht pfeffrig-scharfen Geschmack und findet nicht nur in der Küche, sondern auch als Farbstoff für Textilien ihre Verwendung.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 600 W
+ 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 14 Min. + 10 Min.
+ 10 Min.



Soßen

Alles Gute kommt von oben

Spargel verlangt geradezu danach, Süßspeisen bekommen damit einmal eine andere Note, und auch Fleisch und Fisch kriegen gern etwas „oben drauf“: die Rede ist von Soßen. Ob Klassiker wie Sauce Hollandaise oder neue, phantasievolle Kreationen – eine leckere Soße ist das I-Tüpfelchen auf vielen Gerichten. Sie zu variieren heißt, einer Speise jedes Mal einen anderen Charakter zu verleihen. Heute sahnig, morgen pfeffrig, einmal fruchtig, einmal mit etwas „Schuss“ – Raffinessen kann man essen.



Zucchini-Cremesoße

3 Portionen

Zutaten

300 g Zucchini
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
Salz, Pfeffer
1 TL Thymian, gerebelt
1/2 TL Rosmarin, gemahlen
40 g Gorgonzola
75 g Frischkäse
150 g Schmand
2 EL Dill, gehackt

Zubereitungszeit:
20–25 Minuten

1 Zucchini ungeschält in feine Scheiben schneiden. Mit Öl, Knoblauchwürfeln, Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin in eine Schüssel geben. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 5 Minuten garen.

2 Gorgonzola leicht zerdrücken, mit Frischkäse, Schmand und Dill zum Gemüse geben, vermischen und mit 800/900 Watt weitere etwa 5 Minuten garen.

3 Die Zuchinisauce passt gut zu Nudeln oder Fisch.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
+ 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 5 Min. + 5 Min.



Holländische Soße

4 Portionen

Zutaten

175 g Butter
2 Eigelb
2 EL Wasser
1 TL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer,
Cayennepfeffer

Zubereitungszeit:
10–15 Minuten

1 Butter in einem Schälchen offen mit 450 Watt etwa 1 Minute schmelzen.

2 In einem weiteren Schälchen das Wasser mit 600 Watt in knapp einer Minute erhitzen. Eigelb zum Wasser geben; mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen.

3 Die geschmolzene Butter unter Rühren zufügen. Soße zugedeckt mit 150 Watt in etwa 4 Minuten garen. Zwischendurch kräftig aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

>> Tipp:

Die Soße darf nach Zugabe des Eigelbes nicht mehr kochen, da sie sonst sofort gerinnen würde. Die Soße passt gut zu feinem Gemüse und gedünstetem Fisch.

Einstellung: Mikrowelle

Leistung: 450 W + 600 W
+ 150 W

Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 1 Min. + 1 Min. + 4 Min.



Zabaione

6 Portionen

Zutaten

3 Eier
2 EL Zitronensaft
200 ml Marsala o. Portwein
70 g Zucker
250 ml Sahne

Zubereitungszeit:
10–15 Minuten

1 Eier, Zitronensaft, Marsala oder Portwein und Zucker in eine Schüssel geben und gut verquirlen. Zugedeckt mit 450 Watt etwa 5 Minuten garen. Zwischendurch mit einem Schneebesen kräftig umrühren und aufschlagen.

2 Soße etwas abkühlen lassen, dann die steif geschlagene Sahne unterheben.

>> Tipp:

Sie erhalten eine feine Weinschaumsoße, wenn Sie an Stelle von Marsala oder Portwein etwa 250 ml Weißwein und den Saft einer halben Zitrone mischen, noch einen Teelöffel Speisestärke einrühren und die Soße nach obiger Angabe garen, ohne zuletzt noch Sahne unterzuheben.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 5–7 Minuten



Vanille-Sahne-Soße

6 Portionen

Zutaten

1 Päckchen Vanille-
Soßenpulver z. Kochen
2 EL Zucker
500 ml Milch
125 ml Sahne

Zubereitungszeit:
10–15 Minuten

1 Soßenpulver mit Zucker
vermischen, mit etwas Milch
glatt anrühren.

2 Restliche Milch und Sahne
zufügen, verrühren und
zugedeckt mit 800/900 Watt in
etwa 8 Minuten garen. Zwi-
schendurch umrühren.

