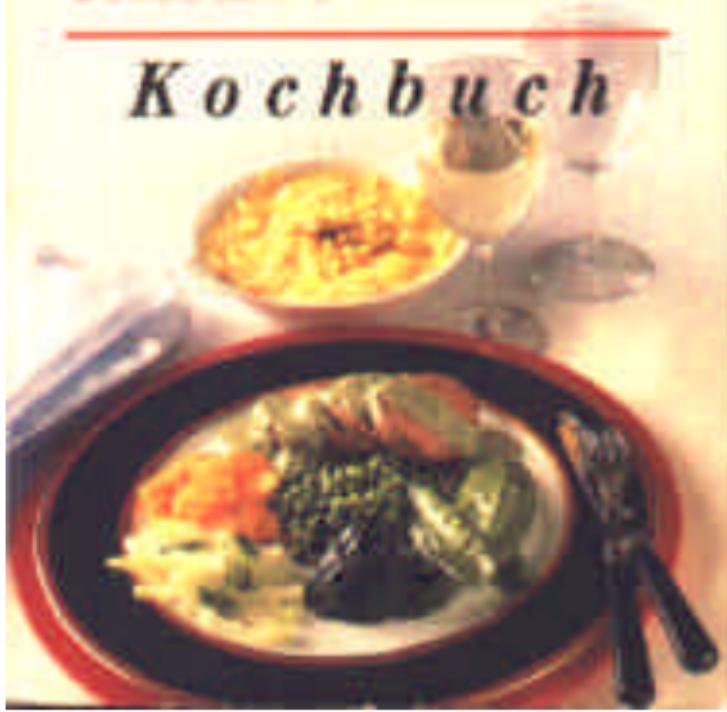




D A S

# MIKROWELLEN

*K o c h b u c h*



DAS  
MIKROWELLEN  
KOCHBUCH

Originalausgabe

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Heyne MINI Nr. 33/112

2. Auflage

Copyright © 1990

by Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co.  
KG, München

Printed in Germany 1990

Umschlaggestaltung:

Atelier Ingrid Schütz München  
Umschlagfoto:

Gruner + Jahr Hamburg

Innenfotos:

Gruner + Jahr Hamburg; Komplett-Büro,  
München

Satz

Satz & Repro Grieb München

ISBN 3-453-04132-1

*Wenn nicht anders angegeben,  
sind die Rezepte für 4 Personen  
berechnet.*

## **Vorwort**

Mikrowellen-Zauberei feine Ragouts, saftige Braten, herrliche Fischgerichte, delikate Saucen, duftige Aufläufe, vegetarische Leckerbissen und traumhafte Schlemmereien sind mit der schnellen Welle fix zubereitet. Und In der Kürze liegt die Würze. Durch schonendes Garen in kürzester Zeit bleiben das natürliche Aroma der Speisen und die Vitamine am besten erhalten, und der Salz- und Fettverbrauch lässt sich auch prima reduzieren.  
Darum: Nur noch Mikrowelle!

# **Was Sie schon immer**

# **über die Mikrowelle**

# **wissen wollten**

Mikrowellen versetzen die einzelnen Moleküle der Speisen in sehr schnelle Schwingungen, wodurch sich diese aneinander reiben und die Wärme erzeugen, die die Speisen brauchen, um gar zu werden. Alle Moleküle haben einen Plus- und Minuspol, so wie sich eine Magnetnadel immer nach Norden ausrichtet, auch wenn man den Kompaß dreht, so versuchen auch die kleinsten Materieteilchen,

sich nach dem Plus- und Minuspol der eingeleiteten Mikrowellen auszurichten - in einer Sekunde 2,5 milliardenmal!

Während beim konventionellen Kochen die Wärme über die Kochplatte zum Topf und dann erst langsam zum Gargut wandert, dringen die Mikrowellen direkt in die Speise ein Anorganische Stoffe wie Porzellan, Keramik und Glas jedoch durchdringen die Mikrowellen ohne Wärmeentwicklung. In diesem Geschirr können Sie die Speisen also sowohl garen als auch servieren. Treffen die Strahlen jedoch auf Metall, so werden sie reflek-

tiert. Die Wahl des richtigen Geschirrs ist daher von großer Bedeutung.

Hier sind noch die wichtigsten Tips für den Umgang mit der Mikrowelle:

- Als Mikrowellengeschirr eignen sich Geschirr aus Glas, Keramik, Steingut, Ton, Porzellan (feuerfest und nicht metallhaltig), Bratbeutel, Backformen aus Schwarzblech, Spezial-Mikrowellengeschirr aus hitzebeständigem Kunststoff, Bräunungsgeschirr.
- Zum Aufwärmen das Gericht auf einen Teller geben und bei voller Leistung ca. 2 Minuten erwärmen.

Damit es nicht austrocknet, mit Mikrowellen-Folie abdecken!

- Teller lassen sich schnell vorwärmen, ein paar Tropfen Wasser auf das Geschirr geben und für 1 Minute bei voller Leistung in das Mikrowellengerät stellen.
- Damit sich die Wärme in den Speisen gleichmäßig verteilt, sollten Sie zwischendurch immer wieder umrühren bzw. die Speisen wenden. Dies gilt besonders fürs Auftauen!
- Die Zeitangaben bei den Rezepten können nur Richtwerte sein. Lieber öfter mal nachsehen und noch einmal nachgaren, das schadet den Speisen nicht.

- Bei Geräten mit 700 W Höchstleistung reduzieren Sie die Garzeit um ungefähr 10 Prozent, bei 500 W erhöhen Sie sie entsprechend. Bei doppelten Mengen an Gargut benötigen Sie auch die doppelte Zeit. Daher eignet sich die Mikrowelle in erster Linie für kleine Portionen.
- Fett benötigen Sie in der Mikrowelle eigentlich nur um des Aromas willen. Sie können sparsam damit umgehen.
- Durch das schnelle, schonende Garen entwickeln die Speisen einen intensiveren Eigengeschmack - Sie brauchen daher weniger Salz!

- Zu Gemüse und Fisch muß man zum Garen nur wenig oder gar keine Flüssigkeit zugeben, im eigenen Saft geschmort schmecken sie noch mal so gut.
- Der kristallisierte Honig wird in 2-3 Minuten bei 180 W wieder streichfähig (Deckel abnehmen!)
- Mandeln zum Häuten mit Wasser bedecken und 2 Minuten bei 600 W erhitzen 2 Minuten ruhen lassen, dann abziehen.
- Zubereitung von Popcorn, die Maiskörner in eine Schüssel geben und zugedeckt bei höchster Stufe so lange im Gerät lassen, bis die Körner aufplatzen.
- Die Butter (50 g) wird bei 600 W

1/2 Minuten flüssig. Bei 600 W wird kühlschrankkalte Butter (200 g) in 1 Minute geschmeidig für die Weiterverarbeitung.

- 100 g Schokolade (in Stücke gebrochen) ist in 1/2 Minuten bei 600 W flüssig.

