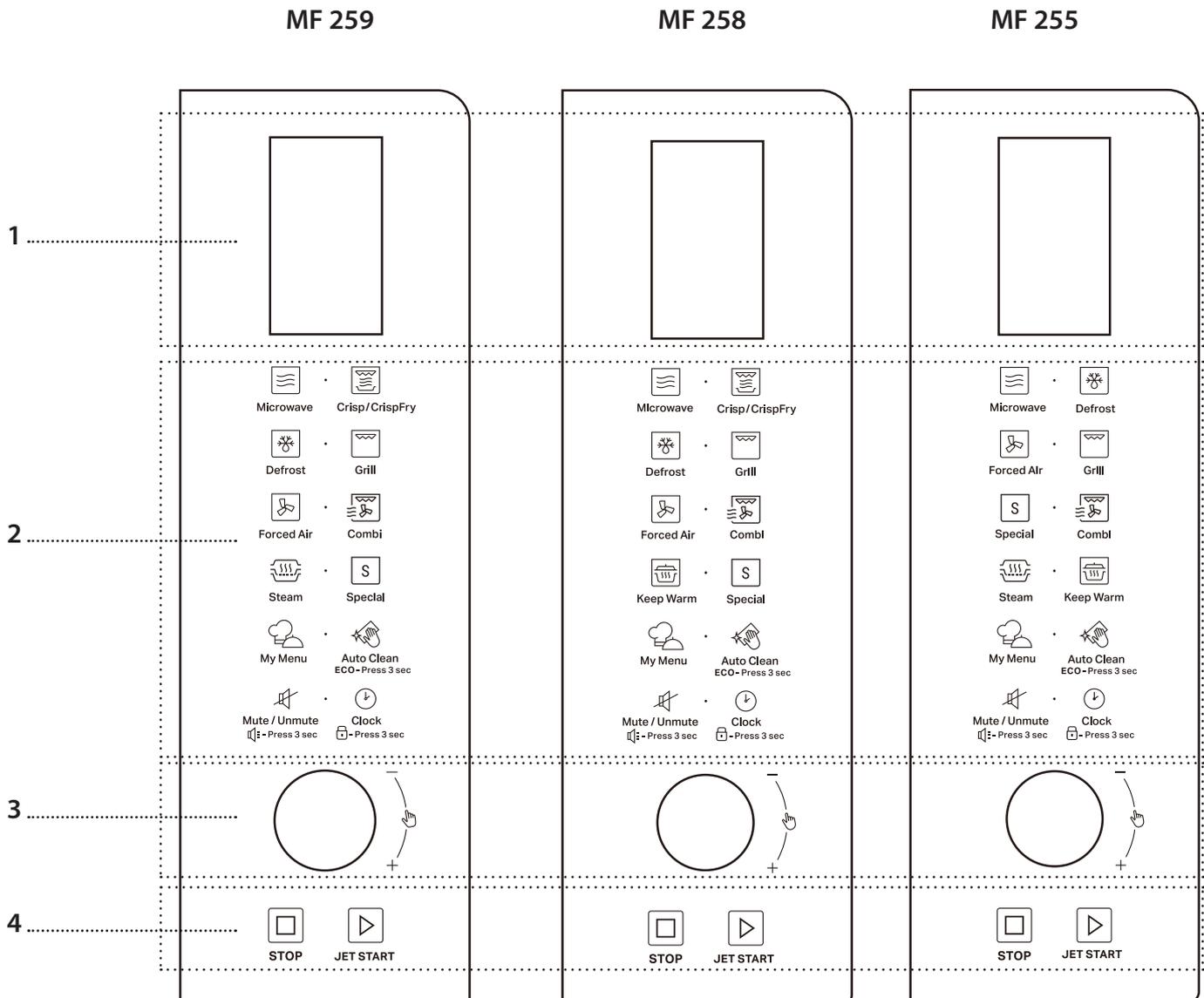


# BESCHREIBUNG DER BEDIENBLENDE



## 1. DISPLAY

## 2. FUNKTIONSTASTEN

## 3. DREH-/BESTÄTIGUNGSKNOPF

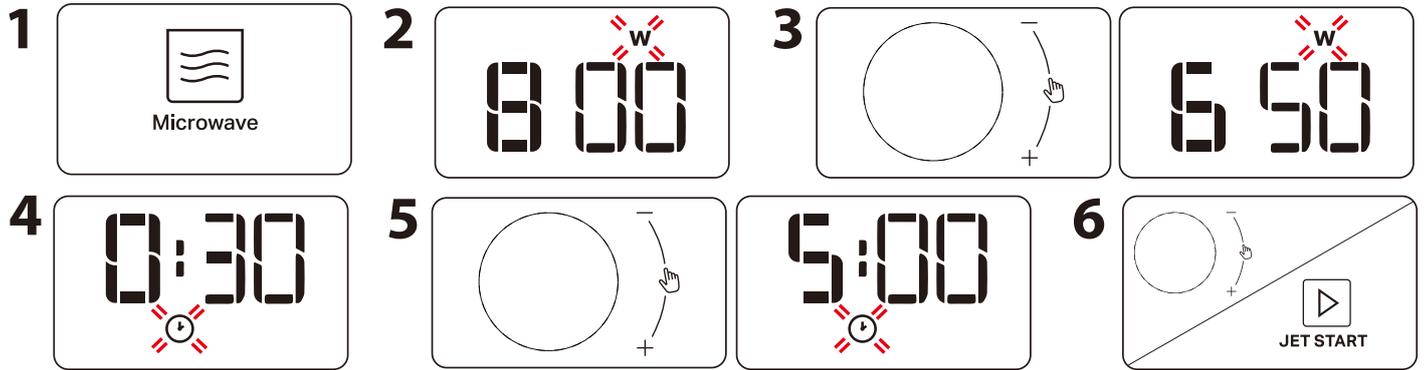
- Drehen: Einstellen der Dauer, Leistung, Temperatur (je nach Modell) und des Gewichts, Wählen der Speisekategorie und Stellen der Uhr. Durch Drehen nach rechts bzw. links wird der Wert erhöht bzw. verringert.
- Drücken: Bestätigen des Parameters. Wenn der letzte Parameter bestätigt ist, wechselt die Funktion zu Ausführung.

## 4. START-/STOPP-TASTEN

# GARFUNKTIONEN

## MICROWAVE (MIKROWELLE) (MANUELL)

Die Mikrowellenfunktion ist eine manuelle Funktion, die zum schnellen Garen oder Aufwärmen von Speisen und Getränken dient. Beispielsweise wird wie folgt die Leistung auf 650 Watt und die Dauer auf 5 Minuten eingestellt:



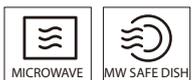
1. Taste „Microwave“ (Mikrowellen) drücken.
2. 800 W ist die Standardeinstellung.
3. Einstellknopf drehen, um die Leistung auf 650 W einzustellen.
4. OK-Einstellknopf zur Bestätigung drücken, ansonsten wird nach 3 Sekunden „0:30“ auf dem Display angezeigt.
5. Einstellknopf drehen, um die Dauer auf 5 Minuten einzustellen.
6. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken, um den Garvorgang zu starten.

### **Tipps und Empfehlungen:**

Wenn Sie die Leistung ändern müssen, drücken Sie noch einmal auf die Taste „Microwave“ (Mikrowellen) und drehen Sie den Einstellknopf, um den gewünschten Wert einzustellen. Für die gewünschte Leistungsstufe können Sie sich nach der nachfolgenden Tabelle richten.

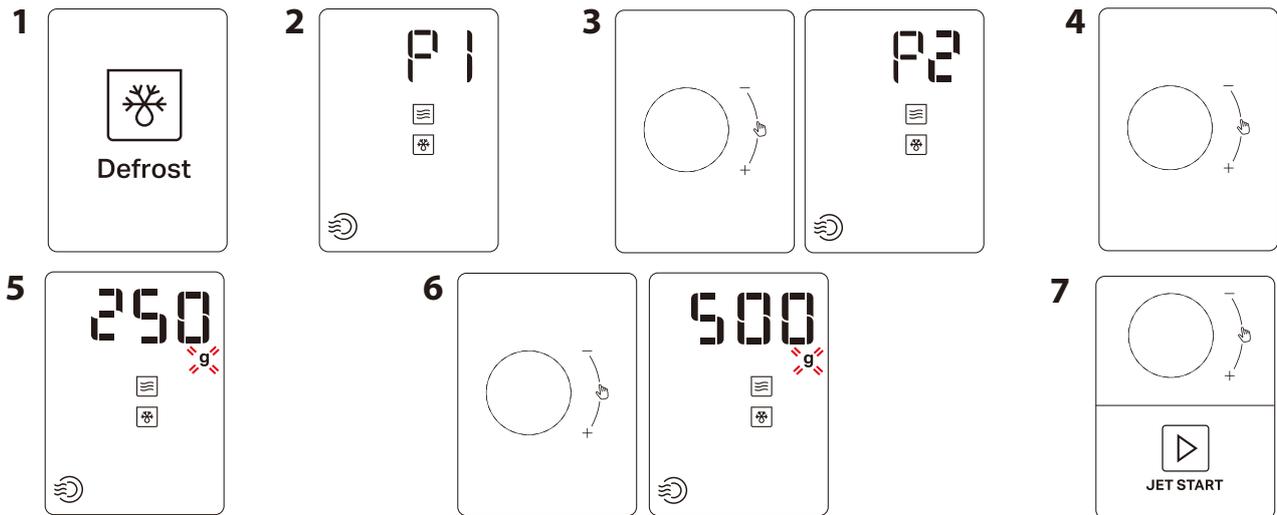
LEISTUNG	EMPFOHLEN FÜR:	ZUBEHÖR
90 W	Erweichen von Speiseeis. Warmhalten (Warmhalten).	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)
160 W	Auftauen, Butter und Käse erweichen.	
350 W	Speisen wie Schmorgerichte langsam garen. Butter, Käse und Schokolade zerlassen.	
500 W	Garen empfindlicher Speisen. Für eiweißreiche Speisen, Käse oder Eier geeignet; Endgaren von Schmorgerichten.	
650 W	Garen von Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichten, die überall gleichmäßig gegart werden müssen.	
800 W	Aufwärmen von Getränken, Wasser, Suppe, Tee oder Kaffee. Für Speisen mit hohem Wasseranteil geeignet. Nicht für Gerichte mit Ei oder Sahne verwenden.	

### ANZEIGEN:



## DEFROST (AUFTAUEN)

Diese Funktion dient zum schnellen und automatischen Auftauen von Speisen. Verwenden Sie diese Funktion zum Auftauen von Fleisch, Hähnchen, Fisch, Gemüse und Brot. So tauen Sie zum Beispiel 500 g Hähnchen auf:



1. Taste „Defrost“ (Auftauen) drücken.
2. Die Standardeinstellung ist „P1“.
3. Einstellknopf drehen, um die Kategorie auf P2 einzustellen.
4. Zur Bestätigung „Jet Start“ oder den OK-Einstellknopf drücken.
5. Das Standardgewicht ist „250 g“.
6. Einstellknopf drehen, um das Gewicht auf „500 g“ einzustellen.
7. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken, um den Garvorgang zu starten.

### **Tipps und Empfehlungen:**

- Sie werden vom Gerät bei Bedarf aufgefordert, die Speise zu wenden/umzurühren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Siehe hierzu Kapitel „Speisen hinzugeben/umrühren/wenden“ in Teil „FUNKTIONEN UND TÄGLICHER GEBRAUCH“.
- In Plastikfolien müssen mit einer Gabel Löcher eingeritzt oder gestochen werden, damit der beim Garen entstehende Dampf entweichen kann. Ansonsten kann der Druck zum Platzen der Packung führen.
- Für bessere Ergebnisse empfehlen wir, die Speise mindestens fünf Minuten lang ruhen zu lassen.

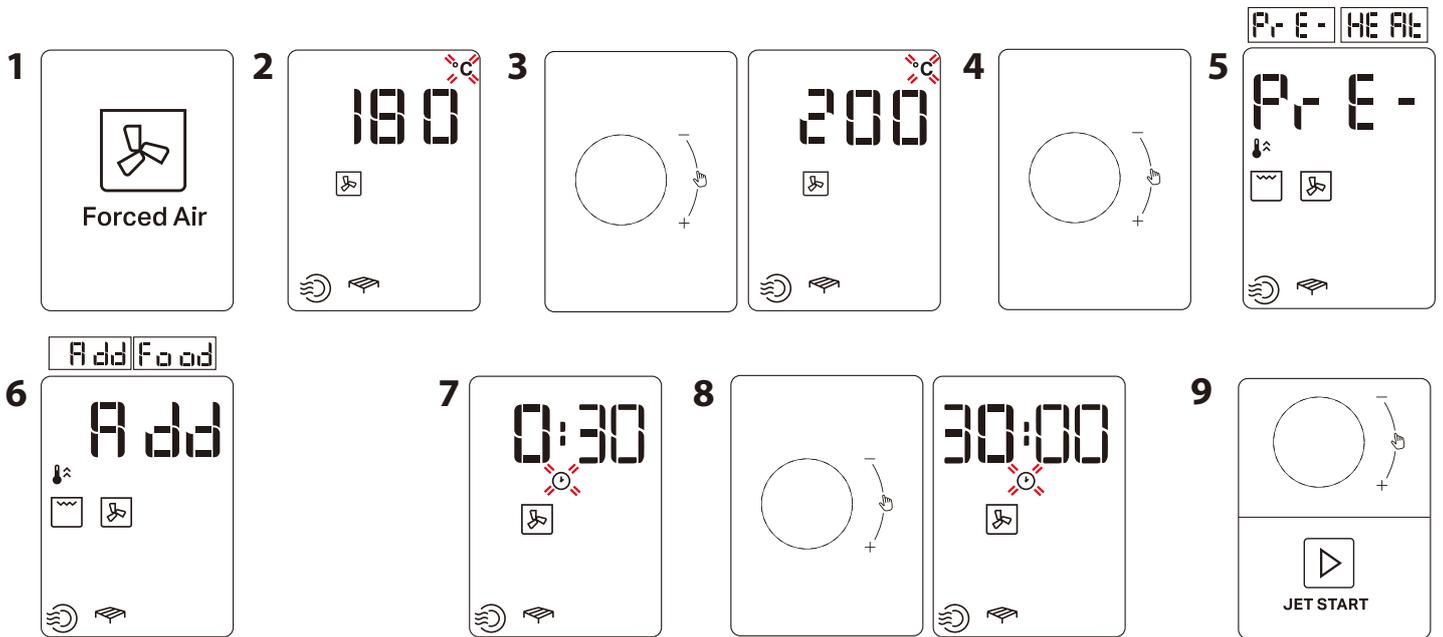
SPEISEKATEGORIE		MF 258 MF 259	MF 255	GEWICHT	ZUBEHÖR	ANWEISUNG
	Fleisch	<i>P1</i>	<i>P1</i>	100–2000 g / 50 g	Mikrowellensicheres Geschirr  (NICHT IM LIEFERUMFANG)	Hackfleisch, Scheiben, Geschnetzeltes, Eintopf.
	Hähnchen	<i>P2</i>	<i>P2</i>	100–2000 g / 50 g		Filet (ganz oder geschnitten)
	Fisch	<i>P3</i>	<i>P3</i>	100–1500 g / 50 g		Ganzer Fisch oder Filet
	Gemüse	<i>P4</i>	<i>P4</i>	100–1500 g / 50 g		Ohne harte Gemüseteile
	Brot knusprig backen	<i>P5</i>		50–500 g / 50 g	Crisp-Platte  Crisp-Griff 	Kleine Brote tauen besser auf.
	Brot	<i>P6</i>	<i>P5</i>	50–500 g / 50 g	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)	Kleine Brote tauen besser auf.