3 Oder: die Soße nur mit Milch
zubereiten und nach dem
Abkühlen die steif geschlagene
Sahne unterheben.

>> Tipp:

So wird Vanille-Soße zu einer
köstlichen Rum-Rosinen-Soße:
Sahne weglassen und statt dessen
nach dem Garen die in Rum ein-
geweichten Rosinen einschließlich
Flüssigkeit unter die Soße rühren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 7–9 Minuten



Desserts

Ende gut, alles gut

Ein gelungenes Dessert erkennt man daran, dass es immer noch Platz im Magen findet. Denn kaum jemand kann nach einem leckeren Essen einem ebensolchen Ausklang widerstehen. Mit Eis, Aufläufen, Fruchtkompositionen oder anderen süßen Verführern entlassen Koch oder Köchin die Gäste zufrieden vom Tisch – und dies häufig mit relativ wenig Mühe, denn gerade Desserts haben oft bei geringem Aufwand einen großen „Verwöhnfaktor“.



Apfeltraum

6 Portionen

Zutaten

4 säuerliche Äpfel
30 g Zucker
50 ml Wasser o. Apfelsaft
125 g Löffelbiskuits oder Amarettini
40 ml Calvados
200 g Mascarpone
250 g Quark
150 ml Milch
20 g Zucker o. Honig

Zubereitungszeit:
30–40 Minuten

1 Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Scheiben schneiden, mit Zucker und Wasser oder Saft in eine Schüssel geben. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 7 Minuten garen.

2 Eine Schüssel mit Amarettini oder Biskuits auslegen, mit Calvados beträufeln. Nach etwa 10 Minuten die leicht abgekühlten Äpfel einschließlich Flüssigkeit darauf geben.

3 Mascarpone mit Quark, Milch und Zucker oder Honig verrühren. Auf die Äpfel geben. Eventuell mit einigen zerbröselten Amarettini oder Löffelbiskuit bestreuen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 6–8 Minuten



Stracciatella-Creme mit Espresso-Soße

8 Portionen

Zutaten

1 Glas Sauerkirschen
Saft von 2 Orangen
1 EL Honig
1 EL Speisestärke
4 EL Amaretto
250 g Mascarpone
250 g Quark
75 g Zucker
250 ml Sahne
2 Päckchen Sahnesteif
50 g dunkle Schokoladen-
raspel

Soße:

100 g dunkle Schokolade
100 ml Espresso
5 EL Sahne
je eine Messerspitze Zimt,
Koriander, Nelken

Zubereitungszeit:
25–35 Minuten

>> Tipp:

Das Festwerden (Kandieren) von Honig hat keinen Einfluss auf seine Qualität. Je höher der Traubenzuckeranteil, desto schneller wird Honig fest. Er lässt sich in der Mikrowelle mit kleiner Einstellung schnell wieder verflüssigen.

1 Speisestärke mit etwas Kirschsaff verrühren. Übrigen Kirschsaff, Orangensaft und Honig zugeben und mit 800/900 Watt in etwa 5 Minuten garen. Zwischendurch umrühren. Amaretto und Sauerkirschen zugeben. Kirschmasse auf 8 Teller verteilen.

2 Mascarpone, Quark und Zucker miteinander verrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen, mit den Schokoladenraspeln unter die Creme heben, kühl stellen.

3 Schokolade in Stücke brechen, mit den übrigen Zutaten in einem Schälchen mit 450 Watt in etwa 3 Minuten erwärmen. Gut verrühren, abkühlen lassen.