## Vorspeisen

### Fenchel in Weißweinsauce

*3 Fenchelknollen, 2 Zwiebeln,  
1 Knoblauchzehe, 150 ml Olivenöl,  
150 ml Weißwein, 6 EL Zitronensaft,  
1 Thymianzweig, 2 Lorbeerblätter,  
1 EL Korianderkörner, 1 TL Pfeffer-  
körner, 1 TL Zucker, Satz*

Fenchel waschen und in Scheiben schneiden. Fenchelgrün hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, den Knoblauch fein würfeln.

Öl mit Wein und Zitronensaft verschlagen, Thymian, Lorbeer, Koriander, Pfeffer, Zucker und Salz untermischen. In einem großen Gefäß bei 600 W 3 Minuten erhitzen.

Fenchel, Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Zugedeckt bei 600W 8 Minuten garen. Abkühlen lassen, dann Fenchelgrün untermischen. Mit Baguette servieren.



Fenchel in Weißweinsauce

# **Spiegelei**

Für 1 Person

*1Ei, 1TL Butter, Paprika, Salz*

Einen kleinen Teller mit Butter bestreichen, das Ei aufschlagen und auf den Teller gleiten lassen. Eigelb vorsichtig anstechen. Eiweiß mit Salz und Paprika leicht bestreuen. Bei 360 W in 1/2 Minuten garen.

## **Croque Monsieur**

*8 Scheiben Toastbrot, 20 g Butter,  
4 Scheiben gekochter Schinken,  
4 Scheiben Emmentaler,  
4 Spiegeleier (s. nächstes, Rezept)  
1 TL gehackte Petersilie*

Das Bräunungsgeschirr im Mikrowellenherd bei 600 W 2 Minuten vorheizen. Die Toastscheiben mit Butter bestreichen. 4 Scheiben mit Schinken und Käse belegen, die übrigen 4 Toastscheiben daraufsetzen. In die vorgewärmte Form geben und 4 Minuten bei 600 W garen. Auf jeden Toast 1 Spiegelei setzen und mit Petersilie bestreuen.

## **Hähnchensalat mit Mandelsauce**

*4 Hähnchenbrustfilets, 1 EL Soja-sauce, 75 g geschälte Mandeln, 2 Eigelb, 1 EL ger. Meerrettich, 1 TL Essig, 1/8 l Öl, 4 EL saure Sahne, Pfeffer, Salz, 1/2 Kopfsalat, 1 kl. Chicoree, 1 kl. Radicchio*

Hähnchenfilets waschen, abtrocknen und in Sojasauce wenden. Im verschlossenen Kochbeutel (Beutel mehrmals anstechen!) bei 600 W 4-5 Minuten garen. Abkühlen lassen. Mandeln bei 600W 3 Minuten rösten. Abkühlen lassen. 30 g Mandeln mahlen, die restlichen Mandeln halbieren.



## Hähnchensalat mit Mandelsauce

Eigelb mit Meerrettich und Essig verrühren, mit dem Handmixer das Öl unterrühren. Mit saurer Sahne, Pfeffer, Salz und den gemahlenen Mandeln verrühren.

Salate waschen und auf 4 Tellern anrichten. Je eine Hähnchenbrust daraufgeben, die Sauce darübergießen und mit den halbierten Mandeln garnieren.

## **Marinierte Champignons**

*600g Champignons, 2 Knoblauchzehen, 1 Schalotte, 1 Zitrone, einige Estragonzweige, 2 EL Olivenöl, 3 EL Weißwein, Salz, Pfeffer*

Pilze putzen, zerkleinern. Knoblauchzehen und Schalotte schälen und fein hacken. Zitronenschale dünn schalen und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen Estragon waschen und grob zerkleinern Zutaten mit Öl, Wein, Salz und Pfeffer in einer Form mischen Zugedeckt bei 600 W in 7 Minuten *al dente* garen, einmal durchrühren Einige Stunden kühl durchziehen lassen.

# Pilzterrine

Für 6-8 Personen

*9 Blatt Weiße Gelantine, 1 Knoblauchzehe, je 1 TL Pfeffer- und Korianderkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 Thymianzweig, 10 g getrocknete Morcheln, 150g Champignons, 200 g Pfifferlinge, 3 TL Öl, 1 Dose Gänseleberpüree (320g), Salz, Pfeffer, ½ Lollo Rosso, 2 EL Weißweinessig, 4 EL Walnußöl*

Gelatine einweichen. 1/2 l Wasser mit dem geschälten Knoblauch und den Gewürzen bei 600 W 10 Minuten kochen. Gelatine ausdrücken. Gewürzbrühe durch ein Sieb darübergießen, verrühren.



Pilzterrine

Morcheln in 1/8 l warmem Wasser einweichen. Champignons und Pfifferlinge putzen und klein schneiden.

Morcheln ausdrücken und in Stücke schneiden, Morchelwasser durch Filterpapier seihen und zur Gewürzbrühe geben.

Pilze mit 3 TL Öl bei 600 W 5 Minuten garen, die Flüssigkeit zur Gewürzbrühe geben. Gänseleberpüree mit dem Mixer in die Brühe einarbeiten, Pilze dazugeben, vorsichtig salzen.

Die Masse in eine Pastetenform füllen, und 12 Stunden kalt stellen. Terrine stürzen und in Scheiben schneiden. Den Salat

waschen Salz, Pfeffer, Essig und Öl verrühren, die Salatblätter darin wenden und auf die Teller verteilen.

## **Pellkartoffel mit Kräuterquark**

Für 1 Person

*1 große Kartoffel, Salz, 10g Butter,  
120 g Quark, 1 EL gehackte  
Kräuter*

Kartoffel gut waschen, mit einer Gabel einige Male einstechen und in eine kleine Schale geben. Mit 2 EL Wasser begießen und zudeckt 5 Minuten garen.

Quark mit Kräutern und Salz verrühren, zur Kartoffel servieren.

# Crevetten-Salat

Für 1 Person:

*150g geschälte große Crevetten,  
30 ml Weißwein, Salz, Pfeffer,  
1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft,  
100 g gemischter Blattsalat,  
1 Tomate, 100g Stangensellerie,  
50g Champignons,  
1 EL Öl, 1 TL Essig,  
1 EL gehackte Petersilie*

Crevetten waschen, gut abtropfen lassen. Crevetten, Weißwein, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und gehackten Knoblauch in eine Form geben, mit Klarsichtfolie zudecken. Bei 360 W 5 Minuten garen, dazwischen einmal wenden.



Crevetten-Salat

Inzwischen den Salat mit Tomatenstücken und Stangensellerie auf einer Platte anrichten.

Champignons blättrig schneiden und darübergeben. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Petersilie verrühren und den Salat damit beträufeln.

## **Kartoffelpüree mit Blattgemüse**

*1,5 kg mehlige Kartoffeln, Salz,  
500 g Mangold, Saft von 1/2 Zitrone,  
50 g Sauerampferblätter,  
250 g Blattspinat,  
250 g süße Sahne, Pfeffer,  
Muskat, 100 g Speck,  
75 g geriebener Käse*

Kartoffeln schälen, halbieren, in 1/8 l Salzwasser zugesetzt bei 600 W 10 Minuten garen. Abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Mangold waschen, in Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Küchenpapier ab-

decken und bei 600 W 3 Minuten garen. Abtropfen lassen. Sauerampfer und Spinat genauso vorbereiten. Spinat mit Küchenpapier zugeschlagen bei 600 W 1 1/2 Minuten garen, Sauerampfer zugeben und 30 Sekunden mitgaren. Kartoffelpüree mit Sahne verrühren, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Alle Blattgemüse zugeben und nochmals abschmecken.