### ANZEIGEN (JE NACH SPEISEKATEGORIE):



## FORCED AIR (HEISSLUFT) (MANUELL)

Mit dieser Funktion können Sie Gerichte wie im Backofen backen. Durch ein leistungsstarkes Heizelement und den Lüfter wird ein Garprogramm wie in einem herkömmlichen Backofen erzielt. Verwenden Sie diese Funktion zum Backen von Gebäck, Fleisch, Geflügel, Fisch usw. Dem Garvorgang geht eine Vorheizphase des Ofens voraus, die für optimale Backergebnisse sorgt. So backen Sie zum Beispiel eine Speise bei 200°C, 30 Minuten:



1. Taste „Forced Air“ (Heissluft) drücken.
2. 180 °C ist die Standardeinstellung.
3. Einstellknopf drehen, um die Temperatur auf 200° C
4. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
5. Im Display wird „Preheat“ (Vorheizen) angezeigt.
6. Nach dem Vorheizen wird „Add Food“ (Gericht zugeben) im Display angezeigt. Tür öffnen, Gericht einlegen. Dann Tür schließen.
7. Die Standarddauer ist 30 Sekunden.
8. Einstellknopf drehen, um die Dauer auf 30 Minuten einzustellen.
9. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken, um den Garvorgang zu starten.

### **Tipps und Empfehlungen:**

- Damit die Luft gut um die Speise zirkulieren kann, sollte das Gericht auf das niedrige Rost gegeben werden.
- Achten Sie bei Verwendung dieser Funktion auf backofenfeste Utensilien.
- Für bessere Ergebnisse empfehlen wir, die Speise mindestens fünf Minuten lang ruhen zu lassen.

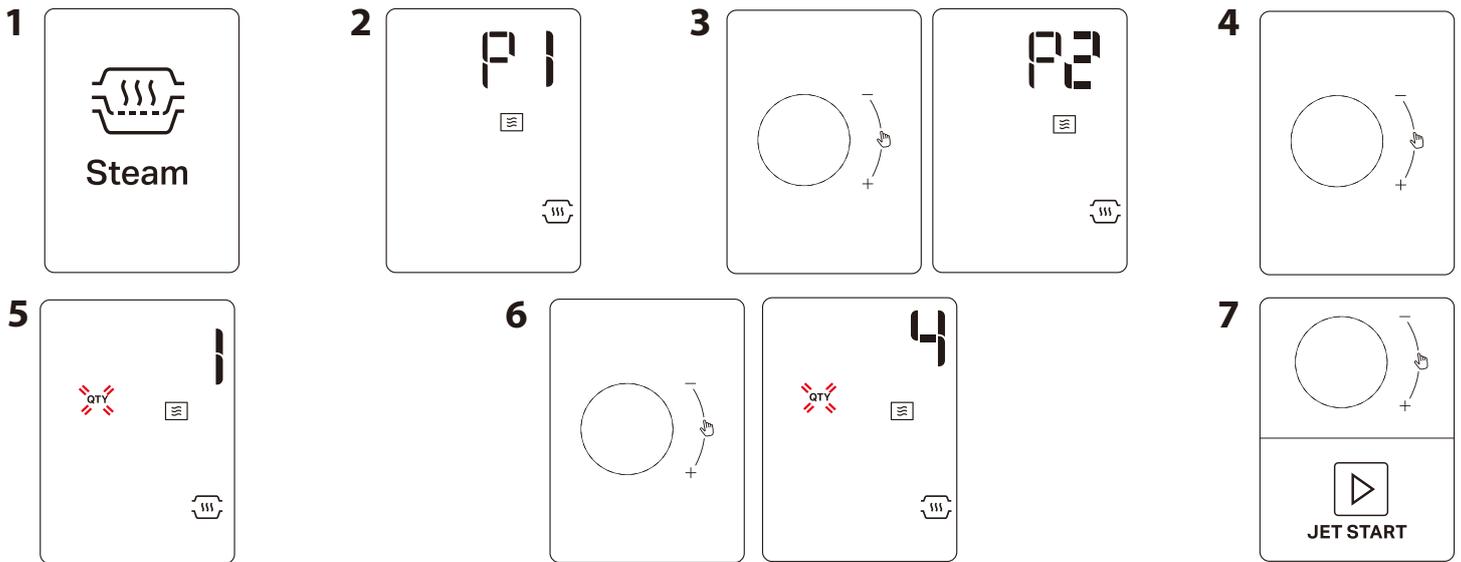
Heißluft	ZUBEHÖR
Manuell 40–200 °C / 5 °C	Niedriger Rost 

### ANZEIGEN:



## STEAM MENU (DAMPF-MENÜ) (NUR MF 255 UND MF 259)

Mit dieser Funktion können Sie gesunde Gerichte dampfgaren, die ihren natürlichen Geschmack behalten. Verwenden Sie diese Funktion zum Dampfgaren von Gerichten wie Nudeln, Reis, Gemüse und Fisch. Sie werden aufgefordert, die Kochzeit für Reis und Nudeln entsprechend den Empfehlungen auf der jeweiligen Verpackung einzustellen. So kochen Sie zum Beispiel vier Portionen Quinoa mit dem Dampfeinsatz ohne Sieb.

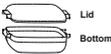


1. Taste „Steam“ (Dampf) drücken.
2. Die Standardeinstellung ist „P1“.
3. Einstellknopf drehen, um die Kategorie auf „P2“ einzustellen.
4. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
5. Im Display wird 1 Portion angezeigt.
6. Einstellknopf drehen, um das Gewicht auf 4 Portionen einzustellen.
7. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken, um den Garvorgang zu starten.



### Tipps und Empfehlungen:

- Die Wassertemperatur beträgt zu Beginn zwischen 15 und 27 °C.
- Der Dampfeinsatz ist nur für den Gebrauch mit Mikrowellen vorgesehen! Bei Verwendung des Dampfeinsatzes mit jeglicher anderen Funktion kann das Zubehör beschädigt werden.
- Speisekategorie P4 bis P16: Füllen Sie vor dem Garen 100 ml Wasser in den Boden des Dampfeinsatzes.
- Da der Behälter nach dem Reinigungsprogramm heiß ist, sollte zum Entnehmen des Behälters aus dem Gerät ein hitzebeständiger Handschuh getragen werden.

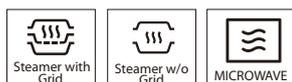
SPEISEKATEGORIE		GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
P1	Reis kochen	1–4 Portionen / 1 Portion		Reis (80 g/Portion), Salz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reis und Salz einfüllen.</li> <li>- Lauwarmes Wasser bis zu der im Zubehör gekennzeichneten Füllhöhe hinzugeben und umrühren.</li> <li>- Dampfeinsatzdeckel aufsetzen.</li> <li>- Wenn erforderlich, die auf der Reispackung angegebene Kochzeit einstellen.</li> </ul>
P2	Quinoa kochen	1–4 Portionen / 1 Portion	Dampfeinsatz ohne Sieb 	Quinoa (70 g/Portion), Salz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quinoa und Salz einfüllen.</li> <li>- Lauwarmes Wasser bis zu der im Zubehör gekennzeichneten Füllhöhe (Markierung für Reis) hinzugeben und umrühren.</li> <li>- Dampfeinsatzdeckel aufsetzen.</li> </ul>
P3	Nudeln kochen	1–3 Portionen / 1 Portion		Nudeln (80 g/Portion), Salz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nudeln und Salz einfüllen.</li> <li>- Lauwarmes Wasser bis zu der im Zubehör gekennzeichneten Füllhöhe hinzugeben und umrühren.</li> <li>- Dampfeinsatzdeckel aufsetzen.</li> <li>- Wenn erforderlich, die auf der Nudelpackung angegebene Kochzeit einstellen.</li> </ul>

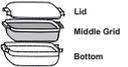
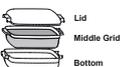
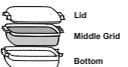
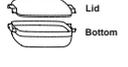
### ANZEIGEN:



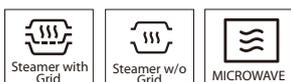
SPEISEKATEGORIE		GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
P4	Gemüse dünsten (Brokkoli, Blumenkohl)	150–500 g / 50 g		-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen und Sieb einsetzen.</li> <li>- Gemüse in Rosen oder geschnitten auf das Sieb geben, ohne dass sie übereinanderliegen.</li> <li>- Garen und anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P5	Kartoffeln dünsten	150–500 g / 50 g		-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen und Sieb einsetzen.</li> <li>- Kartoffeln in Würfel schneiden und auf das Sieb geben, ohne dass sie übereinanderliegen.</li> <li>- Garen und anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P6	TK-Gemüse dünsten	150–500 g / 50 g		-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen und Sieb einsetzen.</li> <li>- Gemüserosen auf das Sieb geben, ohne dass sie übereinanderliegen.</li> <li>- Garen und anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P7	Obst dünsten	150–500 g / 50 g		Äpfel, Birnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen und Sieb einsetzen.</li> <li>- Obststücke auf das Sieb geben, ohne dass sie übereinanderliegen.</li> <li>- Garen und anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P8	Hähnchenfilets dünsten	150–500 g / 50 g		-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen und Sieb einsetzen.</li> <li>- Speisestücke auf das Sieb geben, ohne dass sie übereinanderliegen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Garen und anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P9	Fischfilets dünsten	150–500 g / 50 g		Kabeljau, Seebrasse, Forelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen und Sieb einsetzen.</li> <li>- Speisestücke auf das Sieb geben, ohne dass sie übereinanderliegen. Garen und anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P10	Fischkoteletts dünsten	150–500 g / 50 g		Thunfisch, Schwertfisch, Lachs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen und Sieb einsetzen.</li> <li>- Obststücke auf das Sieb geben, ohne dass sie übereinanderliegen.</li> <li>- Garen und anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P11	Garnelen dünsten	150–500 g / 50 g		-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen und Sieb einsetzen.</li> <li>- Speisestücke auf das Sieb geben, ohne dass sie übereinanderliegen.</li> <li>- Garen und anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P12	Gedünstete Kartoffeln mit Rahmpilzfüllung	1 Rezept		3 große Kartoffeln, 100 g Champignons, 50 g geriebener Parmesan, 1 TL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Kartoffeln schälen und der Länge nach halbieren.</li> <li>- Mit einem kleinen Messer aushöhlen, Mischung aus Käse und den übrigen Zutaten in die Kartoffeln füllen.</li> <li>- 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen, Sieb einsetzen und Speise auf dem Sieb anordnen.</li> <li>- Garen und anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P13	Gedünstete vegetarische Frikadellen	1 Rezept		1 Karotte, 1 Zucchini (mittelgroß), 1 rote Paprika, 100 g geriebener Parmesan, 200 g Ricotta, 100 g Semmelbrösel, Muskatnuss, Salz, Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gemüse im Mixer zerkleinern, dann alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.</li> <li>- Frikadellen formen (je 1 bis 2 EL) und mit Semmelbröseln umhüllen.</li> <li>- 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen und Speise auf das Sieb geben.</li> <li>- Garen und anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>

ANZEIGEN:



SPEISEKATEGORIE		GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
P14	Gedünstete vegetarische Reispapierrollen	4 Rollen	Dampfeinsatz 	4 Blatt Reispapier, 60 g Zucchini, 60 g Karotten, 40 g Selleriestange, 10 g frischer Ingwer, 10 g frischer Koriander	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zucchini, Karotten, Selleriestange und Koriander in Streifen schneiden.</li> <li>- Auf das Reispapier legen und zusammenrollen.</li> <li>- 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen und Speise auf das Sieb geben.</li> <li>- Garen und anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P15	Gedünsteter, gefüllter Tintenfisch	1 Rezept	Dampfeinsatz 	500 g ausgenommener, enthäuteter Tintenfisch, 100 g Semmelbrösel, 50 g geriebener Parmesan, 1 EL gehackte Petersilie, 30 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten vermischen und die Füllung in die Tintenfischröhren füllen.</li> <li>- 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen und Speise auf das Sieb geben.</li> <li>- Garen und anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P16	Gedünsteter Felchen und Basilikum-Burger	150–500 g / 50 g	Dampfeinsatz 	500 g entgrätetes, enthäutetes und zerkleinertes Felchenfilet, 30 g frisches Basilikum, rosa Pfeffer, Salz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Felchenfilet und Basilikum in der Küchenmaschine mit Klingenaufsatz fein zerkleinern.</li> <li>- Dann mit rosa Pfeffer und Salz würzen. Alles zu einer glatten Mischung pürieren.</li> <li>- Die Fischfiletmischung zu Burgern von gleichmäßiger Größe formen. 100 ml Wasser in den Dampfeinsatz füllen.</li> <li>- Das Sieb einsetzen.</li> <li>- Obststücke auf das Sieb geben, ohne dass sie übereinanderliegen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Nach Ablauf der Gardauer das Gericht ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P17	Spargel und Kurkuma-Quinoa kochen	1 Rezept	Dampfeinsatz ohne Sieb 	200 g Quinoa, 400 ml Wasser, 100 g frische Spargelspitzen, 1 TL Kurkuma, 20 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten vermischen.</li> <li>- Dampfeinsatzdeckel aufsetzen garen.</li> <li>- Nach dem Garen die Speise ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P18	Getrocknete Tomaten und Oliven mit Dinkel kochen	1 Rezept		150 g Dinkelkerne, 350 ml Wasser, 100 g getrocknete Tomaten, 100 g entsteinte schwarze Oliven, 1 kleine Schalotte gehackt, 1 Bund Basilikum, Olivenöl, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten vermischen.</li> <li>- Dampfeinsatzdeckel aufsetzen und garen. Danach die Speise ein paar Minuten ruhen lassen, umrühren und servieren.</li> </ul>
P19	Hähnchen und Bulgur-Curry-Salat kochen	1 Rezept		200 g Hühnerbrust, 250 g getrockneter Bulgur, 1 EL Madras-Curry, 400 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten vermischen.</li> <li>- Dampfeinsatzdeckel aufsetzen und garen. Danach die Speise ein paar Minuten ruhen lassen, umrühren und servieren.</li> </ul>
P20	Koriander und Zucchini mit Basmatireis kochen	1 Rezept		300 g Basmatireis, 400 ml Wasser, 150 g Zucchini, 50 g frischer Koriander, 50 ml Kokosmilch, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten vermischen.</li> <li>- Dampfeinsatzdeckel aufsetzen und garen. Danach die Speise ein paar Minuten ruhen lassen, umrühren und servieren.</li> </ul>

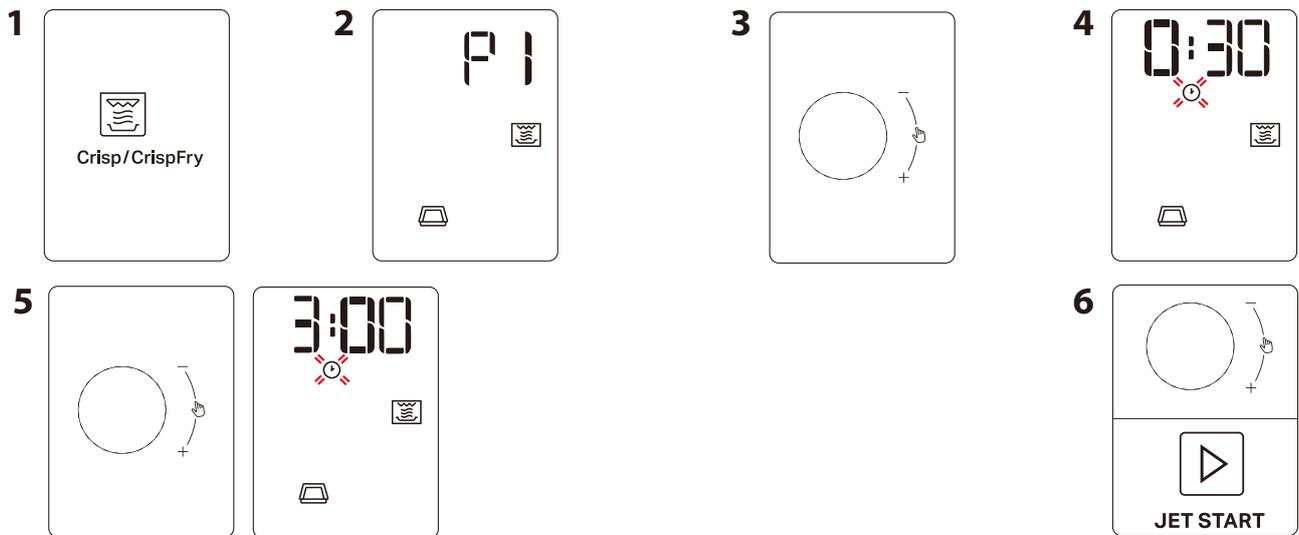
ANZEIGEN:



## CRISP/CRISP FRY (NUR MF 258 UND MF 259)

### Manuelle Crisp-Funktion

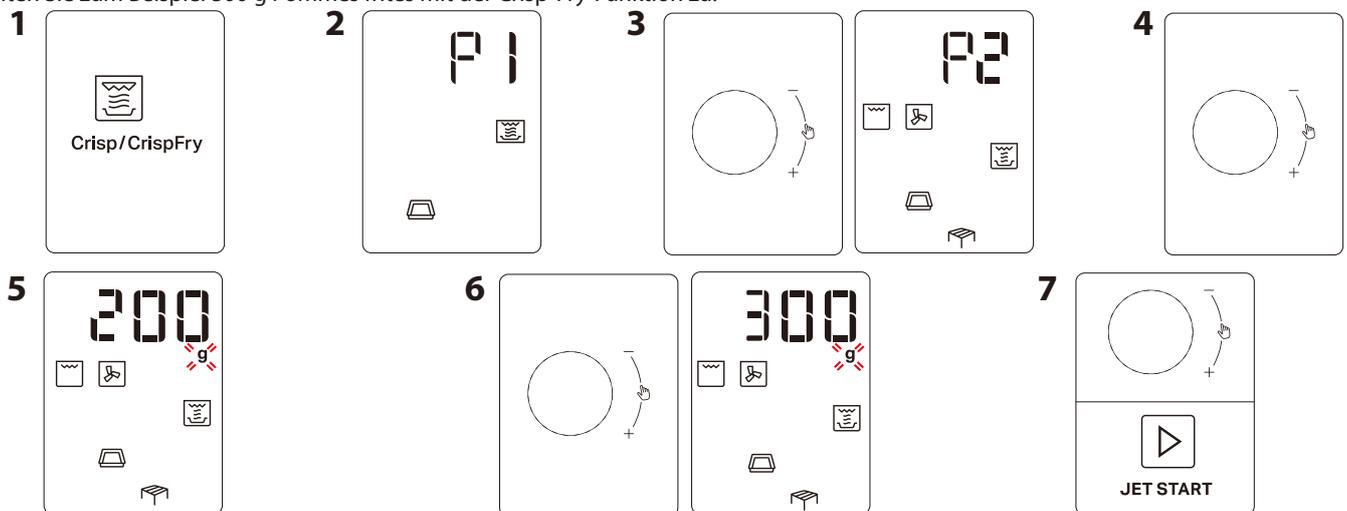
Mit dieser Funktion gelingt Ihnen eine perfekte Bräunung auf der Ober- und Unterseite von Speisen und Konsistenz im Inneren. Garfunktion mit Mikrowelle und Grill. Die Crisp-Platte erreicht die richtigen Temperaturen zum Garen und Bräunen von Speisen. So bräunen Sie zum Beispiel drei Minuten lang mit der manuellen Crisp-Funktion:



1. Taste „Crisp/Crisp Fry“ drücken.
2. Die Standardeinstellung ist „P1“.
3. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
4. Im Display wird 0:30 angezeigt.
5. Einstellknopf drehen, um die Dauer auf 3 Minuten einzustellen.
6. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken, um den Garvorgang zu starten.

### Crisp Fry

Diese Funktion eignet sich zum Garen tiefgekühlter Frittierspeisen wie Kartoffeln, Hähnchenflügeln, Chicken Nuggets. Der große Vorteil besteht darin, dass das Ergebnis auch ohne Verwendung von Öl (oder mit nur sehr wenig) sehr gut und sehr ähnlich wie frittierte Speisen ausfällt. So bereiten Sie zum Beispiel 300 g Pommes frites mit der Crisp-Fry-Funktion zu:



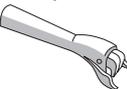
1. Taste „Crisp/Crisp Fry“ drücken.
2. Die Standardeinstellung ist „P1“.
3. Einstellknopf auf P2 drehen.
4. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
5. Das Standardgewicht ist 200 g.
6. Einstellknopf drehen, um das Gewicht auf 300 g einzustellen.
7. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken, um den Garvorgang zu starten.

### **i** Tipps und Empfehlungen:

- Stellen Sie die heiße Crisp-Platte nicht auf hitzeempfindliche Oberflächen.
- Verwenden Sie zum Entnehmen der heißen Crisp-Platte Ofenhandschuhe oder den Crisp-Griff.
- Verwenden Sie nur diese spezielle Crisp-Platte für diese Funktion. Andere handelsübliche Crisp-Platten führen bei Verwendung dieser Funktion nicht zum richtigen Ergebnis.
- Während des Garvorgangs werden Sie möglicherweise aufgefordert, die Speise einzulegen, umzurühren oder zu wenden. (Näheres hierzu siehe „SPEISEN HINZUGEBEN/UMRÜHREN/WENDEN“ in Teil „FUNKTIONEN UND TÄGLICHER GEBRAUCH“).

ANZEIGEN (JE NACH SPEISEKATEGORIE):



SPEISEKATEGORIE		GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
P1	 Manuelle Funktion		Crisp-Platte  Crisp-Griff 	-	-
P2	 Pommes frites	200–400 g / 50 g	Crisp-Platte auf hohem Rost 	Pommes frites	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speise so auf die Crisp-Platte legen, dass keine Teile übereinanderliegen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Speise bei Bedarf wenden.</li> <li>- Nach Ablauf der Gardauer das Gericht ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P3	 Chicken Nuggets	200–500 g / 50 g	Crisp-Griff 	Chicken Nuggets	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speise so auf die Crisp-Platte legen, dass keine Teile übereinanderliegen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Speise bei Bedarf wenden.</li> <li>- Nach Ablauf der Gardauer das Gericht ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P4	 Fischstäbchen	250–500 g / 50 g		Fischstäbchen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speise so auf die Crisp-Platte legen, dass keine Teile übereinanderliegen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Speise bei Bedarf wenden.</li> <li>- Nach Ablauf der Gardauer das Gericht ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P5	 TK-Burger	100–600 g / 50 g		TK-Burger	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speise so auf die Crisp-Platte legen, dass keine Teile übereinanderliegen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Speise bei Bedarf wenden. Nach Ablauf der Gardauer das Gericht ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P6	 Paniertes Hähnchenfilet	200–500 g / 50 g	Crisp-Platte auf hohem Rost 	400 g Hühnerbrust, in Scheiben geschnitten, 100 g Semmelbrösel, 60 g Mehl, 2 Eier, 100 ml Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mehl, Salz und schwarzen Pfeffer in eine mittelhohe Schüssel geben.</li> <li>- Eier, Salz und Pfeffer in einer zweiten mittelhohen Schüssel verquirlen.</li> <li>- In einer dritten mittelhohen Schüssel die Semmelbrösel mit dem Öl vermischen.</li> <li>- Jedes Stück Hähnchenfilet der Reihe nach erst in der Schüssel mit Mehl, dann mit Ei, dann mit Semmelbröseln wenden.</li> <li>- Die Stücke auf die Crisp-Platte legen und in den Ofen stellen.</li> </ul>
P7	 Hähnchenflügel	200–500 g / 50 g	Crisp-Griff 	Hähnchenflügel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speise so auf die Crisp-Platte legen, dass keine Teile übereinanderliegen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Speise bei Bedarf wenden.</li> <li>- Nach Ablauf der Gardauer das Gericht ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
P8	 Fischkoteletts	200–500 g / 50 g		Fischkoteletts	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speise so auf die Crisp-Platte legen, dass keine Teile übereinanderliegen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Speise bei Bedarf wenden.</li> <li>- Nach Ablauf der Gardauer das Gericht ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>

ANZEIGEN (JE NACH SPEISEKATEGORIE):



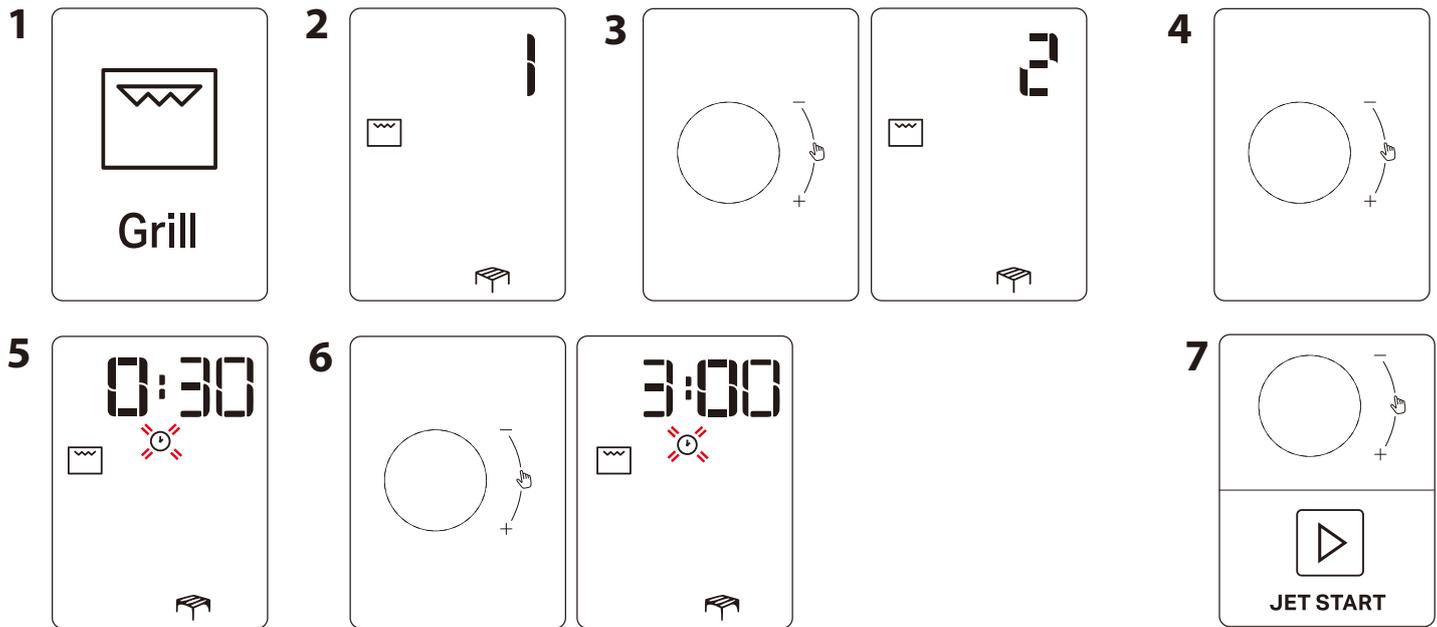
P9		Panierte Hühnerbrust mit Schinken und Käse	1 Rezept	Crisp-Platte auf hohem Rost 	400 g Hühnerbrust, in Scheiben geschnitten, 50 g Käse, klein geschnitten, 50 g Schinken in Scheiben, 100 g Semmelbrösel, 60 g Mehl, 2 Eier, 100 ml Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schinken und Käse vermischen.</li> <li>- In jede Hühnerbrust vorsichtig eine Tasche in Längsrichtung schneiden.</li> <li>- Jede Tasche mit der Schinken-Käse-Mischung füllen und mit einem Holzspieß oder mehreren Zahnstochern verschließen.</li> <li>- Mehl, Salz und schwarzen Pfeffer in eine mittelhohe Schüssel geben.</li> <li>- Eier, Salz und Pfeffer in einer zweiten mittelhohen Schüssel verquirlen. In einer dritten mittelhohen Schüssel die Semmelbrösel mit dem Öl vermischen.</li> <li>- Jedes Stück Hähnchenfilet der Reihe nach erst in der Schüssel mit Mehl, dann mit Ei, dann mit Semmelbröseln wenden.</li> <li>- Die Stücke auf die Crisp-Platte legen und in den Ofen stellen.</li> </ul>
P10		Panierte Auberginen mit Oregano und Thymian	1 Rezept	Crisp-Griff 	250 g Auberginen, 2 Eier, 1 EL getrockneter Thymian, 200g Semmelbrösel, 100 ml Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Auberginen in 1 bis 1,5 cm große, rund Scheiben schneiden. In einer Schüssel Eier, getrockneten Thymian, Salz und Pfeffer vermischen. Semmelbrösel in eine andere Schüssel geben, Öl hinzugeben und gut vermischen.</li> <li>- Jede Auberginenscheibe der Reihe nach erst in der Schüssel mit Ei, dann in den Semmelbröseln wenden.</li> <li>- Die Auberginenscheiben auf die Crisp-Platte legen und in den Ofen stellen.</li> </ul>
P11		Knusprige panierte Garnelen	1 Rezept		400 g geschälte Garnelenschwänze, 2 Eier, 200 g Semmelbrösel, 70 ml Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In einer Schüssel Eier, Salz und Pfeffer vermischen. Semmelbrösel in eine andere Schüssel geben, Öl hinzugeben und gut vermischen.</li> <li>- Jeden Garnelenschwanz der Reihe nach erst in der Schüssel mit Ei, dann in den Semmelbröseln wenden.</li> <li>- Die Garnelen auf die Crisp-Platte legen und in den Ofen stellen.</li> </ul>

ANZEIGEN (JE NACH SPEISEKATEGORIE):



# GRILL

Bei dieser Funktion werden mit einem leistungsstarken Quarzgrill Speisen gebräunt und ein Grill- oder Gratin-Effekt erzielt. So grillen Sie zum Beispiel eine Speise drei Minuten lang auf mittlerer Stufe:



1. Taste „Grill“ drücken.
2. 1 ist die Standardeinstellung.
3. Einstellknopf drehen, um die Leistungsstufe auf 2 einzustellen.
4. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
5. 0:30 ist die Standardeinstellung.
6. Einstellknopf drehen, um die Dauer auf 3 Minuten einzustellen.
7. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken, um den Garvorgang zu starten.

## **Tipps und Empfehlungen:**

- Legen Sie Speisen wie Toastbrot, Steaks und Würstchen auf den hohen Rost.
- Für diese Funktion wird der hohe Rost benötigt. Auf ihm steht die Speise näher am Grill und wird optimal gegart. Stellen Sie ihn in die Mitte des Garraums.
- Achten Sie bei Verwendung dieser Funktion auf hitzefeste Utensilien.
- Verwenden Sie beim Grillen keine Plastikutensilien. Sie würden schmelzen. Utensilien aus Holz oder Papier sind ebenfalls ungeeignet.
- Achten Sie darauf, die Decke neben dem Grillelement nicht zu berühren.

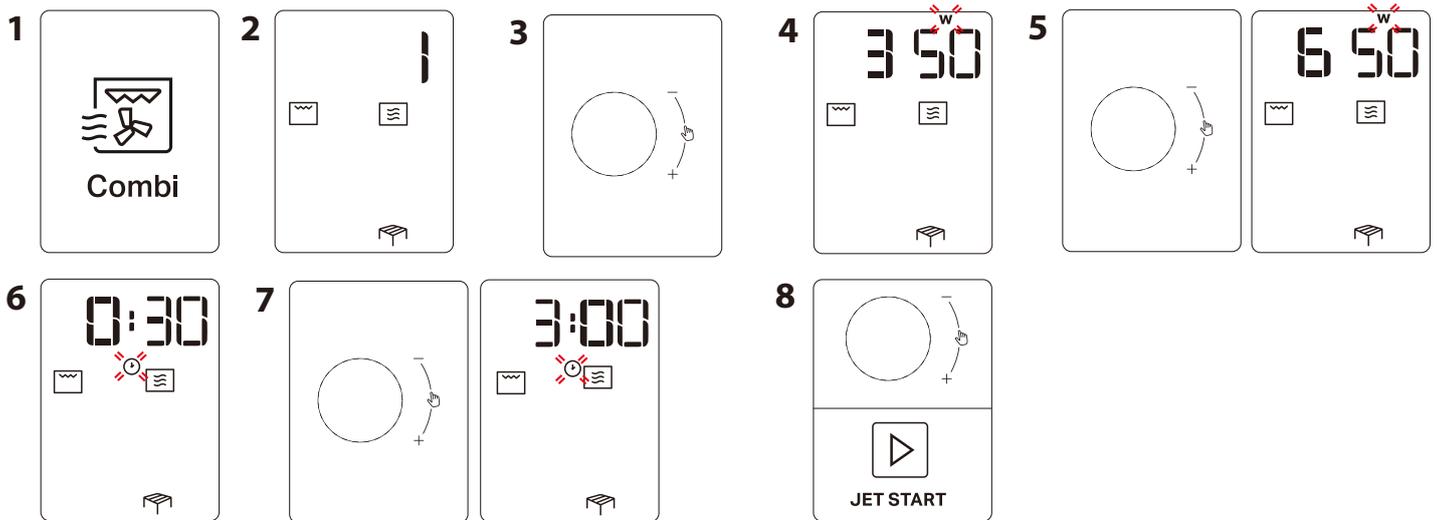
LEISTUNGS-STUFE		TIPPS	ZUBEHÖR
1	Niedrig	Diese Stufe dient zum Endgaren einer bereits gegrillten Seite, während die andere Seite noch gebräunt werden muss. Die Stufe ist nützlich zum längeren Garen/Warmhalten von Speisen ohne die Gefahr, dass sie anbrennen.	
2	Mittel	Diese Stufe dient zum Garen bestimmter Fleischarten, die von außen und innen gleichmäßig gegart werden müssen. Sie ist auch zum langsamen Toasten von Brot, zum Überbacken und Aufwärmen überbackener Speisen geeignet.	
3	Hoch	Diese Stufe ist für Speisen vorgesehen, die an der Oberfläche schnell und intensiv gebräunt werden sollen, oder zum Toasten von Brot oder abschließenden Überbacken von Speisen.	