4 Von der Creme mit einem Esslöffel Nocken abstechen, auf die Kirschmasse setzen. Die hellen Stracciatellanocken teilweise mit Espresso-Soße übergießen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 5 Minuten + 3 Minuten



Sauerrahmcreme mit Erdbeerpüree

6 Portionen

Zutaten

300 g Erdbeeren
50 g Zucker
3 Blatt rote Gelatine
3 Blatt weiße Gelatine
200 g Sauerrahm o. Schmand
150 g Joghurt natur
1 Päckchen Vanillinzucker
50 g Zucker
250 ml Sahne

Zubereitungszeit:
40–50 Minuten

1 Rote und weiße Gelatine getrennt etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren mit Zucker pürieren. Rote Gelatine ausdrücken, mit 450 Watt in etwa 15 Sekunden auflösen. Etwas Fruchtpüree in die Gelatine rühren, dann dieses Gemisch zum übrigen Fruchtpüree geben und verrühren.

2 Sauerrahm oder Schmand mit Joghurt, Vanillinzucker und Zucker verrühren. Weiße Gelatine ausdrücken, mit 450 Watt in 15 Sekunden auflösen. Etwas Sauerrahmmasse in die Gelatine rühren, dann dieses Gemisch unter die übrige Sauerrahmcreme rühren. Kühl stellen, bis die Masse zu steifen beginnt.

3 Sahne steif schlagen, unter die Creme rühren. Creme in eine Schüssel geben, das Erdbeerpüree darauf verteilen. Mit einem großen Löffel spiralartig durchziehen.

>> Tipp:

Die Erdbeeren können gut durch andere, aromatische Früchte wie Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Pfirsiche oder Mango ersetzt werden. Himbeeren oder Brombeeren sollten nach dem Pürieren durch ein Sieb gestrichen werden, um die zahlreichen Kernchen zu entfernen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 450 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Zeit zum Auflösen: 15 Sek.
+ 15 Sek.



Quarkauflauf

4 Portionen

Zutaten

500 g Quark
100 g Zucker
2 Eier
1 Päckchen Vanillinzucker
2 Päckchen Vanille-Soßenpulver oder 125 g Grieß
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 TL Backpulver
125 g Rosinen
2 EL Paniermehl
30 g Butter

Zubereitungszeit:
20–25 Minuten

1 Quark mit Zucker, Vanillinzucker, Eiern, Soßenpulver oder Grieß, Zitronensaft und Backpulver verrühren. Rosinen untarrühren, in eine gefettete Auflaufform (ca. Ø 20 cm) geben.

2 Mit Paniermehl bestreuen, mit Butterflöckchen belegen und offen garen.

3 Als Variante 500 g entsteinte Sauerkirschen oder zerkleinerte Aprikosen oder Pfirsiche unterheben.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 Watt
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 10–12 Minuten



Zitronenmousse

4 Portionen

Zutaten

250 g Joghurt natur
50 g Crème fraîche
Saft von 2 Zitronen
1 Päckchen Vanillinzucker
90 g Zucker
4 Blatt Gelatine
250 ml Sahne
500 g Waldbeerenmischung (TK)
50 g Zucker

Zubereitungszeit:
40–50 Minuten

1 Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit 450 Watt in etwa 15 Sekunden auflösen.

2 Joghurt, Crème fraîche, Zitronensaft, Vanillinzucker und Zucker miteinander verrühren. Etwa 1 Esslöffel Joghurtmasse zur Gelatine geben, dann dieses Gemisch unter die Joghurtmasse rühren. Kühl stellen.

3 Wenn die Masse zu steifen beginnt, die steif geschlagene Sahne unterrühren.

4 Früchte mit Zucker bestreut mit 150 Watt etwa 10 Minuten auftauen, auf 4 Teller verteilen. Von der Creme Nocken abstechen und auf die Früchte setzen. Mit Zitronenmelisse oder Zitronenspirale dekoriert servieren.

>> Tipp:

Zitronen vor dem Auspressen temperieren und kräftig auf einer festen Unterlage rollen. So ist die Saftmenge deutlich größer.

Einstellung: Mikrowelle

Leistung: 450 Watt / 150 Watt
Einschubebene: Drehteller
Zeit zum Auflösen/Auftauen:
15 Sek. / 10 Min.