Speck in Streifen schneiden, auf Küchenpapier legen und offen bei 600 W 3-4 Minuten garen. Püree bei 600 W 2 Minuten erhitzen, mit Speckstreifen und Käse bestreuen.



Kartoffelpüree mit  
Blattgemüse

## Suppen und Eintöpfe

### **Steinpilzbouillon mit Ei**

*¾ l Fleischbrühe mit Steinpilzen,  
abgemessen aus der Brühe von  
Rezept S. 59, 4 Eigelb, einige  
Kerbelblättchen*

Die Kochbrühe herhaft abschmecken und auf 4 Tassen verteilen.

In jede Tasse 1 Eigelb gleiten lassen. Dann mit Kerbelblättchen bestreuen.



Steinpilzbouillon mit Ei

# Zwiebelsuppe

Für 2 Personen:

*2 große Zwiebeln, 30 g Butter,  
1/2 l Fleischbrühe, 4 EL Weißwein,  
Salz, Pfeffer, 50 g Schweizer Käse,  
2 Scheiben Toastbrot*

Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und mit der Butter in einer Terrine bei 600 W 5 Minuten dünsten.

Fleischbrühe und Wein dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei 600 W 5 Minuten kochen. Brot toasten, mit Käse bestreuen, auf die Zwiebelsuppe legen und 30 Sekunden bei 600 W überbacken.

## **Tomatensuppe**

Für 2 Personen:

*500 g Tomaten, 1 Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl,  
1/8 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer,  
Zucker, 2 EL Sahne, 1 EL gehackte  
Petersilie*

Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, im Öl bei 600 W 1 Minute andünsten. Tomaten, Brühe, Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben und zugedeckt bei 600 W 5 Minuten kochen. Suppe auf zwei Teller verteilen, mit Sahne und gehackter Petersilie garnieren.

## **Frühlingseintopf**

*250 g junge Karotten, 250 g junge Erbsen, 250 g junge Bohnen, 1 Zwiebel, 250 g Rinderhack, 1 EL gehackter Kerbel, 1/8 l Fleischbrühe, 40 g Butter, Salz, Pfeffer, 100 g geriebener Emmentaler*

Die Zwiebel hacken, in einem großen Topf mit der Butter 2 Minuten bei 600 W dünsten. Karotten würfeln, zusammen mit der Brühe in den Topf geben und zudeckt 6 Minuten bei 600 W kochen. Bohnen und Erbsen dazugeben und zugedeckt weitere 4 Minuten bei 600 W garen. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer wür-

zen, über dem Gemüse verteilen, geriebenen Emmentaler darübergeben. 6 Minuten bei 600 W und 8 Minuten bei 360 W fertig garen. Noch 5 Minuten durchziehen lassen. Mit Kerbel bestreut servieren.

### **Paprikacremesuppe**

*2 rote Paprikaschoten, 2 Fleischtomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 1 Thymianzweig, 1/4 l Hühnerbrühe, 125 g Crème double, Pfeffer, Salz, Croutons*

Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zuge-

deckt bei 600 W 5 Minuten garen. Tomaten überbrühen, häuten und vierteln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In Olivenöl bei 600 W 1 Minute dünsten, Paprika dazugeben und 2 Minuten weitergaren. Tomaten und abgezupfte Thymianblättchen dazugeben und nochmals 1 Minute garen. Alles mit dem Handmixer pürieren, Brühe und Creme double zugeben, 3 Minuten bei 600 W erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Croutons und Thymianblättchen bestreut servieren.



Paprikacremesuppe

## **Lauchsuppe**

*200 g Lauch, 20 g Butter,  
20 g Mondamin, Salz, Paprika,  
1l Gemüsebrühe, 2 EL Crème  
fraîche, 1 EL gehackte Petersilie*

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Mit 20 g Butter in eine Schüssel geben und zudeckt 3 1/2 Minuten bei 600 W dünsten. Mit Mondamin bestäuben, mit Salz und Paprika würzen und mit der Brühe auffüllen. Bei 600 W 5 Minuten kochen.

Anschließend auf vier Teller verteilen, mit Crème fraîche und Petersilie garnieren.

## **Kartoffeleintopf**

*500 g Kartoffeln, 100 g Karotten,  
50 g Sellerieknolle, 50 g Speck,  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,  
20 g Butter, 1/2 l Fleischbrühe,  
1 EL gehackte Petersilie*

Speckwürfeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hakken. In Butter 3 Minuten bei 600 W andünsten. Karotten und Sellerie raspeln, Kartoffeln schälen, würfeln, im Topf mit warmer Brühe auffüllen. 10 Minuten bei 600 W kochen, umrühren, dann noch 10 Minuten bei 360 W garen. 10 Minuten ruhen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

## Fische und Schalentiere

### **Forelle blau**

*4 Forellen, 6 EL Weißweinessig,  
1 TL Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter,  
Salz*

Essig mit 1/4 l Wasser, Pfefferkörnern, Lorbeer und Salz in ein Gefäß geben und bei 600 W in 4 Minuten zum Kochen bringen. Je 2 ausgenommene und gewaschene Forellen in einen tiefen Teller legen und mit dem Sud übergießen. Die Teller abdecken



Forelle blau

und die Forellen bei 600 W von jeder Seite 3 Minuten garen.  
Mit Petersilienkartoffeln und zerlassener Butter servieren.

### **Seezungenröllchen in Weißwein**

*4 Seezungenfilets, Zitronensaft, Salz,  
weißer Pfeffer, 30 g Butter,  
1/8 l Weißwein, 80 g Sahne*

Filets kalt abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern und zusammenrollen. Mit Zahnstochern feststecken. Mit 20 g Butter in eine Form geben und zudeckt bei 600 W 5 Minuten garen,

dann wenden und in 2 Minuten bei 360 W fertig garen. Die Fischröllchen in Alufolie warm halten. Wein, Sahne, Salz und Pfeffer bei 600 W 5 Minuten einkochen, dabei einmal umrühren. Restliche Butter in kleine Stückchen schneiden und unter die Sauce rühren.

Die Fischröllchen in der Sauce servieren. Als Beilage Kartoffeln oder Reis servieren.

## **Lachsfilet auf Porreebett**

*600g Porree, 130 g Butter, Salz,  
Pfeffer, 600 g Lachsfilet, 3 EL Noilly  
Prat, 2 Eigelb, 1 EL Zitronensaft,  
3 EL Fischfond, 2 EL gekackte  
Petersilie*

Porree putzen und in feine Ringe schneiden. 30 g Butter in einer flachen Form bei 600 W in 1 1/2 Minuten zerlassen. Porree darin zugedeckt bei 600 W 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachsfilet salzen, auf den Porree legen und mit 1 EL Noilly Prat beträufeln. Zugedeckt bei 600 W 3 Minuten garen, zugedeckt bei-



Lachsfilet auf Porreebett

seite stellen.