## ANZEIGEN:



## COMBI GRILL (MW + GRILL)

Diese Funktion ist eine Kombination aus Mikrowelle und Grill und beschleunigt die Zubereitung von Gratins. So bereiten Sie zum Beispiel eine Speise drei Minuten lang bei 650 W mit Mikrowelle und Grill zu:



1. Taste „Combi“ drücken.
2. 1 ist die Funktion Combi Grill.
3. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
4. 350 W ist die Standardeinstellung.
5. Einstellknopf drehen, um die Leistung auf 650 W einzustellen.
6. 0:30 ist die Standarddauer.
7. Einstellknopf drehen, um die Dauer auf 3 Minuten einzustellen.
8. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken, um den Garvorgang zu starten.

### **Tipps und Empfehlungen:**

- Lassen Sie die Ofentür bei Grillbetrieb nicht länger geöffnet, denn dadurch sinkt die Temperatur.
- Wenden Sie große Gratins etwa nach der Hälfte der Gardauer, damit die Oberfläche die gewünschte Farbe erhält.
- Achten Sie bei Verwendung dieser Funktion auf mikrowellen- und ofengeeignete, hitzefeste Utensilien.
- Verwenden Sie beim Grillen keine Plastikutensilien. Sie würden schmelzen. Utensilien aus Holz oder Papier sind ebenfalls ungeeignet.
- Achten Sie darauf, die Decke neben dem Grillelement nicht zu berühren.
- Für diese Funktion wird der hohe Rost benötigt. Auf ihm steht die Speise näher am Grill und wird optimal gegart. Stellen Sie ihn in die Mitte des Garraums.

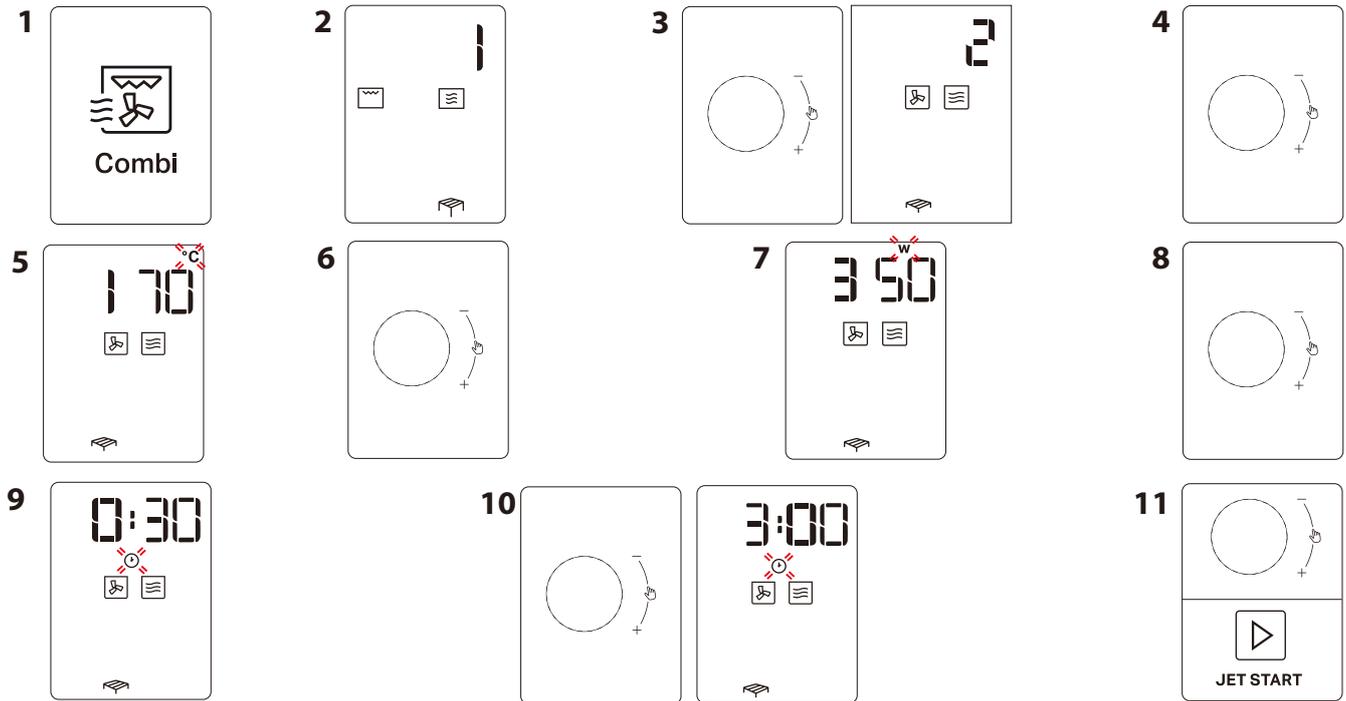
LEISTUNGSSTUFE	EMPFOHLEN FÜR	ZUBEHÖR
650 W	Gemüse	
500 W	Geflügel	
350 W	Fisch	
160 W	Fleisch	
90 W	Obstgratin	

### ANZEIGEN:



## COMBI (MW + FC)

Diese Funktion ist eine Kombination aus Mikrowelle und Heißluft und beschleunigt die Zubereitung von gebackenen Gerichten. Combi (Mikrowelle und Heißluft) dient zum Garen von Gerichten wie gebratenem Geflügel, ganzen Kartoffeln, Lasagne, Fisch, gebratenem Fleisch, Obstkuchen und Gebäck. So backen Sie zum Beispiel eine Speise drei Minuten lang bei 350 W und einer Temperatur von 170°C:



1. Taste „Combi“ drücken.
2. 1 ist die Standardeinstellung.
3. Einstellknopf auf 2, Funktion Combi FC, drehen.
4. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
5. 170 °C ist die Standardeinstellung.
6. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
7. 350 W ist die Standardeinstellung.
8. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
9. 0:30 ist die Standardeinstellung.
10. Einstellknopf drehen, um die Dauer auf 3 Minuten einzustellen.
11. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken, um den Garvorgang zu starten.

### **Tipps und Empfehlungen:**

- Lassen Sie die Ofentür bei Betrieb der Funktion nicht länger geöffnet, denn dadurch sinkt die Temperatur.
- Achten Sie bei Verwendung dieser Funktion auf mikrowellen- und ofengeeignete Utensilien.
- Für bessere Ergebnisse empfehlen wir, die Speise mindestens fünf Minuten lang ruhen zu lassen.
- Damit die Luft gut um die Speise zirkulieren kann, sollte das Gericht auf das niedrige Rost gegeben werden.

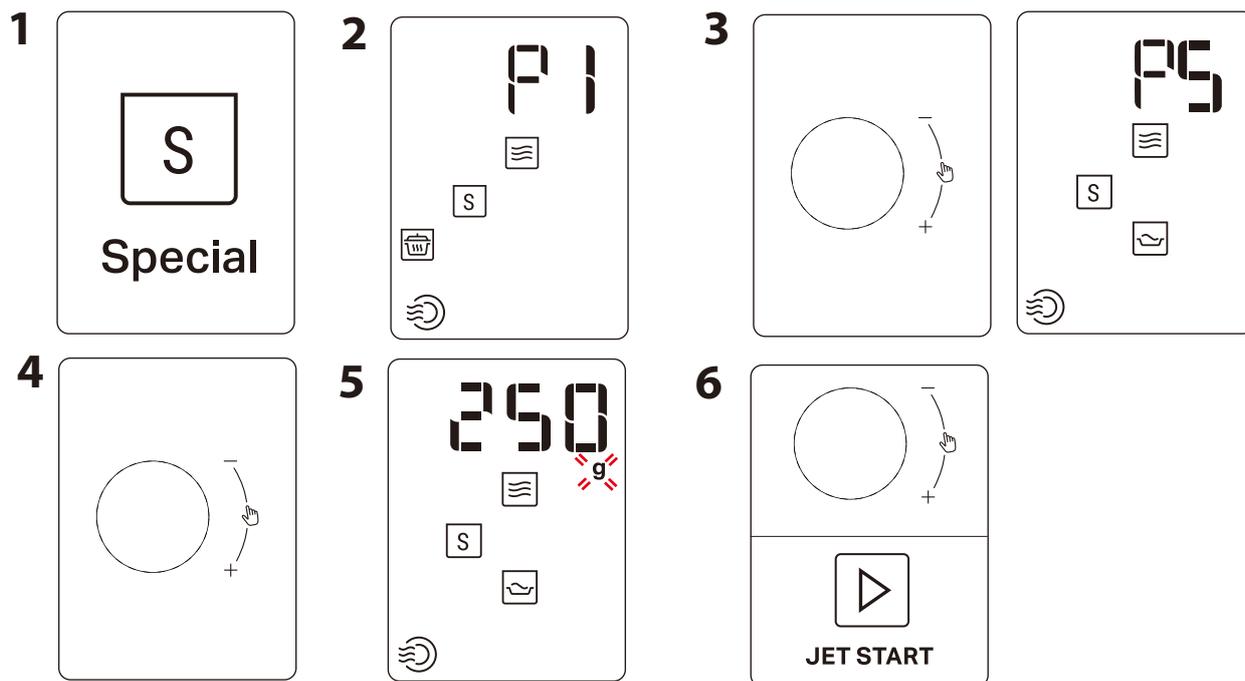
FC+MW	EMPFOHLEN FÜR	ZUBEHÖR
Temperatur 160–200 °C / 5 °C		
350 W	Geflügel, ganze Kartoffeln, Lasagne, Fisch	 Niedriger Rost
160 W	Gebratenes Fleisch und Obstkuchen	
90 W	Gebäck	

### ANZEIGEN:



## SPECIAL (SPEZIAL)

Das Menü „Special“ (Spezial) ist eine hilfreiche Taste mit verschiedenen Funktionen zur Unterstützung des Garvorgangs. Mit ihr können Sie Joghurt zubereiten, Teig aufgehen lassen, Butter, Speiseeis, Frischkäse erweichen oder schmelzen usw. So erweichen Sie zum Beispiel 250 g Butter im Modell MF 259:



1. Taste „Spezial“ (Spezial) drücken.
2. Die Standardeinstellung ist „P1“.
3. Einstellknopf auf P5 drehen.
4. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
5. 250 g ist die Standardeinstellung.
6. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken, um den Garvorgang zu starten.



### Tipps und Empfehlungen für Joghurt:

#### Zutaten:

- 600 ml frische oder haltbare Vollmilch.
- 50 g Zucker und 15 g Starter-Joghurt (Naturjoghurt, auf dem Etikett muss angegeben sein, dass lebende Kulturen enthalten sind).

#### Zubehör:

- Einzelne Becher mit 1 Liter Fassungsvermögen.
- Mittelgroßer Topf.

#### Vorgehen:

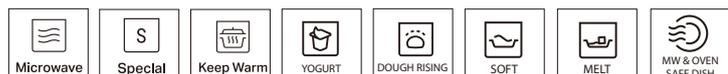
- Die Joghurtbehälter mit kochendem Wasser keimfrei machen.
- Milch im Topf erhitzen, bis sie fast kocht (etwa bis 70 °C; haltbare Milch nicht erhitzen).
- Wenn die gewünschte Temperatur erreicht ist, von der Kochstelle nehmen und die Milch (auf etwa 25 °C) abkühlen lassen.
- Etwaige „Haut“ von der Milchoberfläche entfernen.
- Wenn die Milch die richtige Temperatur erreicht hat, mit dem Zucker und Starter (Naturjoghurt) mischen.
- Gut, aber vorsichtig mischen. Nicht zu viel Luft einrühren (bei zu viel Luft wächst die Starterkultur nur langsam).
- Die Mischung in saubere Behälter füllen, mit dem Deckel verschließen und in die Mitte des Garraums stellen.
- Taste „Spezial“ drücken, Einstellknopf auf P1 oder P3 drehen (siehe Tabelle oben) und dann START-Taste drücken.
- Den Joghurt während dieser Zeit nicht umrühren.
- Nach Ende der Gardauer die Behälter aus dem Garraum nehmen und bis zum Servieren kühlen.
- Eine kleine Menge Joghurt als Kultur in einem sauberen, luftdichten Behälter aufbewahren (allerdings verliert sich die Kraft der Kulturen mit der Häufigkeit der Verwendung). Im Kühlschrank hält sie sich zwei bis drei Wochen.



### Tipps und Empfehlungen zum Gehenlassen von Teig:

1. Stellen Sie einen mikrowelleneigneten Behälter mit 200 ml Wasser in den Garraum.
2. Drücken Sie die Taste „Special“, drehen Sie den Einstellknopf auf P2 oder P4 (siehe Tabelle) und drücken Sie die START-Taste, um den Garraum fünf Minuten lang zu befeuchten und vorzuheizen.
3. Nach fünf Minuten ist auf dem Display „ADD FOOD“ (Gericht einlegen) zu sehen. Stellen Sie den Teig mit dem Behälter ganz schnell in den Garraum, damit Dampf und Hitze nicht entweichen. Schließen Sie die Tür.
4. Drücken Sie auf die START-Taste, um das Garprogramm zu starten.

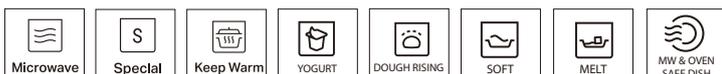
#### ANZEIGEN (JE NACH SPEISEKATEGORIE):



- Beispielsweise für Pizzateig geben Sie 37 °C warmes Wasser direkt in den Behälter und lösen die Hefe darin auf, geben Sie 250 g Mehl, 2 EL Olivenöl extra vergine und 2 g Salz hinzu. Gründlich zu einem Teig kneten. Diese Funktion kann für jedes andere Teigrezept verwendet werden.
- Für bessere Ergebnisse empfehlen wir, diese Funktion zum Gehenlassen von 250–500 g Teig zu verwenden.