Tropic-Grütze

6 Portionen

Zutaten

500 ml Multivitaminsaft
40 g Speisestärke
40 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
2 EL Zitronensaft
1 Banane
1–2 Orangen
3–4 Scheiben Ananas (Dose)
1 Kiwi

Zubereitungszeit:
25–30 Minuten

1 Speisestärke, Zucker und Vanillinzucker in einer Schüssel mit dem Vitaminsaft anrühren. Zugedeckt garen. Zwischendurch umrühren.

2 Früchte schälen, in Scheiben oder Stücke schneiden. Mit Zitronensaft unter die heiße Fruchtmasse heben.

3 Mit Vanillesoße servieren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 Watt
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 6–8 Minuten



Überbackene Pfirsiche

4 Portionen

Zutaten

12 Pfirsichhälften (Dose)
75 g Zucker
250 ml trockener Weißwein
65 g Zwieback
75 g Marzipan
1/2 TL Zimt
2 EL Amaretto
2 EL Zitronensaft
30 g Kokosraspel

Zubereitungszeit:
40 - 50 Minuten

1 4 Pfirsichhälften in kleine Würfel schneiden, mit Amaretto und Zitronensaft beträufeln und mit dem Zimt bestäuben, 10 Minuten ziehen lassen. Marzipan und Zwieback ebenfalls fein würfeln.

2 Zucker in einem Topf auf der Kochstelle schmelzen, goldgelb karamellisieren und vorsichtig mit dem Wein ablöschen. Einige Minuten schwach köcheln lassen.

3 Die gewürfelten Zutaten in die Wein-Zucker-Mischung geben und für die Füllung alles gut miteinander verrühren.

4 Die 8 Pfirsichhälften in eine Auflaufform geben, und die Füllung auf den Früchten verteilen. Mit Kokosraspeln bestreuen, die Form auf den Rost stellen und goldbraun überbacken. Warm servieren.

Einstellung: Grill
Einschubebene: Rost
Garzeit: 8–10 Minuten
+ 3 Minuten Vorheizen



Nougatmousse mit Arrak

4 Portionen

Zutaten

2 Blatt weiße Gelatine
200 g Nougatschokolade
2 EL Arrak (20 ml)
1 EL Wasser (10 ml)
2 Eigelb
2 Eiweiß
250 ml Sahne

Zubereitungszeit:
50–60 Minuten

1 Gelatine nach Gebrauchsanweisung einweichen. Schokolade in kleine Stücke brechen und mit 450 W in ca. 4 Minuten schmelzen. Zwischendurch umrühren.

2 Eigelb schaumig schlagen, dabei Wasser und Arrak zufügen.

3 Gelatine abtropfen lassen und mit 450 Watt in ca. 15 Sekunden auflösen.

4 Schokolade zur Eigelbmasse geben, verrühren. Etwas von dieser Masse in die Gelatine geben, gut verrühren, dann dieses Gemisch unter die restliche Schokoladen-Eigelbmasse rühren. Kühl stellen, bis die Masse zu steifen beginnt.

5 Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen und vorsichtig unter die Schokomasse heben, bis eine glatte Schaummasse entsteht. Mousse noch etwa 30 Minuten kühl stellen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 4 Minuten
+ 15 Sekunden



Getränke

Für Momente der Behaglichkeit

Was haben Durstlöscher, Muntermacher, Getränke, die wärmen und die, die kühlen, solche, die beruhigen mit denen, die die Laune heben, gemeinsam? – Sie entfalten schneller als jede Speise ihre ganz spezielle Wirkung und durchströmen uns schon während des Genusses mit Wohlbefinden. Getränke – besonders die, die mit aromatischem Kaffee oder einem „guten Tropfen“ zubereitet werden, schaffen Stimmungen, die keiner Erklärung bedürfen. Wem eines der hier folgenden Getränke serviert wird, der darf sich rundum willkommen fühlen.