Eigelb mit 2 EL Noilly Prat, Zitronensaft, Fischfond und etwas Salz verrühren. Bei 600W 1 Minute erhitzen. Zwischendurch und danach mit dem Schneebesen gut durchrühren. Restliche Butter bei 600 W in 1 1/2 Minuten zerlassen, nach und nach in die Eigelbmasse einrühren.

Mit gehackter Petersilie bestreut zum Lachsfilet auf Porree servieren.

## Zander in Estragonsauce

*600 g Zanderfilets, Saft von 1/2 Zitrone, 3 Estragonzweige, 1 Msp. Estragonsenf, 200 g süße Sahne, 1 EL Weißwein, Salz, Pfeffer*

Zanderfilets abspülen, trocken-tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Estragonblättchen grob hacken, mit Senf, Sahne, Weißwein, Salz und Pfeffer vermischen. Zanderfilets salzen und pfeffern und in eine Form legen. Estragonsauce darübergießen. Zugedeckt bei 600 W 5 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit den Fisch wenden. Mit Salzkartoffeln oder Reis servieren.

## **Scampi in Weinsud**

*500 g Scampi (roh in der Schale),  
1/8 l Weißwein, 1 Stück  
unbehandelte Zitronenschale,  
einige Fenchelsamen*

Scampi waschen, evtl. Darm herausziehen. Weißwein, Zitronenschale und Fenchelsamen in eine Schüssel geben und bei 600 W erhitzen. Die Hälfte der Scampi in den Sud geben. Zugedeckt bei 600 W 3 Minuten garen. Aus dem Sud nehmen und warm stellen. Die restlichen Scampi genauso zubereiten. Scampi auf vorgewärmte Teller legen, mit etwas Sud beträufeln. Mit Baguette servieren.



Scampi in Weinsud

## **Fischragout**

*4 Schalotten, 3 EL Öl, 2 TL Curry.  
200 g Sahne, 600 g Fischfilet,  
2 Bananen, Salz, weißer Pfeffer,  
Cayennepfeffer, 2 TL Zitronensaft,  
1 TL gehackte Petersilie*

Schalotten schälen und würfeln. Im Öl 2 Minuten bei 600 W andunsten. Curry und Sahne dazugeben, durchrühren und 4 Minuten bei 600 W kochen lassen. Fischfilet würfeln, die geschälten Bananen in Scheiben schneiden. Beides mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und unter die Sauce mischen. Zugedeckt bei 600 W 3 Minuten

garen. Zitronensaft und Petersilie unter das Ragout rühren. Dazu paßt Reis.

## Muscheln in Weißwein

*1,5 kg Miesmuscheln, 2 Zwiebeln,  
2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl,  
1 Lorbeerblatt, 1 Thymianzweig,  
Salz, 1/2 l Weißwein*

Muscheln sorgfältig unter fließendem Wasser putzen und bürsten, abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Öl in einer großen Form bei 600 W 2 Minuten erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch darin 3 Minuten bei 600 W dünsten. Gewürze dazugeben, mit Wein aufgießen. 4 Minuten bei 600 W kochen lassen. Die Muscheln dazugeben und zugedeckt 8 Minuten bei 600 W garen. Zwischen-durch zweimal umrühren. 2 Minuten durchziehen lassen. Mit frischem Weißbrot servieren.

# **Fleisch und Geflügel**

## **Szegediner Gulasch**

Für 2 Personen:

*300 g Schweinefleisch, gewürfelt,  
300 g Sauerkraut, 30 g Öl, 60 g gehackte Zwiebel, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, je 1 TL süßer und scharfer Paprika, Salz, 1/8 l saure Sahne*

Fleisch mit Öl, Zwiebel und Knoblauch in passende Form geben und zudeckt bei 600 W 12 Minuten dünsten. Mit Paprika und Salz würzen, Sauerkraut untermischen, 1/8 l Wasser dazu-

geben und zugedeckt bei 600 W in 3 Minuten zum Kochen bringen, dann bei 360 W in 12 Minuten fertig garen. Noch 5 Minuten durchziehen lassen, saure Sahne unterziehen und mit Salzkartoffeln servieren.

## **Roastbeef**

*1 kg gut abgehangenes Roastbeef,  
30 g Butler, Salz, Pfeffer*

Das Bräunungsgeschirr bei 600 W 5 Minuten vorheizen. Die Butter in der heißen Form zerlaufen lassen, das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in die Form geben und mit etwas Butter beträufeln. Bei

600 W offen 5 Minuten anbraten. Dann wenden und bei 600 W zugedeckt 6 Minuten garen. Zugedeckt noch 15 Minuten durchziehen lassen. Zum Servieren in dünne Scheiben schneiden.

### **Pochiertes Kalbsfilet mit Kräutersauce**

*2 l Fleischbrühe, 30 g getrocknete Steinpilze, 600 g Kalbsfilet, 1 Handvoll Kerbel, 1 Bund glatte Petersilie, 1 Bund Basilikum, 4 EL Crème fraîche, 3 Eier, Pfeffer, Salz*

Steinpilze in 1/8 l warmem Wasser einweichen, dann in Streifen schneiden. Einweichwasser

durch Filterpapier in einen Topf abseihen, Fleischbrühe und Pilze zugeben und bei 600 W in 3 Minuten zum Kochen bringen.

Kalbsfilet mit Küchengarn umschnüren und so an einen Kochlöffel binden, daß das Fleisch frei in dem Bouillon hängen kann. In dem leise kochenden Bouillon (auf der Herdplatte) 25 Minuten ziehen lassen. Fleisch in Alufolie wickeln und warm halten. Die Brühe für Suppen verwenden. Kräuter in den Crème fraîche fein pürieren. Eier zugeben, pfeffern und salzen, mit dem Schneebesen aufschlagen. Bei 360 W 4 Minuten erhitzen, dabei mehrmals heraus-



## Pochiertes Kalbsfilet mit Kräutersauce

nehmen und aufschlagen. Das Fleisch aufschneiden und mit Kräutersauce und Gemüse servieren.

### **Lammragout auf provenzalische Art**

*700 g entbeinte Lammkeule, 1 kleine Aubergine, 400 g Tomaten, 300 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, einige Rosmarinnadeln, 2 Thymianzweige, 1 EL Olivenöl, 3 EL Rotwein, Salz, Pfeffer*

Lammkeule abspülen, trocken-tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Auberginen, enthäutete Tomaten und Zucchi-

ni ebenfalls würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Rosmarin und Thymian grob zerkleinern. Zwiebeln, Knoblauch und Auberginen im Öl bei 600 W 3 Minuten garen. Tomaten, Zucchini, Kräuter, Wein, Salz und Pfeffer dazugeben und vermischen. Zugedeckt bei 600 W 3 Minuten garen, dabei einmal umrühren. Das Lammfleisch untermischen und zugedeckt bei 600 W 5 Minuten garen, dabei einmal umrühren. 5 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Mit Baguette servieren.