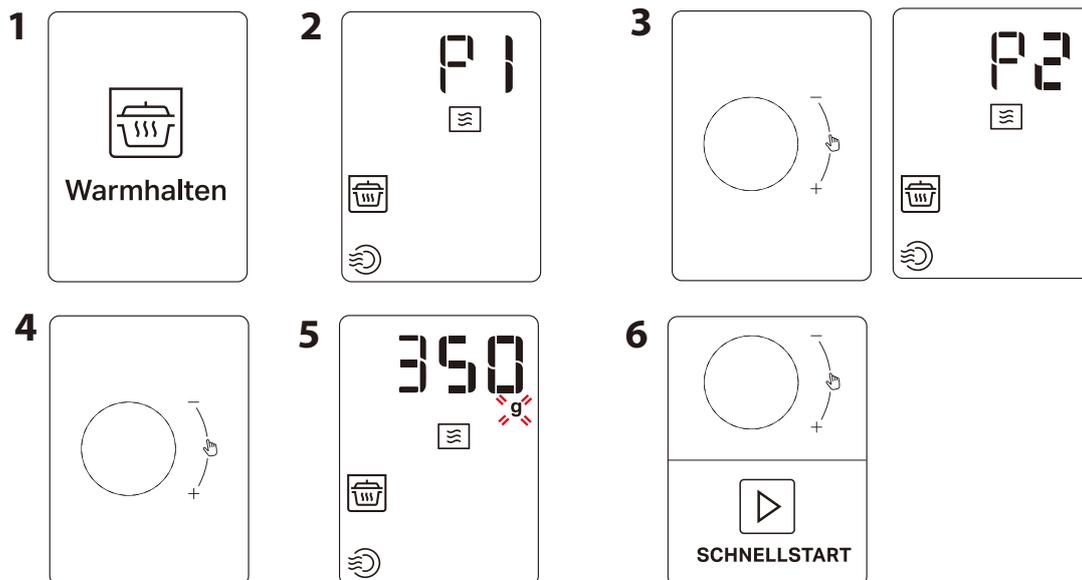
SPEISEKATEGORIE		MF 255	MF 258	MF 259	GEWICHT	ZUBEHÖR
	Roastbeef warmhalten	-	-	P1	600–1400 g	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)
	Pizza warmhalten	-	-	P2	300–800g	
	Joghurt	P1	P1	P3	Siehe Tipps zu Joghurt.	
	Teig gehen lassen	P2	P2	P4	Siehe Tipps zum Gehenlassen von Teig.	
	Butter erweichen	P3	P3	P5	50 g–500 g / 50 g	
	Speiseeis erweichen	P4	P4	P6	100–1000 / 50 g	
	Frischkäse erweichen	P5	P5	P7	50 g–500 g / 50 g	
	Gefrorenen Saft erweichen	P6	P6	P8	250 ml–1 L / 250 ml	
	Butter zerlassen	P7	P7	P9	50 g–500 g / 50 g	
	Schokoladenstücke schmelzen	P8	P8	P10	100 g–500 g / 50 g	
	Käse schmelzen	P9	P9	P11	50 g–500 g / 50 g	
	Marshmallows schmelzen	P10	P10	P12	100–500 g / 50 g	

ANZEIGEN (JE NACH SPEISEKATEGORIE):



## KEEP WARM (WARMHALTEN) (NUR MF 255 UND MF 258)

Die Funktion „Keep Warm“ (Warmhalten) dient nur zum Warmhalten von Roastbeef und Pizza. So halten Sie zum Beispiel 350 g Pizza im Modell MF 255 warm:



1. Taste „Keep Warm“ (Warmhalten) drücken.
2. Die Standardeinstellung ist „P1“.
3. Einstellknopf auf P2 drehen.
4. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
5. 350 g ist die Standardeinstellung.
6. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken, um den Garvorgang zu starten.



### Tipps und Empfehlungen:

- Lassen Sie die Speise nach dem Garen nicht länger als eine Stunde im Ofen. Dies kann zu Lebensmittelvergiftung oder Übelkeit führen.

	SPEISEKATEGORIE	GEWICHT	ZUBEHÖR
P1	Roastbeef	600–1400 g	MW SAFE DISH
P2	Pizza	300–800 g	(NICHT IM LIEFERUMFANG)

### ANZEIGEN:



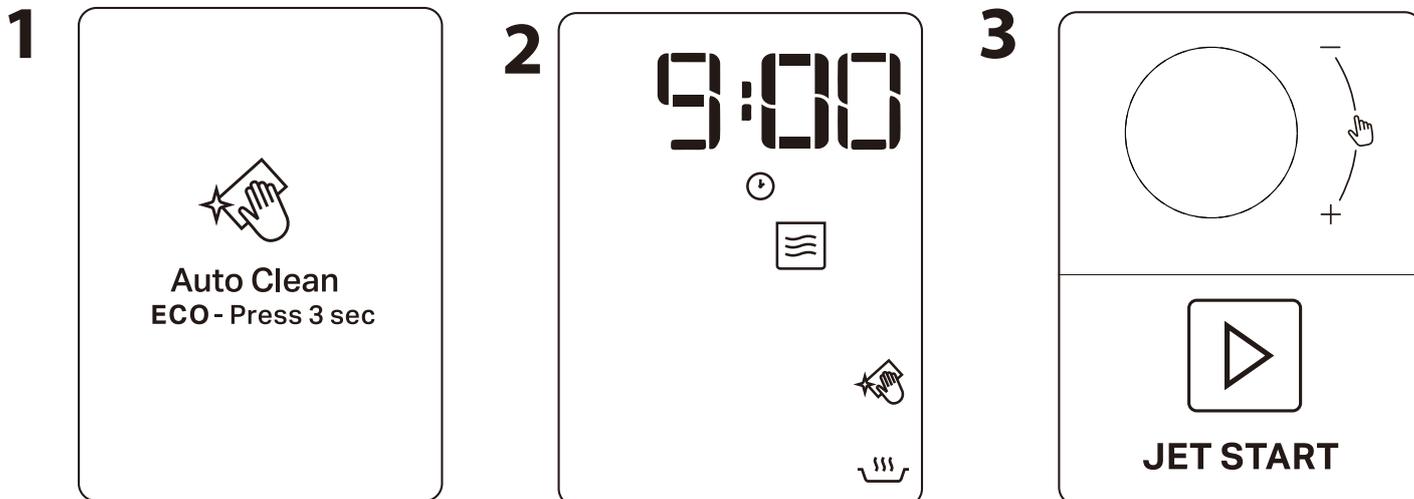
## AUTO CLEAN (REINIGUNGSAUTOMATIK)

Dieses automatische Reinigungsprogramm hilft Ihnen, den Garraum der Mikrowelle zu reinigen und unangenehme Gerüche zu beseitigen. Die Dauer beträgt neun Minuten und kann nicht geändert werden.

### VOR DEM PROGRAMMSTART:

250 ml lauwarmes Wasser je nach Modell in einen mikrowellengeeigneten Behälter oder den Dampfeinsatz füllen. Den Behälter direkt in den Garraum stellen.

### PROGRAMM STARTEN:



1. Taste „Auto Clean“ (Reinigungsautomatik) drücken.
2. 9:00 ist die Standardeinstellung.
3. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken.

### NACH PROGRAMMENDE:

1. Stopp-Taste drücken, Tür öffnen.
2. Behälter entnehmen.
3. Die Innenflächen mit einem weichen Tuch oder Papiertuch und einem milden Reinigungsmittel säubern.



### Tipps und Empfehlungen:

- Für ein besseres Reinigungsergebnis empfiehlt es sich, einen mikrowellengeeigneten Behälter mit einem Durchmesser von 17–20 cm und einer Höhe von weniger als 6,5 cm zu verwenden.
- Da der Behälter nach dem Reinigungsprogramm heiß ist, sollte zum Entnehmen des Behälters aus dem Gerät ein hitzebeständiger Handschuh getragen werden.
- Wenn Sie ein wenig Zitronensaft in das Wasser geben, fällt die Reinigung noch besser aus und unangenehme Gerüche werden entfernt.
- Das Grillelement muss nicht gereinigt werden, da die intensive Hitze jegliche Spritzer verbrennt. Eine regelmäßige Reinigung der Decke dahinter ist aber sinnvoll. Hierfür empfiehlt sich ein weiches, feuchtes Tuch mit einem milden Reinigungsmittel.

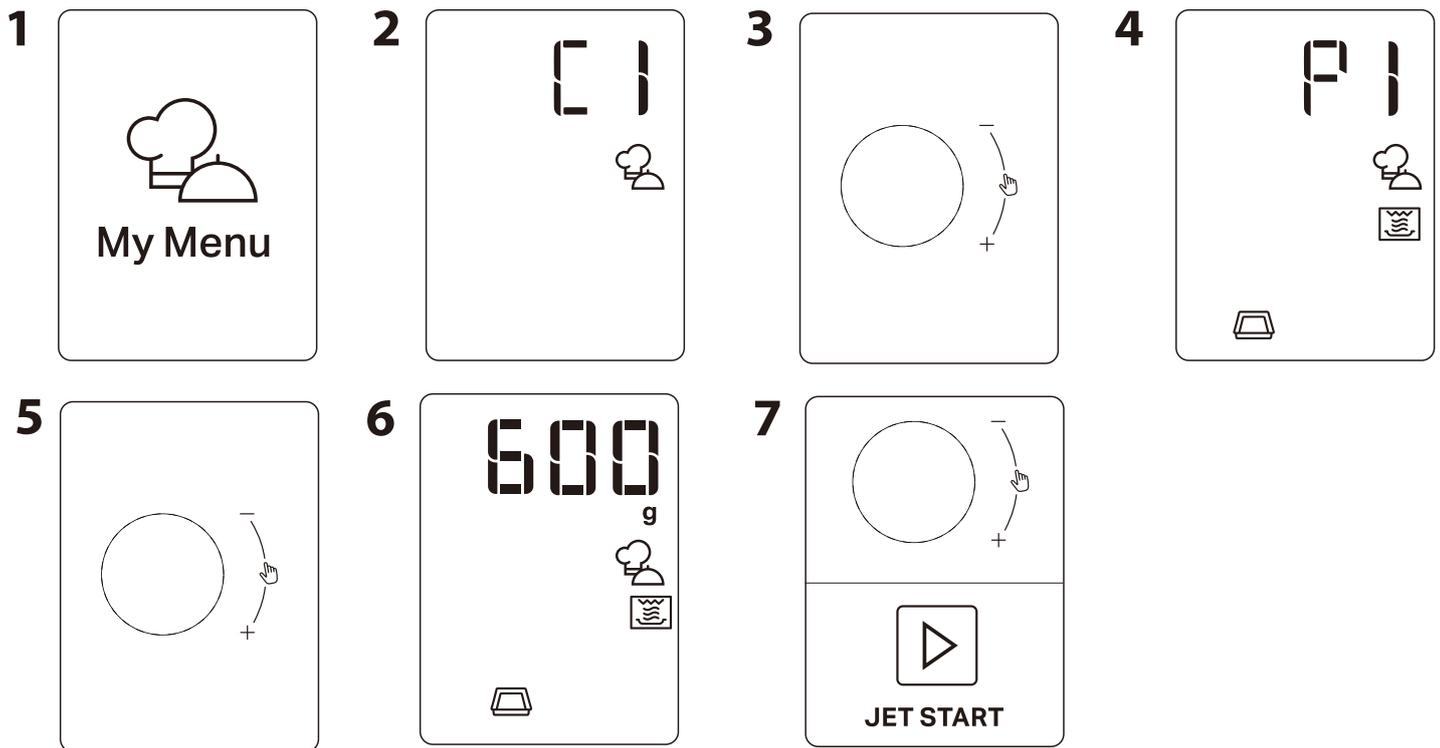
ZUBEHÖR	
MF 255 / MF 259	MF 258
Dampfeinsatz 	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)

### ANZEIGEN (JE NACH MODELL):



## MY MENU (EIGENES MENÜ)

Eine Auswahl automatischer Rezepte mit voreingestellten Werten für optimale Garergebnisse. So backen Sie zum Beispiel einen Kuchen mit Backmischung im Modell MF 259:



1. Taste „MY Menu“ (Eigenes Menü) drücken.
2. Im Display wird C1 angezeigt.
3. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
4. Im Display wird P1 angezeigt.
5. Zur Bestätigung den OK-Einstellknopf drücken.
6. Im Display wird 600 g angezeigt.
7. OK-Einstellknopf oder „Jet Start“ drücken, um den Garvorgang zu starten.

### Hinweis:

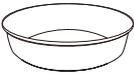
In einer Babyflasche oder einer mikrowellengeeigneten Tasse erhitzte Babynahrung oder Flüssigkeiten vor dem Verzehr immer schütteln/umrühren und auf die Temperatur prüfen. Dies gewährleistet eine gleichmäßige Wärmeverteilung und schützt vor Verbrühen oder Verbrennungen.

- Sauger (von Babyflaschen) und Deckel (bei Gläschen) entfernen
- nach dem Erhitzen schütteln
- Speise eine Weile ruhen lassen
- Speise noch einmal schütteln
- Temperatur prüfen
- feste Nahrung mit einer Temperatur von 30 bis 40 °C und Milch um 37 °C geben

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):

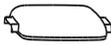
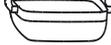


**Für Modelle MF 258 und MF 259 gilt nachfolgende Tabelle:**

SPEISEKATEGORIE	MF 258	MF 259	GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
<b>C1 Fertiggerichte</b>						
Kuchenbackmischung	P 1	P 1	600 g	Mikrowellen-geeignete Backform (nicht im Lieferumfang) 	Kuchenbackmischung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Backmischung in die Backform füllen und in den Garraum stellen.</li> <li>- Nach Ende der Gardauer herausnehmen und vor dem Servieren eine Weile abkühlen lassen.</li> </ul>
Dünne TK-Pizza	P 2	P 2	350 g	Crisp-Platte  Crisp-Griff 	Dünne TK-Pizza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Speise aus der Verpackung nehmen und auf die Crisp-Platte legen.</li> <li>- Nach Ablauf der Gardauer das Gericht vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
<b>C2 Frühstück</b>						
Toastbrot	P 1	P 1	40–80 g / 40 g	Hoher Rost 	Brotscheiben zu je 20 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Speise direkt auf den hohen Rost legen.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Bei Bedarf wenden.</li> </ul>
Haferflockenbrei	P 2	P 2	1–4 Portionen / 1 Portion	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)	160 g Haferflocken, 320 g Milch, Salz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten vermischen.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Bei Bedarf kräftig rühren.</li> <li>- Milch muss gekühlt werden, anderenfalls einen größeren Becher verwenden.</li> </ul>
Speck	P 3	P 3	50–150 g / 25 g	 Crisp-Griff 	Speckstreifen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speckstreifen flach auf die Crisp-Platte legen.</li> </ul>
Spiegeleier	P 4	P 4	1–4 Portionen / 1 Portion		1 Portion: 1 Ei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Crisp-Platte zum Vorheizen in den Garraum stellen.</li> <li>- Nach dem Vorheizen die Eier aufschlagen und auf die Crisp-Platte gleiten lassen, in den Garraum stellen.</li> </ul>
Eier mit Speck	P 5	P 5	1–4 Portionen / 1 Portion		1 Portion: 1 Ei und 25 g Speckstreifen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speckstreifen flach auf die Crisp-Platte legen und garen.</li> <li>- Bei Bedarf die Tür öffnen, die Eier aufschlagen und über den Speck gleiten lassen, dann Crisp-Platte wieder in den Garraum stellen.</li> </ul>
Würstchen	P 6	P 6	100–400 g / 100 g		Würstchen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Würstchen mit einer Gabel anstechen.</li> <li>- Die Würstchen auf die Crisp-Platte legen, in den Garraum stellen.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Speise bei Bedarf wenden und Garen fortsetzen.</li> </ul>
Knuspriger Speck mit Eiern im Nöpfchen	P 7	P 7	1 Rezept		150 g Speck, 8 Eier, Salz und Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speckwürfel flach auf die Crisp-Platte legen.</li> <li>- Garen. Bei Bedarf die Tür öffnen, die Eier aufschlagen und über den Speck gleiten lassen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.</li> <li>- Wieder in den Garraum stellen.</li> <li>- Garen.</li> </ul>
Ei-Schinken-Toast	P 8	P 8	1 Rezept		4 Eier, 50 g geräucherter Schinken, 8 Scheiben Brot, Salz und Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eier mit Salz und Schinken verquirlen und auf die Crisp-Platte geben.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Es entsteht ein dünnes Omelette.</li> <li>- Omelette in vier Quadrate schneiden.</li> <li>- Jedes Quadrat zwischen zwei Scheiben Brot legen, auf die Crisp-Platte legen und wieder in den Garraum stellen.</li> <li>- Garen.</li> </ul>
Kartoffelpuffer mit Pilzen und Zwiebeln	P 9	P 9	1 Rezept		400 g frische, geriebene Kartoffeln, 100 g frische Pilze, 60 g Zwiebeln, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Kartoffeln fein reiben und mit den Händen leicht die Flüssigkeit ausdrücken.</li> <li>- Alle übrigen Zutaten fein hacken und hinzufügen.</li> <li>- Mit einem Löffel kleine Häufchen auf die zuvor eingefettete Crisp-Platte geben und mit den Fingern zu Puffern flachdrücken.</li> </ul>

**ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):**



SPEISEKATEGORIE	MF 258	MF 259	GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
Schinken-Käse-Omelette	<i>P10</i>	<i>P10</i>	1 Rezept	Crisp-Platte  Crisp-Griff 	8 Eier, 70 g geriebener Gruyère, 60 g Schinken, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Crisp-Platte zum Vorheizen in den Garraum stellen.</li> <li>- Eier, Salz, Pfeffer und Kräuter in einer mittelgroßen Schüssel etwa eine Minute lang schaumig quirlen.</li> <li>- Die Crisp-Platte mit Butter oder Olivenöl einpinseln.</li> <li>- Eimischung auf die Crisp-Platte geben.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Es entsteht ein Omelette. Crisp-Platte herausnehmen, Omeletteränder mit einem Pfannenwender aus Silikon vom Boden lösen und Pfanne hin- und herbewegen, damit das Omelette nicht hängen bleibt.</li> <li>- Schinken und Käse auf eine Hälfte legen und die andere Hälfte des Omelettes darüberfalten.</li> <li>- Crisp-Platte wieder in den Garraum stellen und garen.</li> </ul>
<b>C3 Vollständige Mahlzeiten</b>						
Lachs mit Gemüse	<i>P1</i>	<i>P1</i>	1 Rezept	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)	300 g in 3 cm dicke Scheiben geschnittener Lachs, 150 g Tomaten, 100 g Kartoffeln, 100 g Blumenkohl, Öl, Salz, Zitronensaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lachs und Gemüse mit Öl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in Kochgeschirr geben.</li> <li>- So abdecken, dass Dampf entweichen kann.</li> <li>- Nach dem Garen Deckel abnehmen. Vorsicht: Verbrennungsgefahr.</li> </ul>
Fisch und Kartoffeln	<i>P2</i>	<i>P2</i>	200–500 g / 50 g		Fischfilets, Kartoffeln, EVO-Öl, Salz, Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewürzte Fischfilets und Kartoffeln in Kochgeschirr geben (eine Gewichtshälfte Kartoffeln und eine Gewichtshälfte Fisch verwenden).</li> <li>- So abdecken, dass Dampf entweichen kann.</li> <li>- Nach dem Garen Deckel abnehmen. Vorsicht: Verbrennungsgefahr.</li> </ul>
Curryreis mit Hähnchen und Erbsen		<i>P3</i>	1 Rezept		200 g Hühnerbrust, 200 g Basmatireis, 600 ml Gemüsebrühe, 50 g Erbsen, 1 EL grüner Curry.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten in den Dampfeinsatz geben und gut vermischen.</li> <li>- Abdecken, garen und bei Bedarf umrühren.</li> <li>- Nach dem Garen die Speise vier bis fünf Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
Zusammen gegarte Pasta Bolognese		<i>P4</i>	1 Rezept	Dampfeinsatz ohne Sieb  Lid  Bottom	500 g Sauce bolognese, 350 g kurze Nudeln (Rigatoni, Mezzemani, Casarecce), 300 ml Wasser, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten in den Dampfeinsatz geben und gut vermischen.</li> <li>- Abdecken und Garvorgang starten.</li> <li>- Wenn erforderlich, die auf der Packung angegebene Kochzeit für die Nudeln einstellen.</li> <li>- Bei Bedarf umrühren.</li> </ul>
Kichererbsen-Hühner-Couscous		<i>P5</i>	1 Rezept		100 g Kichererbsen, 150 g in Streifen geschnittenes Hühnerfleisch, 200 ml Wasser, 100 g Couscous	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten hineingeben und gut vermischen.</li> <li>- Abdecken und nach dem Garen den Deckel abnehmen, umrühren und servieren.</li> </ul>
Geschmorte Linsen mit Fleischklößchen		<i>P6</i>	1 Rezept		150 geschälte Linsen, 400 g Rinderhackfleisch, 400 g zerstoßene Tomaten, 500 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rinderhackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen.</li> <li>- Mischung in etwa 1 1/2 EL großen Fleischklößchen formen.</li> <li>- Geschälte Linsen, zerstoßene Tomaten, Brühe, Salz und Pfeffer in den Dampfeinsatz ohne Innensieb geben und die Fleischklößchen in die Mischung legen.</li> <li>- Abdecken und garen.</li> </ul>
Hähnchen und Kartoffeln	<i>P3</i>	<i>P7</i>	200–500 g / 50 g	Crisp-Platte  Crisp-Griff 	Hähnchenfilet ohne Knochen, Kartoffeln, Salz, Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.</li> <li>- Kartoffeln und Hähnchenfilet auf die Crisp-Platte legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und nur auf die Kartoffeln etwas Öl geben, dann Teller in den Garraum stellen.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Speise bei Bedarf wenden.</li> </ul>

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):



SPEISEKATEGORIE	MF 258	MF 259	GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
Eier und Spargel	P 4	P 8	1-4 Portionen / 1 Portion	 Crisp-Platte  Crisp-Griff	1 Portion: 1 Ei, 100 g Spargel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spargel auf die Crisp-Platte legen, in den Garraum stellen.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Wenn gefordert, Tür öffnen, Ei aufschlagen und über die Spargel geben. Vorsicht! Heiß.</li> <li>- Crisp-Platte in den Garraum stellen und wieder garen.</li> </ul>
Quiche	P 5	P 9	1 Ladung (1025 g)	 Crisp-Platte  Crisp-Griff	1 Brisée-Fertigteig rund (230 g), 100 g gewürfelter Schinkenspeck (nicht geräuchert), 100 g verquirlte Eier, 200 g Kochsahne, Salz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teig auf ein Brett legen und mit einem Nudelholz glätten.</li> <li>- Teig (mit seinem Backpapier) in die Crisp-Platte legen.</li> <li>- Über den Rand überstehendes Papier mit der Schere abschneiden und mit einer Gabel die gesamte Oberfläche des Teigs einstechen.</li> <li>- Schinkenspeck gleichmäßig auf dem Teig verteilen.</li> <li>- Eier kräftig mit der Sahne verquirlen.</li> <li>- Mischung vorsichtig in die Pfanne gießen und Flüssigkeit mit einem Pfannenwender oder einer Gabel glattstreichen.</li> <li>- Crisp-Platte in den Garraum stellen.</li> </ul>
Vegetarische Quiche	P 6	P 10	1 Ladung (1025 g)	 Crisp-Platte  Crisp-Griff	2 Brisée-Fertigteig, rund (230 g), 150 g Zucchini, 100 g kleine Tomaten, 250 g vegetarische Kochsahne, Salz, Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teig auf ein Brett legen und mit einem Nudelholz glätten.</li> <li>- Teig (mit seinem Backpapier) in die Crisp-Platte legen.</li> <li>- Über den Rand überstehendes Papier mit der Schere abschneiden und mit einer Gabel die gesamte Oberfläche des Teigs einstechen.</li> <li>- Zucchini in 3 mm dicke Scheiben und Tomaten in Stücke schneiden. Dann gleichmäßig auf dem Teig verteilen.</li> <li>- Sahne mit Salz und Pfeffer würzen, hinzugeben und die Oberfläche mit einem Pfannenwender oder einer Gabel glattstreichen.</li> <li>- Crisp-Platte in den Garraum stellen.</li> </ul>
TK-Lasagne	P 7	P 11	600 g	Mikrowellensicheres Geschirr auf niedrigem Rost	Backfertige TK-Lasagne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die tiefgekühlte Lasagne mit der mikrowellensicheren Schale in die Mitte des Rosts stellen.</li> <li>- Nach dem Garen die Speise ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
Frische Lasagne	P 8	P 12	1000 g	  MW SAFE DISH LOW RACK	150 g Lasagneplatten 400 g Sauce bolognese 50 g Parmesan 250 g Bechamelsauce Salz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine Nudelschicht auslegen, vollständig mit Sauce bolognese bedecken, dann mit Bechamelsauce und Parmesan.</li> <li>- Mit sechs Schichten wiederholen.</li> <li>- Nach dem Garen ein paar Minuten ruhen lassen, dann servieren.</li> </ul>
Selbstgemachte Pizza	P 9	P 13	900 g	 Crisp-Platte auf niedrigem Rost  Crisp-Griff	150 g Mehl, 10 g frische Hefe, 100 ml Wasser 120 g Tomaten 70 g Mozzarella, 15 g Öl	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hefe in 37 °C warmem Wasser auflösen. Mehl, Salz und Öl hinzugeben und zu einem Teig kneten (10 Min.).</li> <li>- 30-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.</li> <li>- Auf die eingefettete Crisp-Platte legen, mit Tomaten, Mozzarella belegen, mit Oregano bestreuen und Crisp-Platte auf den Rost stellen.</li> </ul>
<b>C4 Gesundes/Gemüse</b>						
Gemüsesuppe	P 1	P 1	4 Portionen	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)	200 g in Würfel geschnittene Kartoffeln, 100 g Brokkoli, 1 reife, in Würfel geschnittene Tomate, 200 ml Wasser, Salz und Pfeffer, Parmesan, EVO-Öl	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten außer dem Käse in einer mikrowellensicheren Schüssel vermischen.</li> <li>- So abdecken, dass Dampf entweichen kann.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Nach dem Garen alles mit dem Mixer zerkleinern, Käse und EVO-Öl oben dazugeben und warm servieren.</li> </ul>

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):



SPEISEKATEGORIE	MF 258	MF 259	GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
Backkartoffeln	P 2	P 2	1-4 Portionen / 1 Portion	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)	1 kg mittelgroße, ungeschälte Kartoffeln,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffeln waschen, abtupfen und mit einer Gabel einstechen.</li> <li>- Auf eine mikrowellensichere Platte geben.</li> <li>- Garen und bei Bedarf wenden.</li> <li>- Nach dem Garen die Kartoffeln abkühlen lassen.</li> </ul>
Lauch-Zucchini-Suppe mit Artischocken nach jüdischer Art	P 3	P 3	4 Portionen		100 g Lauch, 100 g Zucchini, 100 g Artischocken nach jüdischer Art, 1 L Rinderfond.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten mit dem Mixer sehr fein zerkleinern und in eine mikrowellensichere Schüssel geben.</li> <li>- So abdecken, dass Dampf entweichen kann.</li> <li>- Garen und bei Bedarf umrühren.</li> <li>- Nach dem Garen die Speise fünf Minuten ruhen lassen, dann absieben. Vorsicht beim Herausnehmen! Heiß.</li> </ul>
Linsensuppe mit Kurkuma	P 4	P 4	4 Portionen		150 getrocknete rote Linsen, 1 L Gemüsebrühe, 2 EL Sojasauce, 1 TL Kurkuma, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten in eine mikrowellensichere Schale füllen.</li> <li>- So abdecken, dass Dampf entweichen kann.</li> <li>- Nach dem Garen die Speise fünf Minuten ruhen lassen. Vorsicht beim Herausnehmen! Heiß.</li> </ul>
Zwiebelsuppe	P 5	P 5	4 Portionen		400 g weiße Zwiebeln, 1 L Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwiebeln mit der Küchenmaschine in dünne Scheiben schneiden und in eine mikrowellensichere Schüssel geben.</li> <li>- So abdecken, dass Dampf entweichen kann.</li> <li>- Garen und bei Bedarf umrühren.</li> <li>- Nach dem Garen die Speise fünf Minuten ruhen lassen, dann absieben. Vorsicht beim Herausnehmen! Heiß.</li> </ul>
Süßkartoffeln (ganze)	P 6	P 6	1-4/1		Süßkartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffeln waschen, abtupfen, mit einer Gabel einstechen und in den Dampfeinsatz geben.</li> <li>- Vor dem Garen 100 ml Wasser in den Boden des Dampfeinsatzes füllen.</li> <li>- Garen und bei Bedarf wenden.</li> <li>- Nach dem Garen die Kartoffeln ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
Bratkartoffeln mit Käse	P 7	P 7	1 Rezept		Crisp-Platte  Crisp-Griff 	600 g geschälte Kartoffeln, 100 g Cheddar, 1 EL Schnittlauch, Salz, Pfeffer.
Vegetarische gefüllte Zucchini	P 8	P 8	1 Rezept	4 große Zucchini, 1 Karotte, 1 TL Kapern, 1 Tomate, Olivenöl, Salz und Pfeffer.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zucchini der Länge nach halbieren.</li> <li>- Mit einem Löffel aushöhlen.</li> <li>- Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und die Zucchini damit füllen.</li> <li>- Zucchini auf der Crisp-Platte anordnen.</li> </ul>
Auberginenröllchen mit Minze und Tomate	P 9	P 9	1 Rezept	150 g in Scheiben geschnittene Auberginen, 100 g frische Tomaten, 1 Bund Minze, 100 g Räucherkäse, Salz, Pfeffer.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auberginen in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden.</li> <li>- Die übrigen Zutaten in Stücke schneiden und die Füllung herstellen.</li> <li>- Auberginenscheiben mit der Füllung aufrollen, mit Zahnstochern verschließen, mit Olivenöl benetzen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf die Crisp-Platte legen.</li> </ul>
Backkartoffeln mit Feta und Schnittlauch	P 10	P 10	1 Rezept	3 große Kartoffeln, 200 g frischer Feta-Käse, 1 EL gehackter Schnittlauch,		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffeln putzen, gut abtrocknen und mit einer Gabel rundum einstechen.</li> <li>- Kartoffeln halbieren, aushöhlen und auf die Crisp-Platte legen.</li> <li>- Bei Aufforderung Kartoffeln mit Feta füllen und mit Schnittlauch bestreuen.</li> <li>- Kartoffeln wieder auf der Crisp-Platte anordnen und garen.</li> </ul>
Burger auf Pflanzenbasis	P 11	P 11	100-400 g / 100 g	Hoher Rost 	Burger auf Pflanzenbasis zu je 100 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speise auf den hohen Rost legen. Garen und bei Bedarf wenden.</li> </ul>

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):



SPEISEKATEGORIE	MF 258	MF 259	GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
<b>C5 Fisch/Meeresfrüchte</b>						
Felchenfilets	P 1	P 1	150–500 g / 50 g	 	Felchenfilet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fischfilet auf die Crisp-Platte legen, in den Garraum stellen.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Speise bei Bedarf wenden</li> </ul>
Kabeljaufilet mit Kräutern und Curry	P 2	P 2	1 Rezept		400 g Kabeljaufilets, 30 g Semmelbrösel, 2 EL Kräutermischung, 50 ml Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In einer Schüssel die Semmelbrösel mit Kräutern, Öl, Salz und Pfeffer vermischen.</li> <li>- Mischung auf die Filets geben und andrücken. Filets auf der leicht eingefetteten Crisp-Platte anordnen.</li> </ul>
Lachs-Pilz-Spieße mit Teriyaki-Glasur	P 3	P 3	1 Rezept		500 g frisches Lachsfilet, 150 g frische Champignons, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salz und Pfeffer vermischen. Lachs in etwa 4 cm große Würfel schneiden.</li> <li>- Auf Bambusspieße insgesamt je drei Stücke Lachs und drei Pilze abwechselnd aufstecken.</li> <li>- Spieße mit Gewürzmischung benetzen.</li> </ul>
Lachs-Zucchini-Ingwer-Rollen	P 4	P 4	1 Rezept		250 g in Scheiben geschnittenes Lachsfilet, 100 g in Scheiben geschnittene Zucchini, 30 g frischer, geriebener Ingwer, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zucchini der Länge nach mit dem Sparschäler in sehr dünne Scheiben schneiden. Zucchinistreifen auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.</li> <li>- Lachsfiletscheiben und geriebenen Ingwer auf die Zucchinistreifen legen und vorsichtig aufrollen.</li> <li>- Die Rollen mit Öl bestreichen und auf die Crisp-Platte legen.</li> </ul>
Riesengarnelen mit Knoblauchbutter und Koriander	P 5	P 5	1 Rezept		600 g Riesengarnelen, 100 g Butter, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL gehackte Petersilie, 1 Korianderstängel, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschälte Riesengarnelen ohne Kopf und übrige Zutaten vermischen.</li> <li>- Garnelen mit Gewürzmischung benetzen.</li> </ul>
Ganzer Fisch	P 6	P 6	500 g		Mikrowellensicheres Geschirr auf niedrigem Rost  	Ganzer Fisch, Öl, Salz, Pfeffer
<b>C6 Fleisch und Geflügel</b>						
Hackfleisch bolognese	P 1	P 1	1 Rezept	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)	300 g Hackfleisch, 340 g Tomate, Salz, Öl, frisches Basilikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten in einer mikrowellensicheren Schüssel vermischen.</li> <li>- Speise garen und bei Bedarf umrühren.</li> <li>- Nach dem Garen die Speise ein paar Minuten ruhen lassen</li> </ul>
Hähnchenfilet und Schinkenspeck	P 2	P 2	200–500 g / 50 g	 	Hähnchenfilets ohne Knochen, Speckstreifen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Hähnchenfilet mit einer Scheibe Schinkenspeck aufrollen und auf der Crisp-Platte anordnen.</li> <li>- Die Crisp-Platte in den Garraum stellen.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Speise bei Bedarf wenden</li> </ul>
Hähnchenfilet	P 3	P 3	150–500 g / 50 g	 	Hähnchenfilet ohne Knochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hähnchenfilet auf die Crisp-Platte legen, in den Garraum stellen.</li> <li>- Garen. Speise bei Bedarf wenden.</li> </ul>