Chocolata

2 Portionen

Zutaten

250 ml frisch zubereiteter Kaffee
20 g Zartbitterschokolade
1 Messerspitze Zimt
1 Prise Kardamom
1 TL brauner Zucker
2 EL Rum
250 g Vanille- o. Stracciatella-Eiscreme

Zubereitungszeit:
10–15 Minuten

1 Kaffee mit Schokolade, Zimt, Kardamom, Zucker und Rum in eine Kanne geben, verrühren und mit 450 Watt etwa 4 Minuten erwärmen, bis die Schokolade aufgelöst ist. Leicht abkühlen lassen.

2 Mischung in zwei Gläser verteilen. Eis als Kugel oder Nocken in die Gläser verteilen. Mit Sahne und Schokoraseln dekorieren.

>> Tipp:

Kardamom ist eine zur Gattung der Ingwergewächse zählende Schilfpflanze und gehört neben Safran und Vanille zu den teuersten Gewürzen der Welt. Kardamom verfeinert sowohl süße als auch salzige Speisen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 450 W
Einschubebene: Drehteller
Erhitzungszeit: 4 Minuten



Café d'orange

4 Portionen

Zutaten

375 ml starker Kaffee
4 TL Zucker
80 ml Orangenlikör
125 ml Sahne
1 Päckchen Vanillinzucker

Zubereitungszeit:
10–15 Minuten

1 Kaffee, Zucker und Orangenlikör verrühren. Auf vier Tassen verteilen und offen mit 800/900 Watt etwa 4 Minuten erhitzen.

2 Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Auf den heißen Kaffee verteilen und sofort servieren.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Erhitzungszeit: 4 Minuten



Herbstzauber

4 Portionen

Zutaten

500 ml Früchtetee
300 ml Holundersaft
1 Stange Zimt
4 Nelken
4 TL brauner Zucker
Saft einer Orange

Zubereitungszeit:
10–15 Minuten

1 Früchtetee zubereiten, mit Holundersaft mischen und in vier Gläser verteilen. In jedes Glas 1/4 Stange Zimt, eine Nelke und einen Teelöffel braunen Zucker geben.

2 Offen mit 800/900 Watt etwa 4 Minuten erhitzen. Orangensaft in die vier Gläser verteilen.

>> Tipp:

Brauner Zucker wird aus dunklem Zuckersirup gewonnen und verfeinert durch sein Karamellaroma nicht nur Getränke, sondern ist auch ideal zum Backen mit Nüssen, Schokolade und Trockenfrüchten oder zum Verfeinern von Obstsalaten oder Chutneys

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Erhitzungszeit: 4 Minuten



Rote Glut

4 Portionen

Zutaten

800 ml Sauerkirschsafft
evtl. etwas Zucker, je nach
Süße des Saftes
4–8 EL Kirschwasser, Kirsch-
likör, Schwarzer Johannisbeer-
likör

Zubereitungszeit:
10–15 Minuten

1 Den Fruchtsaft in vier Gläser
verteilen. 1–2 Esslöffel
Kirschwasser oder Kirschlikör
oder Johannisbeerlikör und
eventuell etwas Zucker in jedes
Glas geben.

2 Offen mit 800/900 Watt etwa
4 Minuten erhitzen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Erhitzungszeit: 4 Minuten



Ananas-Punsch

4 Portionen

Zutaten

2 Scheiben Ananas (Dose)
250 ml Ananassaft
250 ml Rotwein
50 g Zucker
Saft einer Zitrone
2 cl Arrak

Zubereitungszeit:
10–15 Minuten

1 Ananasscheiben in feine Stückchen schneiden und in vier Gläser verteilen.

2 Die übrigen Zutaten miteinander vermischen, auf die Ananasstücke verteilen und offen mit 800/900 Watt etwa 5 Minuten erhitzen.