## Peking-Ente

*400 g Entenbrust, 2 EL Öl, Salz,  
1 Msp Zucker, 100 g Lauch,  
150 g Karotten, 150 g Sojasprossen,  
Sojasauce*

Das Bräunungsgeschirr bei 600 W 5 Minuten vorheizen. Entenfleisch in dünne Streifen schneiden, mit dem Öl in die Form geben und in 2 Minuten unter Rühren leicht anbräunen. Salzen und zuckern, den in feine Ringe geschnittenen Lauch, die in Streifen geschnittenen Karotten und die Sojasprossen darüber verteilen und zugedeckt 7 Minuten bei 600 W, dann bei 360 W weitere

7 Minuten garen. Zugedeckt noch 5 Minuten durchziehen lassen. Mit Sojasauce abschmecken, mit Reis servieren.

## Calvadoshähnchen

Für 2 Personen:

*1 bratfertiges Hähnchen, Salz, Pfeffer, 30 g weiche Butter, 3 Äpfel, 1/2 TL Zucker, 4 EL Calvados, 4 EL Cidre*

Hähnchen waschen, trockentupfen und vierteln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Butter in eine passende Form geben. Zugedeckt 12 Minuten bei 600 W garen, dabei einmal wenden. In

Alufolie einschlagen und warm halten. Die Äpfel schälen und achteln, in den Hühnerfond geben, mit Zucker bestreuen, Calvados und Cidre dazugießen. Zugedeckt 4 Minuten bei 600 W garen.

Hähnchen in der Apfelsauce servieren. Dazu Baguette und Cidre reichen.

## Vegetarische Leckerbissen

### **Spargel mit Bechamelsauce**

*500 g Spargel, Salz, 1 Prise Zucker,  
30 g Butter, 1 geh. EL Mehl,  
1/4 l Milch, weißer Pfeffer, Muskat,  
1 EL gehackte Kräuter*

Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden. In eine längliche Form legen, mit 1/8 l Wasser begießen, salzen, zuckern und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Zugedeckt 8-10 Minuten bei 600 W garen, dabei wenden.

Die restliche Butter in 1 Minute bei 600 W erhitzen. Mehl zugeben und 1 Minute bei 600 W anschwitzen. Milch unterrühren und 4 Minuten bei 600 W kochen, dabei einmal umrühren. Die Sauce mit dem Schneebesen kräftig durchschlagen, Salz, Pfeffer, Muskat und die Kräuter untermischen. Die Bechamelsauce über dem Spargel verteilen, mit Salzkartoffeln servieren.

## **Gemüsekuchen**

*150 g Karotten, 150 Brokkoli,  
150 g Spargel, 200 ml süße Sahne,  
2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat*

Die Karotten putzen und würfeln. Brokkoli in kleine Röschen zer- teilen, die Stiele klein schnei- den.

Spargel schälen und in kleine Stückchen schneiden. Gemüse vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Sahne mit Eiern und Gewürzen vermischen und über dem Gemüse verteilen. Zugedeckt 15 Minuten bei 600 W garen. Vor dem Stürzen etwas ruhen lassen.

## **Kartoffel-Tomaten-Curry**

*500 g kleine Kartoffeln, 1 EL Butterschmalz, 1 EL Curry, Salz, 2 Fleischtomaten, 1 EL Senfkörner, 1 EL Sesam*

Kartoffeln schälen und vierteln. In einer Schüssel bei 600 W das Butterschmalz in 1 Minute zerlassen, dann Curry einrühren. Kartoffeln, Salz und 2 EL Wasser dazugeben. Zugeschlossen 5 Minuten bei 600 W erhitzen. Tomaten überbrühen, enthäuten und achseln. Zu den Kartoffeln geben und zugeschlossen 5 Minuten garen. Senfkörner und Sesam bei 600 W 1 Minute rösten, über das Gericht streuen.



Kartoffel-Tomaten-Curry

## Gefüllte Champignons

*12 Riesenchampignons, 1 EL Zitronensaft, 150 g Champignons, 3 Schalotten 30g Butter, 3 EL Tomatenwürfel, 1 EL Tomatenmark, 2 EL gehackte Pinienkeine, 1 EL gehacktes Basilikum, Salz, Pfeffer, geriebener Käse, 1 EL Olivenöl*

Die Riesenchampignons waschen. Stiele herausschneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Stiele, die geputzten Champignons und die Schalotten sehr klein schneiden. Butter und Schalotten in 2 Minuten bei 600 W andünsten. Champignons dazugeben und weitere 2 Minuten bei 600 W dü-

Sten. Tomaten, Tomatenmark, gehackte Pinienkerne und Basilikum dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.

Die Füllung auf die Champignonköpfe verteilen, mit Käse bestreuen und mit Öl beträufeln. 6 Minuten bei 600 W in der Mikrowelle garen.

Anschließend mit gemischten Blattsalaten servieren.

## **Sahnewirsing**

*500g Wirsing, 400 ml Sahne  
Salz, Pfeffer, Muskat,  
2 EL geriebener Käse*

Wirsing waschen, putzen und vierteln, den Strunk entfernen. In schmale Streifen schneiden und meine Auflaufform geben. Sahne mit Salz, Pfeffer, Muskat und Käse mischen und über den Wirsing gießen. Zugedeckt 10 Minuten bei 600 W garen. Mit Pellkartoffeln servieren.

## Linsengemüse

*120g Linsen, 1 Knoblauchzehe,  
1 große Fleischtomate, 1 Lorbeer-  
blatt, 1 Thymianzweig, Salz, Pfeffer  
1 EL Olivenöl, frisches Basilikum*

Linsen über Nacht einweichen  
Abtropfen lassen und mit 3/8 hei-  
ßem Wasser übergießen. Gehackte  
Knoblauchzehe, die enthätete  
und gewürfelte Tomate, Thymian  
und Lorbeerblatt dazugeben und  
vermischen. Zugedeckt bei 600 W  
10 Minuten garen. Salzen, pfeffern  
und das Öl untermischen. Of-  
fen 5 Minuten bei 600 W kochen  
Mit Pfeffer und kleingeschnittenem  
Basilikum bestreuen.

## Pilzrisotto

*40 g Butter, 1 Schalotte,  
1 Knoblauchzehe, 250 g Pfifferlinge  
und Steinpilze, 100 g Naturreis, Salz,  
2 EL Parmesan, 1 EL gehackte  
Petersilie*

20 g Butter mit der klein gehackten Schalotte und Knoblauchzehe 2 Minuten bei 600 W dünsten. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und zur Schalotte geben. 3 Minuten bei 600 W anbraten. Den Reis untermischen, salzen und mit 1/4 l Wasser aufgießen. 5 Minuten bei 600 W und 25 Minuten bei 180 W ausquellen lassen.

Restliche Butter und den geriebenen Parmesan unter den Risotto mischen. Das ganze mit Petersilie bestreuen.

## Süßspeisen, Desserts und Kuchen

### **Mousse au chocolat**

*200 g Zartbitterschokolade, 30 g Butter, 3 Eier, 1 EL Zucker, 3 EL Crème de cacao, 100 ml süße Sahne, Schokomuscheln oder -streusel zum Garnieren*

Schokolade und Butter in einem geschlossenen Gefäß bei 600 W 4 Minuten erhitzen. Mit dem Schneebesen gut durchrühren. Eigelb, Zucker, Kakaolikör und 2 EL Sahne verrühren. Offen bei



Mousse au chocolat

600 W 45 Sekunden erhitzen, durchrühren und unter die Schokomasse ziehen. Abkühlen lassen.

Restliche Schlagsahne und Eiweiß steif schlagen und unter die Schokomasse heben. In Gläser füllen und 3-4 Stunden kühl stellen. Mit Schokoladenmuscheln garnieren.