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):



SPEISEKATEGORIE	MF 258	MF 259	GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
Burger	P4	P4	100–400 g / 100 g	 Crisp-Griff	Burger	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Crisp-Platte zum Vorheizen in den Garraum stellen.</li> <li>- Nach dem Vorheizen die Burger auf die Crisp-Platte legen, in den Garraum stellen.</li> <li>- Garen. Speise bei Bedarf wenden.</li> </ul>
Schinken-Käse-Hähnchenrollen	P5	P5	1 Rezept	 Crisp-Griff	8 Hähnchenschenkel ohne Knochen, 60 g Schinken in Scheiben, 8 Scheiben Cheddar, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hähnchenschenkel plätten.</li> <li>- Jeden Schenkel mit einer Scheibe Schinkenspeck und einer Scheibe Käse bedecken, mit Salz und Pfeffer würzen und eng aufrollen.</li> <li>- Rollen mit Küchengarn oder Zahnstochern verschließen.</li> <li>- Rollen auf der Crisp-Platte anordnen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Speise bei Bedarf wenden.</li> </ul>
Souvlaki vom Schwein mit Tzatziki	P6	P6	1 Rezept	 Crisp-Platte  Crisp-Griff	500 g Schweineschulter oder -keule, in Würfel geschnitten, 200 g frischer griechischer Joghurt, 1 EL Oregano, 1 geriebene Gurke.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fleisch in Würfel von etwa 2,5 cm schneiden. Mit Öl, Salz und Oregano würzen und auf Bambusspieße stecken (sieben Würfel pro Spieß). Crisp-Platte einfetten und Spieße darauf anordnen.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Speise bei Bedarf wenden.</li> <li>- Während des Garens den Joghurt mit Öl, Salz, Pfeffer und Oregano würzen und dann zum Fleisch servieren.</li> </ul>
Marokkanische Fleischbällchen	P7	P7	1 Rezept		400 g mageres Rinderhackfleisch, 1/2 TL Kumin, 1 EL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten vermischen.</li> <li>- Mischung zu etwa 1 1/2 EL großen Fleischklößchen formen.</li> <li>- Fleischklößchen auf die Crisp-Platte legen.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Bei Bedarf Speise wenden.</li> </ul>
Hähnchenburger mit karamellisierten Zwiebeln	P8	P8	1 Rezept		500 g Hühnerbrust, 2 rote Zwiebeln in Scheiben, 1 TL Rohrzucker, 1 EL Essig, 1 EL Sojasauce, 1 EL gehacktes Basilikum, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hähnchenbrust zerkleinern, gehacktes Basilikum, Salz und Pfeffer hinzufügen.</li> <li>- Mischung zu Burgern formen.</li> <li>- Burger auf die Crisp-Platte legen und an den freien Stellen die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln mit Zucker, Öl und Essig, Salz und Pfeffer anordnen.</li> <li>- Garen.</li> <li>- Bei Bedarf Speise wenden.</li> <li>- Nach dem Garen die Burger mit den Zwiebeln darauf servieren.</li> </ul>
Ganzes Hähnchen	P9	P9	800–1500 g / 100 g		Mikrowellensicheres Geschirr auf niedrigem Rost	Ganzes Hähnchen, Salz, Pfeffer
Roastbeef	P10	P10	800–1500 g / 100 g	 	800 g mageres, geschmeidiges Rinderfleisch, Gemischter Pfeffer (zerstoßen), Meersalz, 1 Zweig Thymian, Olivenöl extra vergine.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Roastbeef in eine Auflaufform geben und mit Öl, Salz und Pfeffer würzen.</li> <li>- Garen und bei Bedarf wenden.</li> </ul>

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):



SPEISEKATEGORIE	MF 258	MF 259	GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
Rindfleischpastete	P 11	P 11	1 Rezept	Crisp-Platte auf niedrigem Rost  	200 g Mehl, 100 g Butter, 50 ml Wasser, 400 g mageres Rinderhackfleisch, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 50 g Tomatenmark, Olivenöl extra vergine, Salz, Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen.</li> <li>- Kalte Butter dünn schneiden und in die Mehlmischung geben, sodass jede Butterscheibe gleichmäßig bedeckt ist.</li> <li>- Wasser hinzufügen und rühren, bis der Teig eine Kugel bildet.</li> <li>- Teig kühlen. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und Teig ausrollen.</li> <li>- Zwiebel und Karotte fein hacken.</li> <li>- Hackfleisch, Zwiebel, Karotte, Tomatenmark, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.</li> <li>- 2/3 des Teigs in die Backform drücken, dann die Mischung daraufgeben.</li> <li>- Verbleibenden Teig als Deckel der Pastete auflegen und an den Rändern Ober- und Unterteil mit den Fingern zusammendrücken.</li> <li>- Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.</li> </ul>
<b>C7 Dessert und Gebäck</b>						
Schoko-Birnen-Kuchen	P 1	P 1	1 Rezept	Crisp-Platte  Crisp-Griff 	100 g dunkler Kakao, 200 g Weizenmehl, 200 g Butter, 100 g Rohrzucker, 4 Eier, 20 g Backpulver, 250 g Birnen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crisp-Platte einfetten und mit Mehl bestäuben.</li> <li>- Butter und Zucker schaumig schlagen, Eier hinzugeben und wieder schaumig schlagen.</li> <li>- Mehl, Kakao und Backpulver vermischen und zur vorherigen Mischung geben.</li> <li>- Birnen schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.</li> <li>- Mischung in die vorbereitete Crisp-Platte geben, mit Birnenscheiben bedecken (Schnittfläche nach unten) und Platte in den Garraum stellen.</li> </ul>
Leichter Limetten-Erdbeer-Käsekuchen	P 2	P 2	1 Rezept	Crisp-Platte  Crisp-Griff 	400 g Mürbteig, 500 g Ricotta, 2 Eier, 100 g Zucker, 2 Limetten, 200 g Erdbeeren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crisp-Platte mit Teig auslegen.</li> <li>- Ricotta und Zucker in die Schüssel der Küchenmaschine füllen und mit dem Flachrührer auf mittlerer Stufe vollständig glattrühren.</li> <li>- Ei, Limetten und Erdbeeren hinzufügen. Mit geringer Geschwindigkeit unterheben.</li> <li>- Die gesamte Mischung auf die Crisp-Platte über den Mürbteig gießen und mit dem Spachtel glätten.</li> </ul>
Sesam- und Sonnenblumenkern-Sodabrot	P 3	P 3	1 Rezept	Crisp-Platte  Crisp-Griff 	300 g Weizenmehl, 2 TL Backnatron (etwa 9 g), 200 ml Wasser, 15 g Sonnenblumenkerne, 30 g Sesamkörner, Salz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten vermischen. Dabei ein Drittel der Sonnenblumenkerne und Sesamkörner vermischen und zurückbehalten, um sie vor dem Backen auf den Teig zu streuen.</li> <li>- Teig rollen und zu einem Zylinder formen.</li> <li>- Auf die Crisp-Platte legen und mit den Körnern bestreuen.</li> <li>- Nach dem Garen die Speise ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
Scones	P 4	P 4	560 g	Crisp-Platte  Crisp-Griff 	220 g Mehl, 50 g Butter, 150 ml Milch, 10 g Backnatron, 5 g Zucker, 2 g Salz, Butter auf Crisp-Platte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mehl, Salz, Zucker und Backnatron vermischen.</li> <li>- Butter (mit Raumtemperatur) in die Mischung geben und mit dem Rührgerät mixen, bis eine sandige Masse entsteht.</li> <li>- Milch hinzugeben und mixen, bis ein Teig entsteht.</li> <li>- Den Teig mit den Händen fertig kneten.</li> <li>- Eine runde, flache Form bilden und auf die zuvor mit Butter eingefettete und mit Mehl bestreute Crisp-Platte legen.</li> <li>- Die Oberfläche mit einer Gabel einstechen und in vier Teile aufteilen.</li> </ul>
Kekse	P 5	P 5	200 g	Crisp-Platte auf niedrigem Rost  	Keks-Fertigmischung, 113 g erweichte Butter, 1 großes Ei,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keksmischung, weiche Butter und Ei vermischen.</li> <li>- Mit dem Löffel fünf Kekse auf die Crisp-Platte schöpfen.</li> <li>- Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.</li> </ul>

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):



SPEISEKATEGORIE	MF 258	MF 259	GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
Biskuitkuchen	P 6	P 6	900 g	Kuchenform (nicht im Lieferumfang) auf niedrigem Rost 	250 g Zucker 185 g Ei (ohne Schale) 250 g Weizenmehl 15 g Backpulver 75 g Margarine 150 g kaltes Wasser Backpapier	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boden der Backform mit Backpapier auslegen.</li> <li>- Eier und Zucker verquirlen.</li> <li>- Mehl und Backpulver vermischen und nach und nach zur Eimischung hinzugeben.</li> <li>- Wasser während des Rührens langsam hinzugeben.</li> <li>- Margarine zerlassen und hinzugeben. Weiter rühren, bis alles vermischt ist.</li> <li>- Mischung in die Backform füllen und den Kuchen backen.</li> <li>- Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.</li> </ul>
Obstkuchen (z. B. Kirschkuchen)	P 7	P 7	1 Rezept	Crisp-Platte auf niedrigem Rost  Crisp-Griff	200 g Mehl, 180 g Zucker, 4 Eier, 200 g Kirschen mit Saft, 120 g Butter, 10 g Triebmittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Butter und Zucker schaumig schlagen, Eier hinzugeben und wieder schaumig schlagen.</li> <li>- Mehl und Triebmittel vermischen.</li> <li>- Teig auf die Crisp-Platte geben und darauf die Kirschen mit ihrem Saft verteilen.</li> <li>- Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.</li> </ul>
Muffins	P 8	P 8	252 g (9 Stück zu je 28 g)	Muffinform (nicht im Lieferumfang) auf niedrigem Rost 	110 g Butter, 115 g weißer Zucker, 100 g Eimasse, 150 g Weizenmehl, 5 g Backpulver, 2 g Salz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten müssen vor der Verarbeitung Raumtemperatur erreicht haben.</li> <li>- Butter und Zucker zu einer weichen, hellen und gleichförmigen Masse verrühren.</li> <li>- Nach und nach die Eimasse hinzufügen.</li> <li>- Mehl sieben und mit Backpulver und Salz mischen. Etwa 28 g Mischung abwiegen und in die Mitte der Papierformen füllen, dann auf die Crisp-Platte stellen.</li> <li>- Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.</li> </ul>
Rosmarin-Focaccia	P 9	P 9	1 Rezept	Crisp-Platte auf niedrigem Rost  Crisp-Griff	200g Mehl, 140 ml Wasser, 50 ml Olivenöl extra vergine, 10 g Brauhefe, 2 g Salz, 1 Zweig Rosmarin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Warmes Wasser zur Hefe in einer Schüssel geben und verrühren.</li> <li>- Nach und nach Mehl, Olivenöl und Salz hinzugeben und weitere fünf bis zehn Minuten rühren.</li> <li>- An einem warmen Ort 45–60 Minuten ruhen lassen.</li> <li>- Teig auf eine mit Mehl bestäubte Fläche legen, zu einem großen Kreis oder Rechteck ausrollen (etwas dicker als 1 cm) und mit einem eingefetteten Stück Klarsichtfolie abdecken; weitere 20 Minuten gehen lassen.</li> <li>- Teig auf die Crisp-Platte übertragen.</li> <li>- Mit den Fingern auf der ganzen Oberfläche tiefe Mulden in den Teig drücken.</li> <li>- Gleichmäßig ein bis zwei EL Olivenöl über den Teig verteilen und mit Rosmarinnadeln und Meersalz bestreuen.</li> <li>- Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.</li> </ul>
Apfelkuchen	P 10	P 10	1 Rezept	Kuchenform (nicht im Lieferumfang) auf niedrigem Rost 	200 g Mehl, 180 g Zucker, 4 Eier, 400 g Äpfel, 150 g Butter.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Butter und Zucker schaumig schlagen, Eier hinzugeben und wieder schaumig schlagen.</li> <li>- Mehl und Triebmittel vermischen.</li> <li>- Teig auf die Crisp-Platte geben und darauf die dünnen Apfelscheiben verteilen.</li> <li>- Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.</li> </ul>

### C8 Baby-Menü

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):



SPEISEKATEGORIE	MF 258	MF 259	GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
Milch mit Raumtemperatur aufwärmen	P 1	P 1	100–500 ml / 50 ml	Mikrowellensichere Flasche (nicht im Lieferumfang)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die bei Raumtemperatur aufbewahrte Milch in ein mikrowellensicheres Glas bzw. Fläschchen füllen.</li> <li>- Sauger entfernen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Nach dem Aufwärmen schütteln.</li> <li>- Speise eine Weile ruhen lassen.</li> <li>- Speise noch einmal schütteln.</li> <li>- Temperatur mit der Handinnenfläche prüfen.</li> <li>- Bei etwa 37°C geben.</li> </ul>
Milch aus dem Kühlschrank aufwärmen	P 2	P 2	100–500 ml / 50 ml	Mikrowellensichere Flasche (nicht im Lieferumfang)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die im Kühlschrank aufbewahrte Milch in ein mikrowellensicheres Glas bzw. Fläschchen füllen.</li> <li>- Sauger entfernen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Nach dem Aufwärmen schütteln.</li> <li>- Speise eine Weile ruhen lassen.</li> <li>- Speise noch einmal schütteln.</li> <li>- Temperatur mit der Handinnenfläche prüfen.</li> <li>- Bei etwa 37°C geben.</li> </ul>
Babynahrung (mit Pulver hergestellt)	P 3	P 3	100–300 g / 50 g	Mikrowellensicheres Gefäß (nicht im Lieferumfang)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die bei Raumtemperatur aufbewahrte Flüssigkeit (Wasser, Milch oder Brühe) in eine mikrowellensichere Tasse ohne Deckel füllen. Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Nach dem Aufwärmen schütteln.</li> <li>- Flüssigkeit mit dem Babynahrungspulver vermischen.</li> <li>- Temperatur mit der Handinnenfläche prüfen.</li> <li>- Bei etwa 30–40 °C geben.</li> </ul>
Hygiene	P 4	P 4	1, 2 oder 3 Gläser	Mikrowellensicheres Glas (nicht im Lieferumfang)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gläser mit 100 ml Wasser füllen und in den Garraum stellen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Gläser nach der Behandlung im Garraum abkühlen lassen.</li> </ul>

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):