>> Tipp:

Arrak ist ein Reisbranntwein, wird aber oft auch als weißer Rum bezeichnet. Durch den Zusatz von Zuckerrohrmelasse zur Vergärung erinnert das Aroma stark an Rum.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Erhitzungszeit: 5 Minuten



Lumumba

2 Portionen

Zutaten

375 ml Milch
2–3 EL Instant-Kakao
2–3 EL Rum o. Amaretto
2 EL Schlagsahne

Zubereitungszeit:
10–15 Minuten

1 Milch und Kakao in zwei Gläser verteilen, verrühren und offen mit 800/900 Watt in etwa 2 Minuten erhitzen.

2 In jedes Glas Rum oder Amaretto einrühren. Je einen Esslöffel geschlagene Sahne auf den Kakao geben. Mit Kakao bestäubt servieren.



Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Erhitzungszeit: 2–3 Minuten

Einkochen & Konfitüre

Sie sind so frei!

Eingekochte Lebensmittel sind in allen großen und gastlichen Haushalten wertvolle Bestandteile des Vorrats. Obst, Gemüse und Fleisch eignen sich gleichermaßen zum Sterilisieren und machen damit frei von saisonaler Verfügbarkeit und von Geschäftsöffnungszeiten. Wo jederzeit köstliche Gerichte aus dem Vorrat „gezaubert“ werden können, kann die Familie sich liebevoller Fürsorge sicher sein, und auch Besuch fühlt sich immer willkommen.



Zubereitungstipps

Einkochhinweis

Die Mikrowelle eignet sich besonders gut zum Einkochen von kleinen Mengen. Füllen Sie die Gläser mit dem vorbereiteten Obst oder Gemüse und gießen das Glas bis etwa 2 cm unter den Rand mit Flüssigkeit auf. Verschließen Sie die Gläser mit Klarsichtklebeband oder Mikrowellen geeigneten Klammern. Wir empfehlen Gläser mit einem Inhalt von 0,5 l. Sie sollten nicht mehr als vier Gläser gleichzeitig in das Gerät geben.

Die Gläser auf den Drehteller stellen und mit 800/900 Watt den Glaseinhalt zum Perlen bringen. Dies dauert bei 1 Glas etwa 3 Minuten, bei 2 Gläsern etwa 6 Minuten, bei drei Gläsern etwa 9 Minuten und bei 4 Gläsern etwa 12 Minuten. Bei Obst reichen diese Zeiten aus, Gemüse garen Sie bitte mit 450 Watt noch 15–25 Minuten weiter. Die Gläser auskühlen lassen, erst dann die Klammern oder die Verklebung entfernen.

Verwenden Sie bitte keine Gläser mit Metalldeckel (Twist-off-Gläser) und keine Metallklammern zum Verschließen der Gläser.



Sauerkirsch-Vanille-Konfitüre

4 Portionen

Zutaten

300 g Sauerkirschen (TK oder frisch, bei frischen Kirschen entsteinte Ware)
150 g Gelierzucker 2:1
1 Vanilleschote
evtl. 2 EL Kirschwasser

Zubereitungszeit:
15–20 Minuten

1 Sauerkirschen mit Gelierzucker und Vanilleschote in eine hohe Glasschüssel geben, verrühren und zugedeckt garen. Mehrmals umrühren. Eventuell Kirschwasser unterrühren.

2 Heiß in vorbereitete Schraubdeckel-Gläser füllen und sofort verschließen. Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen, dann wieder umdrehen.

>> Tipp:

Möchten Sie Ihre Konfitüre mit Likör oder edlen Bränden verfeinern, fügen Sie diese bitte erst nach dem Kochen hinzu, da sonst das feine Aroma zu stark verfliegt.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 9–11 Minuten



Pfirsichkonfitüre

10 Portionen

Zutaten:

500 g Pfirsichfleisch
500 g Gelierzucker 1:1
1 Päckchen Zitronensäure
3 EL Marillenlikör oder roten
Campari

Zubereitungszeit:
20–25 Minuten

1 Pfirsichfleisch in Stücke schneiden. Mit Gelierzucker und Zitronensäure in eine hohe Glasschüssel geben, grob pürieren und zugedeckt garen. Mehrmals umrühren. Marillenlikör oder Campari zufügen.

2 Heiß in vorbereitete Schraubdeckel-Gläser füllen und sofort verschließen. Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen, dann wieder umdrehen.