## Omelette soufflé

Für 1 Person:

*2 Eier, 1 EL Zucker, 2 EL Mehl,  
20 g Butter, Orangenkonfitüre,  
Puderzucker*

Eiweiß steifschlagen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, dann das Mehl unterziehen. Eischnee vorsichtig unterheben. Bräunungsgeschirr bei 600 W 2 Minuten vorheizen. Die Butter darin zerlassen. Die Schaummasse darin verteilen und zugedeckt 2 Minuten bei 360W garen. Mit Orangenkonfitüre bestreichen, zusammenklappen und mit Puderzucker bestreuen.

## **Joghurtpudding mit Beerenkompott**

*1 TK-Paket Himbeeren, 2 EL  
schwarzes Johannisbeergelee,  
2 El Erdbeerlikör, 250 g Erdbeeren,  
3 Eier, 4 EL Zucker, 2 Becher  
Sahnejoghurt, 5 Blatt Gelatine,  
Öl für die Förmchen*

Himbeeren zudeckt bei 180 W 5 Minuten antauen lassen. Johannisbeergelee und Erdbeerlikör unterrühren. 2 Minuten bei 600 W erhitzen.

Erdbeeren putzen, zum Garnieren einige beiseite legen. Die übrigen vierteln, unter die Himbeeren rühren und bei 600 W 45 Sekun-



## Joghurtpudding mit Beerenkompott

den erhitzen Kompott kühl stellen.

Eigelb und Zucker schaumig rühren, Joghurt unterrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann tropfnaß in einer kleinen Schüssel bei 600 W m 30 Sekunden auflösen. Unter die Creme rühren. Eiweiß steifschlagen und unterziehen. Förmchen mit Öl einpinseln, die Creme einfüllen und im Kühlschranklest werden lassen.

Puddinge auf Teller stürzen, mit Kompott übergießen und mit Erdbeeren garnieren.

## **Honig-Bananen**

*4 Bananen, Saft von 1/2 Zitrone,  
4 EL Honig, 50g geriebene Mandeln,  
etwas Butter*

Auflaufform mit Butter ausstreichen. Bananen schälen, der Länge nach halbieren und in die Form geben. Mit Zitronensaft betrütteln und den Honig darüberlaufen lassen. Bei 600W 2 Minuten garen. Mit Mandeln bestreut servieren.

# Nußpudding

Für 6 Personen:

*30 g Mehl, 1 TL Zimt, 35 g Semmelbrösel, je 40 g Walnüsse, Haselnüsse und Paranüsse, 30 g Butter, 60 g brauner Zucker, 1 EL Honig, 1 EL Rum, abgeriebene Schale einer Orange, 2 Eier, 50g Pinienkerne, 1 Apfel*

Mehl, Zimt und Semmelbrösel mischen. Die Nüsse hacken. Butter bei 600 W 2 Minuten zerlassen, mit Zucker verrühren. Mehlmischung, die gehackten Nüsse, Honig, Rum, Orangenschale, Eigelb und Pinienkerne unterrühren. Apfel schälen, fein



Nußpudding

raspeln und zugeben. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. 6 Tassen ausfetten und die Masse hineinfüllen. Bei 600 W 6 Minuten garen. Stürzen und Brombeersauce dazu reichen.

## **Kirschknödel**

*150 g Mehl, 25 g Butter; Salz,  
1/8 l Milch, 500g Kirschen, 2 EL in  
Butter geröstete Semmelbrösel,  
Zimtzucker*

Die Milch in 2 Minuten bei 600 W aufkochen. Mehl, Butter und Salz mit der heißen Milch zu einem glatten Teig verrühren. Ausküh-

len lassen. Teig zu einer Rolle formen (wenn nötig, noch Mehl beigeben), in 12 Stücke teilen. Je 2 Kirschen in ein Teigstück einrollen. 1/21 leicht gesalzenes Wasser bei 600 W in 6 Minuten zum Kochen bringen, die Knödel einlegen. Zugedeckt 4 Minuten bei 600 W garen, dabei Knödel einmal wenden, dann 1 Minute bei 360 W garen. Zugedeckt noch 5 Minuten durchziehen lassen. Kirschknödel mit Semmelbröseln und Zimtzucker bestreuen und sofort servieren.

## **Zabaione**

*7 Eigelb, 150 g Zucker,  
1/8 l Marsala, 1/8 l Weißwein*

Eigelb und Zucker mit dem Mixer schaumig schlagen. Marsala und Weißwein dazugeben. Offen bei 360 W 4-5 Minuten erhitzen, zwischendurch zweimal bis dreimal herausnehmen und mit dem Schneebesen durchrühren.

Mit Schokoladeneis servieren.



Zabaione

## **Kleiner Aprikosenkuchen**

Für 3 Personen:

*200 g entkernte, halbierte Aprikosen,  
100 g Mehl, vermischt mit 1 Msp.  
Backpulver, 25 g Zucker, 1 Eigelb,  
60 g Butter, 30 g geschälte,  
geriebene Mandeln, Semmelbrösel*

Den Boden einer runden Form (16 cm Ø) einfetten, mit Semmelbrösel bestreuen. Mit Aprikosenhälften auslegen. Aus Mehl, Zucker, Eigelb, Butter und Mandeln einen Mürbteig zubereiten, 15 Minuten kalt stellen. Zu einer runden Platte ausrollen und auf die Aprikosen legen. Offen bei 600 W 6 Minuten, dann bei 360 W

5 Minuten garen. Noch 5 Minuten stehen lassen, dann auf eine Platte stürzen.

Vor dem Servieren mit etwas Schlagsahne verzieren.

## **Apfelauflauf**

*1,5 kg Äpfel, 2 EL Zitronensaft,  
etwas klein gehackte Zitronenschale,  
250 g süße Sahne, 4 EL Hafer-  
flocken, 2 EL Zucker, 4 EL  
geriebene Haselnüsse, 2 EL Butter*

Äpfel schälen, in feine Spalten schneiden. Mit Zitronensaft und -schale mischen.

Zugedeckt bei 600W ca. 12 Minuten dünsten.

Sahne steif schlagen. Haferflocken mit Zucker offen bei 600 W 2 Minuten rösten. Haselnüsse und Butter darunterrühren und nochmals 2 Minuten bei 600 W erhitzen.

Die Hälfte des abgekühlten Apfelmischkompotts in eine Schüssel füllen, die Hälfte der Schlagsahne und die Hälfte der Haferflockenmischung darauf verteilen. Die restlichen Zutaten in derselben Reihenfolge daraufgeben. Mit Apfelschnitzen garnieren.