**Für Modell MF 255 gilt nachfolgende Tabelle:**

SPEISEKATEGORIE	GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
<b>C1 Frühstück</b>				
Toastbrot	P 1	40–80 g / 40 g	Hoher Rost 	Brotscheiben zu je 20 g <ul style="list-style-type: none"><li>- Die Speise direkt auf den hohen Rost legen.</li><li>- Garen.</li><li>- Bei Bedarf wenden.</li></ul>
Haferflockenbrei	P 2	1–4 Portionen / 1 Portion	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)	160 g Haferflocken, 320 g Milch, Salz <ul style="list-style-type: none"><li>- Alle Zutaten vermischen.</li><li>- Garen.</li><li>- Bei Bedarf kräftig rühren.</li><li>- Milch muss gekühlt sein, anderenfalls einen größeren Becher verwenden.</li></ul>
<b>C2 Vollständige Mahlzeiten</b>				
Lachs mit Gemüse	P 1	1 Rezept	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)	300 g in 3 cm dicke Scheiben geschnittener Lachs, 150 g Tomaten, 100 g Kartoffeln, 100 g Blumenkohl, Öl, Salz, Zitronensaft <ul style="list-style-type: none"><li>- Lachs und Gemüse mit Öl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in Kochgeschirr geben.</li><li>- So abdecken, dass Dampf entweichen kann.</li><li>- Nach dem Garen Deckel abnehmen. Vorsicht: Verbrennungsgefahr.</li></ul>
Fisch und Kartoffeln	P 2	200–500 g / 50 g		200 g Fischfilets, 200 g Kartoffeln, EVO-Öl, Salz, Pfeffer <ul style="list-style-type: none"><li>- Gewürzte Fischfilets und Kartoffeln in Kochgeschirr geben (eine Gewichtshälfte Kartoffeln und eine Gewichtshälfte Fisch verwenden).</li><li>- So abdecken, dass Dampf entweichen kann.</li><li>- Nach dem Garen Deckel abnehmen. Vorsicht: Verbrennungsgefahr.</li></ul>
Curryreis mit Hähnchen und Erbsen	P 3	1 Rezept	 Lid Bottom	200 g Hühnerbrust, 200 g Basmatireis, 600 ml Gemüsebrühe, 50 g Erbsen, 1 EL grüner Curry. <ul style="list-style-type: none"><li>- Alle Zutaten in den Dampfeinsatz geben und gut vermischen.</li><li>- Abdecken, garen und bei Bedarf umrühren. Anschließend vier bis fünf Minuten ruhen lassen.</li></ul>
Zusammen gegarte Pasta Bolognese	P 4	1 Rezept		500 g Sauce bolognese, 350 g kurze Nudeln (Rigatoni, Mezzemaniche, Casarecce) 300 ml Wasser, Salz und Pfeffer. <ul style="list-style-type: none"><li>- Alle Zutaten in den Dampfeinsatz geben und gut vermischen.</li><li>- Abdecken und Garvorgang starten.</li><li>- Wenn erforderlich, die auf der Packung angegebene Kochzeit für die Nudeln einstellen.</li><li>- Bei Bedarf umrühren.</li></ul>
Kichererbsen-Hühner-Couscous	P 5	1 Rezept		100 g Kichererbsen, 150 g in Streifen geschnittenes Hühnerfleisch, 200 ml Wasser, 100 g Couscous <ul style="list-style-type: none"><li>- Alle Zutaten hineingeben und gut vermischen.</li><li>- Abdecken und nach dem Garen den Deckel abnehmen, umrühren und servieren.</li></ul>
Geschmorte Linsen mit Fleischklößchen	P 6	1 Rezept		150 geschälte Linsen, 400 g Rinderhackfleisch, 400 g zerstoßene Tomaten, 500 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer. <ul style="list-style-type: none"><li>- Rinderhackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen.</li><li>- Mischung zu etwa 1 1/2 EL großen Fleischklößchen formen.</li><li>- Geschälte Linsen, zerstoßene Tomaten, Brühe, Salz und Pfeffer in den Dampfeinsatz ohne Innennetz geben und die Fleischklößchen in die Mischung legen.</li><li>- Abdecken und garen.</li></ul>
TK-Lasagne	P 7	600 g		Mikrowellensicheres Geschirr auf niedrigem Rost
Frische Lasagne	P 8	1000 g	 	150 g Lasagneplatten 400 g Sauce bolognese 50 g Parmesan 250 g Bechamelsauce Salz <ul style="list-style-type: none"><li>- Eine Nudelschicht auslegen, vollständig mit Sauce bolognese bedecken, dann mit Bechamelsauce und Parmesan.</li><li>- Mit sechs Schichten wiederholen.</li><li>- Nach dem Garen ein paar Minuten ruhen lassen, dann servieren.</li></ul>

**ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):**



SPEISEKATEGORIE		GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
Selbstgemachte Pizza	P 9	900 g	Mikrowellensichere Platte (nicht im Lieferumfang) auf niedrigem Rost 	150 g Mehl, 10 g Frischhefe, 100 ml Wasser 120 g Tomaten 70 g Mozzarella, 15 g Öl	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hefe in 37 °C warmem Wasser auflösen.</li> <li>- Mehl, Salz und Öl hinzufügen und Teig herstellen (10 Minuten)</li> <li>- 30–60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen</li> <li>- auf die eingefettete Crisp-Platte legen, mit Tomaten, Mozzarella belegen, mit Oregano bestreuen und Crisp-Platte auf den Rost stellen</li> </ul>

### C3 Gesundes/Gemüse

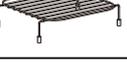
Gemüsesuppe	P 1	4 Portionen	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)	200 g in Würfel geschnittene Kartoffeln, 100 g Brokkoli, 1 reife, in Würfel geschnittene Tomate, 200 ml Wasser, Salz und Pfeffer, Parmesan, EVO-Öl	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffeln waschen, abtupfen und mit einer Gabel einstechen. Auf eine mikrowellensichere Platte geben.</li> <li>- Garen und bei Bedarf wenden.</li> <li>- Nach dem Garen die Kartoffeln abkühlen lassen.</li> </ul>
Backkartoffeln	P 2	1–4 Portionen / 1 Portion		1 kg mittelgroße, ungeschälte Kartoffeln,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffeln waschen, abtupfen und mit einer Gabel einstechen.</li> <li>- Auf eine mikrowellensichere Platte geben.</li> <li>- Garen und bei Bedarf umrühren.</li> <li>- Nach dem Garen die Kartoffeln abkühlen lassen</li> </ul>
Lauch-Zucchini-Suppe mit Artischocken nach jüdischer Art	P 3	4 Portionen		100 g Lauch, 100 g Zucchini, 100 g Artischocken nach jüdischer Art, 1 L Rinderfond.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten mit dem Mixer sehr fein zerkleinern und in eine mikrowellensichere Schüssel geben.</li> <li>- So abdecken, dass Dampf entweichen kann.</li> <li>- Garen und bei Bedarf umrühren.</li> <li>- Nach dem Garen die Speise fünf Minuten ruhen lassen, dann absieben. Vorsicht beim Herausnehmen! Heiß.</li> </ul>
Linsensuppe mit Kurkuma	P 4	4 Portionen		150 getrocknete rote Linsen, 1 L Gemüsebrühe, 2 EL Sojasauce, 1 TL Kurkuma, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten in eine mikrowellensichere Schale füllen</li> <li>- So abdecken, dass Dampf entweichen kann.</li> <li>- Nach dem Garen die Speise fünf Minuten ruhen lassen.</li> <li>- Vorsicht beim Herausnehmen! Heiß.</li> </ul>
Zwiebelsuppe	P 5	4 Portionen		400 g weiße Zwiebeln, 1 L Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwiebeln mit der Küchenmaschine in dünne Scheiben schneiden und in eine mikrowellensichere Schüssel geben.</li> <li>- So abdecken, dass Dampf entweichen kann.</li> <li>- Garen und bei Bedarf umrühren.</li> <li>- Nach dem Garen die Speise fünf Minuten ruhen lassen, dann absieben.</li> <li>- Vorsicht beim Herausnehmen! Heiß.</li> </ul>
Süßkartoffeln (ganze)	P 6	1-4/1		Süßkartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffeln waschen, abtupfen, mit einer Gabel einstechen und in den Dampfeinsatz geben.</li> <li>- Garen und bei Bedarf wenden. Nach dem Garen die Kartoffeln ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
Burger auf Pflanzenbasis	P 7	100–400 g / 100 g		Hoher Rost 	Burger auf Pflanzenbasis zu je 100 g

### C4 Fleisch, Geflügel und Fisch

Hackfleisch bolognese*	P 1	1 Rezept	 (NICHT IM LIEFERUMFANG)	300g Hackfleisch, 340 g Tomate, Salz, Öl, frisches Basilikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten in einer mikrowellensicheren Schüssel vermischen.</li> <li>- Speise garen und bei Bedarf umrühren. Nach dem Garen die Speise ein paar Minuten ruhen lassen.</li> </ul>
------------------------	-----	----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):



SPEISEKATEGORIE		GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
	P 2	800–1500g / 100g	Mikrowellensicheres Geschirr auf niedrigem Rost	Ganzes Hähnchen, Salz, Pfeffer	- Ganzes Hähnchen in eine Auflaufform geben und mit Öl, Salz und Pfeffer würzen.
Ganzes Hähnchen Roastbeef	P 3	800–1500g / 100g	 	800 g mageres, geschmeidiges Rinderfleisch, gemischter Pfeffer (zerstoßen), Meersalz, 1 Zweig Thymian, Olivenöl extra vergine.	- Roastbeef in eine Auflaufform geben und mit Öl, Salz und Pfeffer würzen. - Garen und bei Bedarf wenden.
Rindfleischpastete	P 4	1 Rezept	Backblech auf niedrigem Rost  	200 g Mehl, 100 g Butter, 50 ml Wasser, 400 g mageres Rinderhackfleisch, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 50 g Tomatenmark, Olivenöl extra vergine, Salz, Pfeffer.	- Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. - Kalte Butter dünn schneiden und in die Mehlmischung geben, sodass jede Butterscheibe gleichmäßig bedeckt ist. - Wasser hinzufügen und rühren, bis der Teig eine Kugel bildet. - Teig kühlen. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und Teig ausrollen. - Zwiebel und Karotte fein hacken. - Hackfleisch, Zwiebel, Karotte, Tomatenmark, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. - 2/3 des Teigs in die Backform drücken, dann die Mischung daraufgeben. - Verbleibenden Teig als Deckel der Pastete auflegen und an den Rändern Ober- und Unterteil mit den Fingern zusammendrücken. - Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.
Ganzer Fisch	P 5	500 g	Mikrowellensicheres Geschirr auf niedrigem Rost  	Ganzer Fisch, Öl, Salz, Pfeffer	- Ganzen Fisch in eine Auflaufform geben und mit Öl, Salz und Pfeffer würzen.
<b>C5 Dessert und Gebäck</b>					
Kekse	P 1	200 g	Backblech (nicht im Lieferumfang) auf niedrigem Rost  	Keks-Fertigmischung, 113 g erweichte Butter, 1 großes Ei,	- Keksmischung, weiche Butter und Ei vermischen. - Mit dem Löffel fünf Kekse auf die Crisp-Platte schöpfen. - Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.
Biskuitkuchen	P 2	900 g	Kuchenform (nicht im Lieferumfang) auf niedrigem Rost  	250g Zucker 185g Ei (ohne Schale) 250g Weizenmehl 15g Backpulver 75g Margarine 150g kaltes Wasser Backpapier	- Boden der Backform mit Backpapier auslegen. - Eier und Zucker verquirlen. - Mehl und Backpulver vermischen und nach und nach zur Eimischung hinzugeben. - Wasser während des Rührens langsam hinzugeben. - Margarine zerlassen und hinzugeben. Weiter rühren, bis alles vermischt ist. - Mischung in die Backform füllen und den Kuchen backen. - Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.
Obstkuchen (z. B. Kirschkuchen)	P 3	1 Rezept	Backblech (nicht im Lieferumfang) auf niedrigem Rost  	200 g Mehl, 180 g Zucker, 4 Eier, 200 g Kirschen mit Saft, 120 g Butter, 10 g Triebmittel	- Butter und Zucker schaumig schlagen, Eier hinzugeben und wieder schaumig schlagen. - Mehl und Triebmittel vermischen. - Teig auf die Crisp-Platte geben und darauf die Kirschen mit ihrem Saft verteilen. - Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):



SPEISEKATEGORIE		GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
Muffins	P 4	252 g (9 Stück zu je 28 g)	Muffinform (nicht im Lieferumfang) auf niedrigem Rost 	110 g Butter, 115 g weißer Zucker, 100 g Eimasse, 150 g Weizenmehl, 5 g Backpulver, 2 g Salz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Zutaten müssen vor der Verarbeitung Raumtemperatur erreicht haben.</li> <li>- Butter und Zucker zu einer weichen, hellen und gleichförmigen Masse verrühren.</li> <li>- Nach und nach die Eimasse hinzufügen.</li> <li>- Mehl sieben und mit Backpulver und Salz mischen.</li> <li>- Etwa 28 g Mischung abwiegen und in die Mitte der Papierformen füllen, dann auf die Crisp-Platte stellen.</li> <li>- Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.</li> </ul>
Rosmarin-Focaccia	P 5	1 Rezept	Backblech (nicht im Lieferumfang) auf niedrigem Rost 	200g Mehl, 140 ml Wasser, 50 ml Olivenöl extra vergine, 10 g Brauherfe, 2 g Salz, 1 Zweig Rosmarin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Warmes Wasser zur Hefe in einer Schüssel geben und verrühren.</li> <li>- Nach und nach Mehl, Olivenöl und Salz hinzugeben und weitere fünf bis zehn Minuten rühren.</li> <li>- An einem warmen Ort 45–60 Minuten ruhen lassen.</li> <li>- Teig auf eine mit Mehl bestäubte Fläche legen, zu einem großen Kreis oder Rechteck ausrollen (etwas dicker als 1 cm) und mit einem eingefetteten Stück Klarsichtfolie abdecken; weitere 20 Minuten gehen lassen.</li> <li>- Teig auf die Crisp-Platte übertragen.</li> <li>- Mit den Fingern auf der ganzen Oberfläche tiefe Mulden in den Teig drücken.</li> <li>- Gleichmäßig ein bis zwei EL Olivenöl über den Teig verteilen und mit Rosmarinnadeln und Meersalz bestreuen.</li> <li>- Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.</li> </ul>
Apfelkuchen	P 6	1 Rezept	Kuchenform (nicht im Lieferumfang) auf niedrigem Rost 	200 g Mehl, 180 g Zucker, 4 Eier, 400 g Äpfel, 150 g Butter.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Butter und Zucker schaumig schlagen, Eier hinzugeben und wieder schaumig schlagen.</li> <li>- Mehl und Triebmittel vermischen.</li> <li>- Teig auf die Crisp-Platte geben und darauf die dünnen Apfelscheiben verteilen.</li> <li>- Funktion an der Mikrowelle mit niedrigem Rost starten, um vorzuheizen.</li> </ul>
<b>C6 Baby-Menü</b>					
Milch mit Raumtemperatur aufwärmen	P 1	100–500 ml / 50 ml	Mikrowellensichere Flasche (nicht im Lieferumfang)	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die bei Raumtemperatur aufbewahrte Milch in ein mikrowellensicheres Glas bzw. Fläschchen füllen.</li> <li>- Sauger entfernen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Nach dem Aufwärmen schütteln.</li> <li>- Speise eine Weile ruhen lassen.</li> <li>- Speise noch einmal schütteln.</li> <li>- Temperatur mit der Handinnenfläche prüfen.</li> <li>- Bei etwa 37°C geben.</li> </ul>
Milch aus dem Kühlschrank aufwärmen	P 2	100–500 ml / 50 ml	Mikrowellensichere Flasche (nicht im Lieferumfang)	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die im Kühlschrank aufbewahrte Milch in ein mikrowellensicheres Glas bzw. Fläschchen füllen.</li> <li>- Sauger entfernen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Nach dem Aufwärmen schütteln.</li> <li>- Speise eine Weile ruhen lassen.</li> <li>- Speise noch einmal schütteln.</li> <li>- Temperatur mit der Handinnenfläche prüfen.</li> <li>- Bei etwa 37°C geben.</li> </ul>

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):



SPEISEKATEGORIE		GEWICHT	ZUBEHÖR	ZUTATEN	ANWEISUNG
Babynahrung (mit Pulver hergestellt)	P 3	100–300 g/ 50 g	Mikrowellensicheres Gefäß (nicht im Lieferumfang)	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die bei Raumtemperatur aufbewahrte Flüssigkeit (Wasser, Milch oder Brühe) in eine mikrowellensichere Tasse ohne Deckel füllen. Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Nach dem Aufwärmen schütteln.</li> <li>- Flüssigkeit mit dem Babynahrungspulver vermischen.</li> <li>- Temperatur mit der Handinnenfläche prüfen.</li> <li>- Bei etwa 30–40 °C geben.</li> </ul>
Hygiene	P 4	1, 2 oder 3 Gläser	Mikrowellensicheres Glas (nicht im Lieferumfang)	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gläser mit 100 ml Wasser füllen und in den Garraum stellen.</li> <li>- Taste „Auto Cook“ (Autom. Garen) drücken und Programm wählen, dann Taste „Jet Start“ drücken.</li> <li>- Gläser nach der Behandlung im Garraum abkühlen lassen.</li> </ul>

ANZEIGEN (JE NACH MODELL UND SPEISEKATEGORIE):