>> Tipp:

Die Pfirsiche können auch gut durch Nektarinen oder Mangos ersetzt werden.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 12–15 Minuten



Pflaumenkonfitüre

10 Portionen

Zutaten

500 g entsteinte Pflaumen
(frisch oder TK)
500 g Gelierzucker 1:1
30 g Mandelstifte
3 EL Cassis (Schwarzer
Johannisbeerlikör)

Zubereitungszeit:
25–30 Minuten

1 Pflaumen mit dem Zucker in eine hohe Schüssel geben und grob pürieren. Zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 15 Minuten garen. Zwischendurch umrühren.

2 Mandelstifte und Likör unterrühren. Konfitüre sofort in Schraubgläser füllen. Verschließen und etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen, dann wieder umdrehen.

3 Bei Verwendung frischer Pflaumen ist die Garzeit etwa 5 Minuten kürzer.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 12–15 Minuten



Brombeer-Birnen-Konfitüre

10 Portionen

Zutaten

300 g Brombeeren
200 g geschälte, entkernte,
gewürfelte Birnen
Saft von 1/2 Zitrone
je 1 Messerspitze Zimt, Ingwer,
Nelke
500 g Gelierzucker 1:1

Zubereitungszeit:
25–30 Minuten

1 Früchte mit Zitronensaft, Gewürzen und Gelierzucker in eine hohe Glasschüssel geben, verrühren und zugedeckt garen. Mehrmals umrühren.

2 Heiß in vorbereitete Schraubdeckelgläser füllen und sofort verschließen. Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen, dann wieder umdrehen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: 10–12 Minuten



Traubengelee mit Grappa

9 Portionen

Zutaten

1000 g kernlose Weintrauben
Saft von 2 Zitronen
300 g Gelierzucker 2:1
2 EL Grappa

Zubereitungszeit:
70–80 Minuten

1 Weintrauben in eine Schüssel geben, zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Früchte einschließlich Flüssigkeit in ein feines Sieb oder in ein Tuch gießen und den Saft abtropfen lassen.

2 600 ml Fruchtsaft mit Zitronensaft, Gelierzucker und Grappa in eine hohe Glasschüssel geben, zugedeckt garen. Mehrmals umrühren.

3 Heiß in vorbereitete Schraubdeckel-Gläser füllen und sofort verschließen. Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen, dann wieder umdrehen.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit Gelee: 12–15 Minuten



Tomaten-Chutney

Zutaten

750 g Tomaten
70 g brauner Zucker
1 Knoblauchzehe
4 Chilischoten
einige frische Estragonblätter
2 EL Rotweinessig

Zubereitungszeit:
60–70 Minuten

1 Tomaten in Stücke schneiden, Knoblauchzehe häuten und grob hacken, Chilischoten grob schneiden. Soll das Chutney etwas milder werden, die Kerne aus den Chilischoten entfernen.

2 Alle Zutaten außer Essig in eine Schüssel geben, gut miteinander vermischen und zugedeckt bei 800/900 W ca. 10 Minuten und dann bei 450 Watt etwa 30 Minuten garen, bis eine sämige Masse entstanden ist. Den Essig zufügen und weitere 10 Minuten bei 450 Watt offen garen.

3 Das Chutney sollte, wenn es heiß ist, sehr würzig und kräftig schmecken, da mit dem Abkühlen der Geschmack etwas milder wird.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W +
450 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: ca. 50 Minuten



Pflaumen-Chutney

Zutaten

750 g entsteinte Pflaumen
50 ml Wasser
200 g brauner Zucker
1/2 TL Ingwer, gemahlen
1/2 TL Muskatblüte
1 kandierte Ingwerpflaume,
gewürfelt
50 g Rosinen
2 EL Essig-Essenz

Zubereitungszeit:
60–70 Minuten

1 Pflaumen in Stücke schneiden, mit Wasser, Zucker, Gewürzen, Ingwerpflaume und Rosinen in eine Schüssel geben und zugedeckt mit 800/900 Watt etwa 10 Minuten und dann mit 450 Watt weitere etwa 30 Minuten garen, bis die Masse sämig geworden ist.