Apfelaufauflauf

## **Birnen-Schokoladen-Kuchen**

*4 Birnen, Saft einer Zitrone,  
70 g Butter, 50 g Zucker, 2 Eier,  
50 g Speisestärke, 1/2 TL  
Backpulver, 1 TL Kakao, 50 g  
geriebene Zartbitterschokolade,  
3 EL Cognac, 80 g gemahlene  
Mandeln, Salz, 1 TL abgeriebene  
Zitronenschale, 50 g Mandelsplitter*

Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, mit Zitronensaft beträufeln. 50 g Butter bei 600 W in 2 Minuten zerlassen. Butter mit Zucker, Eigelb, Speisestärke, Backpulver, Kakao, Schokolade, Cognac, Mandeln und etwas Salz im Mixer schaumig



## Birnen-Schokoladen-Kuchen

rühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Kuchenform einfetten, Teig hineinfüllen. Birnen hineinsetzen.

Restliche Butter 1 Minute bei 600 W zerlassen, Zitronenschale dazugeben und die Birnen damit bestreichen. Bei 600 W ca. 11 Minuten backen.

Mandelsplitter 2 Minuten bei 600 W goldgelb rösten und den Kuchen damit bestreuen.

## **Mandelgebäck**

*100 g Butter, 100 g Zucker,  
100 g gehackte Mandeln, 75 g Mehl*

Butter und Zucker im Mixer cremig rühren. Nach und nach Mandeln und Mehl untermischen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit dem Löffelrücken platt drücken. (Vorsicht, die Plätzchen fließen!)

Für 6 bis 8 Minuten bei 600 W backen. Einige Minuten auf dem Blech noch durchziehen lassen, dann vorsichtig abnehmen. Das knusprige Gebäck paßt gut zu Kaffee.

# Getränke

## Glühwein

Für 1 Person:

*1 Glas Rotwein, 2 Stück Würfelszucker, 1 Nelke, 1 Stück Zimtstange,  
1 dünne Zitronenscheibe*

Alle Zutaten (außer der Zitronenscheibe) in ein geeignetes Glas geben und bei 600 W 2 Minuten erhitzen.

Umrühren und mit der Zitronenscheibe bedecken.



Orangenpunsch, Rotwein-  
Preiselbee-Punsch, Cidre-Punsch  
(v.l.n.r.)

## **Orangenpunsch**

Für 1 Person:

*2 cl brauner Rum, 2 cl Cointreau,  
6 cl Orangensaft, 6 cl kalter schwar-  
zer Tee, 1 Nelke, 1 Zitronenscheibe*

Alle Zutaten (außer der Zitronen-  
scheibe) bei 600 W 1 Minute erhit-  
zen. Die Zitronenscheibe bis zur  
Mitte einschneiden und auf den  
Glasrand setzen.

## **Rotwein-Preiselbeer-Punsch**

Für 1 Person:

*2 cl Preiselbeersaft, 1/8 l Rotwein,  
1 EL Zucker, 1 Stückchen Zitronen-  
schale, 1 Zimtstange*

Alle Zutaten in einem Glas mischen. Bei 600 W 1 Minute erhitzen.

Vor dem Servieren die Zimtstange herausnehmen.

## **Cidre-Punsch**

Für 1 Person:

*2 cl Calvados, 1/8 l Cidre brut,  
1 Stückchen Zitronenschale,  
1 Zimtstange*

Alle Zutaten mischen und bei 600 W in 1 Minute erhitzen. Mit der Zimtstange servieren.

# **Milchgrog**

Für 1 Person:

*1/4 l Milch, 1/4 Vanillestange  
1/8 l Rum, 2 Eigelb, 2 TL Puder-  
zucker, Zimtzucker*

Milch und Vanillestange bei 600 W in 3 Minuten erhitzen. Vanillestange entfernen. Rum bei 600 W 30 Sekunden erhitzen und zur Milch geben. Je 1 Eigelb und 1 TL Puderzucker in einem Becher verrühren und unter Rühren die heiße Rum-Milch aufgießen. Mit einem Hauch Zimtzucker bestreuen.

## **Schokoladen-Mokka**

Für 1 Person:

*1/4 l Milch, 1 -2 TL Pulverkaffee,  
1 EL Kakao, 1 TL Zucker, 1 EL ge-  
schlagene Sahne, 1 Prise Zimt*

Pulverkaffee, Kakao und Zucker in einer Tasse gut vermischen, mit der Milch gut verrühren. Bei 600 W in 1 Minute erhitzen. Mit Schlagsahne bedecken und mit etwas Zimt bestäuben.

# Raffiniertes für Kombi-Geräte

## **Blumenkohlgratin**

Für 2 Personen:

*500 g Blumenkohl, 2 Eier,  
4 EL Milch, Pfeffer, Muskat.  
100 g gekochter Schinken,  
100 g TK -Erbsen, 50 g geriebener  
Käse, 1 Bund Petersilie*

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen. Zugedeckt bei 600 W 8 Minuten garen. Die Hälfte des Blumenkohls im Mixer pürieren. Eier, Milch, Gewürze und gewür-

feiten Schinken unter das Püree rühren.

Erbsen mit 1 EL Wasser bei 600 W 5 Minuten garen. Zum Püree geben. Püree in eine Auflaufform füllen, die Blumenkohlröschen darauf verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen.

Auf Einschubhöhe 1 bei Grillstufe 3 und 600 W 10 Minuten gratinieren. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

# Krabben-Kartoffel-Gratin

Für 1 Person:

*200 g Kartoffeln, 125 Krabben,  
80 g Crème fraîche, 1 Eigelb,  
Thymian, Salz, Pfeffer,  
Knoblauchpulver,  
1 EL gehackte Kräuter*

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zugedeckt 3 Minuten bei 600 W vorgaren. Salzen und pfeffern.

Krabben mit Crème fraîche, Kräutern, Eigelb und den Gewürzen vermengen.

Auf den Kartoffeln verteilen. Auf Einschubhöhe 2 bei Grillstufe 3 und 600 W 5 Minuten gratinieren.



## Krabben-Kartoffel-Gratin

# **Tomaten-Brokkoli-Auflauf**

Für 2 Personen:

*200 g grüne Bandnudeln, 100 g Salami, 20 g Butter, 300g TK-Brokkoli, 200 g Tomaten, 5 Eier, 150 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 3 Thymianzweige, 100 g geriebener Käse*

Bandnudeln in Salzwasser in 5 Minuten bißfest garen. Salami in Streifen schneiden. Auflaufform mit Butter ausstreichen. Brokkoli zugedeckt 5 Minuten bei 600 W garen. Nudeln mit der Salami mischen, in die Form geben, Brokkoli darauf verteilen, die enthäuteten, gewürfelten Tomaten

darübergeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und den abgezupften Thymianblättchen würzen. Den Käse darüberstreuen.

Sahne und Eier verquirlen, salzen und pfeffern und über den Auflaufgießen.

Auf Einschubhöhe 1 bei Grillstufe 2 und 600W 15 Minuten backen.

## **Provenzalisch Putengeschnetzeltes**

*2 Knoblauchzehen, 500 g  
Putenbrust, 250g Tomaten, 1 kl.  
Dose Artischockenherzen, 3 EL  
Olivenöl, 1 TL Herbes de Provence,  
1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer,  
50 g geriebener Käse*

Knoblauch schälen, zerdrücken und eine Auflaufform damit ausreiben. Putenbrust in Streifen schneiden, in die Form legen und würzen. Tomaten und Artischockenherzen in Scheiben schneiden, abwechselnd schuppenförmig auf das Fleisch geben. Mit Öl und Zitronensaft beträufeln, mit



## Provenzalisches Putengeschnetzeltes

Salz, Pfeffer und der provenzalischen Kräutermischung würzen. Mit Käse bestreuen. Auf Einschubhöhe 3 mit dem Umluftgrill bei 225°und 600 W in 13 Minuten garen.

### **Gegrillte Kalbshaxe**

*2 Kalbsvorderhaxen (à ca. 1500g),  
Salz, Pfeffer, Knoblauchsalz,  
1/8 l Fleischbrühe, 2 cl Orangensaft,  
5 cl Sherry dry, abgeriebene  
Orangenschale*

Die Haxen abspülen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsalz gut einreiben. Die Haxen auf dem Rost auf Ein-



## Gegrillte Kalbshaxe

schubhöhe 2 mit Umluftgrill bei 200° und 180 W 20 Minuten braten. (Bratpfanne darunter emschieben.)

Haxen wenden, mit etwas Wasser begießen und 60 Minuten bei 90 W weiterbraten.

Dann noch 15 Minuten ohne Mikrowelle weitergrillen, evtl. noch einmal wenden. Die Haxen warm stellen.

Den Fond in der Bratpfanne mit Fleischbrühe, Orangensaft und Sherry losen und durch ein Sieb seihen.

Mit klein gehackter Orangeschale würzen und separat zu den Haxen reichen.

## Rinderbraten mit Pfeffersauce

*1 kg Rindfleisch, Salz, Pfeffer,  
Thymian, Rosmarin, 1 Zwiebel,  
2 Bund Suppengrün, 20 g Butter,  
70 g Speck in dünnen Scheiben,  
5 cl Weißwein, 1/8 l Fleischbrühe,  
1 EL dunkler Saucenbinder,  
100 g Crème fraîche, 1 EL grüner  
Pfeffer*

Fleisch abspülen und trockentupfen, mit den Gewürzen bestreuen  
Butter im Brattopf bei 600 W m  
1 Minute zerlassen Suppengrün  
und Zwiebel grob hacken und mit  
dem Braten in den Topf geben.  
Fleisch mit Speck bedecken. Auf

Einschubhöhe 2 in den Ofen stellen. Umluftgrill auf 200° schalten und bei 180 W 20 Minuten braten. Nach 10 Minuten den Braten wenden. Dann bei 90 W noch 40-50 Minuten braten, zwischendurch nochmals wenden, dabei den Braten mit Wein und Bratenfond begießen. Braten herausnehmen, Speck entfernen und Braten in Alufolie gewickelt warm stellen. Saucenfond mit Fleischbrühe lösen, mit Gemüse im Mixer fein pürieren. Mit Saucenbinder und Creme fraiche bei 600 W 5 Minuten erhitzen, mit grünem Pfeffer würzen. Zu dem in Scheiben geschnittenen Fleisch servieren.



Rinderbraten mit Pfeffersauce

## **Limetten-Poularde**

*4 Portionsstücke Poularde, 2 Limetten, Salz, weißer Pfeffer, 150 g Zwiebeln, 4 El Olivenöl, 20g weiche Butter, 3 Äpfel, 1 EL Honig, 1 Msp. gem. Ingwer*

Poulardenstücke mit abgeriebener Limettenschale, Salz und Pfeffer würzen, auf eingefettetes Backblech legen und die Haut einige Male einstechen.

Geviertelte Zwiebeln und Limettenfruchtfleisch dazugeben. Mit einer Mischung aus Olivenöl und Butter begießen. Auf Einschubhöhe 1 bei 600 W und 200° Umluftgrill 22 Minuten garen.



Limetten-Poularde

Äpfel schälen, Kugeln ausstechen und im aufgefangenen Limettensaft wenden. Nach 18 Minuten auf das Backblech dazugeben. Poullardenstücke mit restlichem Limettensaft begießen, Honig und Ingwer darübergeben und fertig garen. Mit Reis oder Baguette servieren.

# Register

<i>Apfelauflauf</i>	93
<i>Aprikosenkuchen, Kleiner</i>	92
<i>Birnen-Schokoladen-Kuchen</i>	96
<i>Blumenkohlgratin</i>	106
<i>Calvadoshähnchen</i>	65
<i>Cidre-Punsch</i>	103
<i>Crevetten-Salat</i>	28
<i>Croque Monsieur</i>	19
<i>Fenchel in Weißweinsauce</i>	15
<i>Fischragout</i>	54
<i>Forelle blau</i>	44
<i>Frühlingseintopf</i>	38
<i>Gefüllte Champignons</i>	72
<i>Gegrillte Kalbshaxe</i>	114
<i>Gemüsekuchen</i>	69
<i>Glühwein</i>	100
<i>Hähnchensalat mit Mandelsauce</i>	20
<i>Honig-Bananen</i>	85

<i>Joghurtpudding mit Beerenkompott</i>	82
<i>Kartoffeleintopf</i>	43
<i>Kartoffelpüree mit Blattgemüse</i>	31
<i>Kartoffel-Tomaten-Curry</i>	70
<i>Kirschknödel</i>	88
<i>Krabben-Kartoffel-Gratin</i>	108
<i>Lachsfilet auf Porreebett</i>	48
<i>Lammragout auf provenzalische Art</i>	62
<i>Lauchsuppe</i>	42
<i>Limetten-Poularde</i>	120
<i>Linsengemüse</i>	75
<i>Mandelgebäck</i>	99
<i>Marinierte Champignons</i>	23
<i>Milchgrog</i>	104
<i>Mousse au chocolat</i>	78
<i>Muscheln in Weißwein</i>	55
<i>Nußpudding</i>	86
<i>Omelette soufflée</i>	81
<i>Orangenpunsch</i>	102
<i>Paprikacremesuppe</i>	39

<i>Pellkartoffeln mit Kräuterquark</i>	27
<i>Pilzrisotto</i>	76
<i>Pilzterrine</i>	24
<i>Peking-Ente</i>	64
<i>Pochiertes Kalbsfilet mit Kräutersauce</i>	59
<i>Provenzalisches Putengeschnetzeltes</i>	112
<i>Rinderbraten mit Pfeffersauce</i>	117
<i>Roastbeef</i>	58
<i>Rotwein-Preiselbeer-Punsch</i>	102
<i>Sahnewirsing</i>	74
<i>Scampi in Weinsud</i>	52
<i>Schokoladen-Mokka</i>	105
<i>Seezungenröllchen in Weißwein</i>	46
<i>Spargel mit Bechamelsauce</i>	67
<i>Spiegelei</i>	18
<i>Steinpilzbouillon mit Ei</i>	34
<i>Szegediner Gulasch</i>	57
<i>Tomaten-Brokkoli-Auflauf</i>	110
<i>Tomatensuppe</i>	37

<i>Zabaione</i>	90
<i>Zander in Estragonsauce</i>	51
<i>Zwiebelsuppe</i>	36