2 Essig zufügen, zugedeckt weitere etwa 10 Minuten mit 450 Watt schwach kochen.

3 Das Chutney sollte heiß recht kräftig gewürzt schmecken, da mit dem Auskühlen der Geschmack etwas milder wird.

Einstellung: Mikrowelle
Leistung: 800/900 W +
450 W + 450 W
Einschubebene: Drehteller
Garzeit: ca. 50 Minuten



Rezepte von A-Z

A		H		N		S	
Ananas-Punsch	176	Hackbällchen in Kapernsoße	98	Nougatmousse mit Arrak	162	Sauerkirsch-Vanille-Konfitüre	184
Apfeltraum	148	Hähnchen in Senfsoße	104	Nudelaufwurf	52	Sauerrahmcreme mit Erdbeerpüree	152
Artischockenherzen, überbacken	16	Herbstzauber	172			Scampi-Spieße	82
		Holländische Soße	142	P		Schinkenspeck mit Frischkäsefüllung	20
B				Paprika-Polenta	112	Schollenfilet auf Blattspinat	84
Blumenkohl in Senfsoße	134	K		Pfirsiche, überbacken	160	Schweinefilet in Roquefortsoße	94
Bohnen mit Thymiansoße	130	Kartoffeln, goldgelb	136	Pfirsich-Konfitüre	186	Seezungenfilets in Krebsbutter	80
Bohnenkrustel	124	Kartoffelcremensuppe mit Kerbel	38	Pflaumen-Chutney	196	Spargelgratin	64
Brokkoli-Pilz-Topf	56	Kartoffel-Käse-Gratin	116	Pflaumenkonfitüre	188	Staudensellerie	122
Brombeer-Birnen-Konfitüre	190	Kohltopf, rot	62	Porree-Aufwurf	54	Steinpilzessenz mit Parmesankugeln	40
Burger-Variationen	102	Krabbenpfanne	78	Pürree, grün	118	Stracciatella-Creme mit Espresso-Soße	150
		Kräuter-Forellen	88				
C		Krustenfisch	74	Q		T	
Café d'orange	170	Kürbissuppe	34	Quarkkuchen, pikant	26	Tandoori-Hähnchen	109
Chicoree mit Balsamico	126			Quarkauflauf	154	Tomarella-Toast	22
Chocolata	168	L				Tomaten-Chutney	194
Crostada	24	Lachsforellen-Pastete	28	R		Tomatensuppe mit Basilikum-Sahne	32
		Lumumba	178	Reistopf	58	Traubengelee mit Grappa	192
F				Risotto	120	Tropic-Grütze	158
Fisch im Gemüsebett	72	M		Rotbarsch in Paprikacreme	76		
Fischcurry	90	Maiscreme-Suppe	36	Rotbarsch-Tomaten-Gratin	86	V	
Fischsuppe	44	Marinierte Paprika	18	Rote Glut	174	Vanille-Sahne-Soße	146
		Minestrone	42	Ruccola-Cremensuppe	48		
G		Möhren in Kerbelsahne	128			W	
Garnelen-Curry-Suppe	46					Wirsing-Eintopf	66
Geflügelgeschnetzeltes	106						
Geflügelrisotto	68					Z	
Gemüse-Gratin	60					Zabaione	144
Gemüse-Hackbraten	100					Zitronenmousse	156
Geschnetzeltes „Züricher Art“	96					Zucchini-Cremesoße	140
Gnocchi	114						
Gurkengemüse mit Soßenvarianten	132						
198							199



Redaktion:

Ellen Jakob, Werk Oelde

Fotografie:

Martina Urban, Hamfelde

Styling:

Frauke Riekmann, Hamburg

Foodstyling:

Anne Wiedey, Hamburg

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Miele & Cie. KG und Quellenangabe gestattet.

© Miele & Cie. KG, Gütersloh

Änderungen vorbehalten

1. Auflage

MMS 12-0245

M.-Nr. 9 897 180 (02/14)