

Manttra

Microwave Pressure Cooker

2,2 l

Gebrauchsanleitung / Rezeptheft



INHALT

Gebrauchsanleitung

- Schnellkochtopf für die Mikrowelle –
Wichtige Sicherheitshinweise 2
- Einzelteile 4
- Hinweise für die Benutzung 5
- Sicherheitseinrichtungen 7
- Pflege des Mikrowellen-Schnellkochtopfes 8
- Fehlerbehebung 9

Rezepte

- Gründe für die Verwendung eines Schnellkochtopfes 11

Hauptgerichte

- Hähnchen-Curry 12
- Schweinefleisch-Eintopf 13
- Rindergulasch 13
- Marokkanisches Lammfleisch mit Couscous 14
- Chili Con Came 15
- Lachs mit gedünstetem Gemüse 15

Gemüse und Beilagen

- Würziger Bohnentopf mit Tomaten und Koriander 16
- Butterkürbis südafrikanische Art 17
- Pilaw aus wildem Reis 18
- Gemüsesuppe 18

Hachse

- Schinken 19

Desserts

- Pochierte Birnen in Rotwein 20
- Würzpflaumen 20
- Gedämpfter Plumpudding 21
- Gedämpfter englischer Biskuitkuchen 21

Einkochen

- Aprikosen-Chutney 22
- Konfitüre 22
- Orangenmarmelade 23

Die Kochzeiten und Maßangaben sind Richtwerte

SCHNELLKOCHTOPF FÜR DIE MIKROWELLE – WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

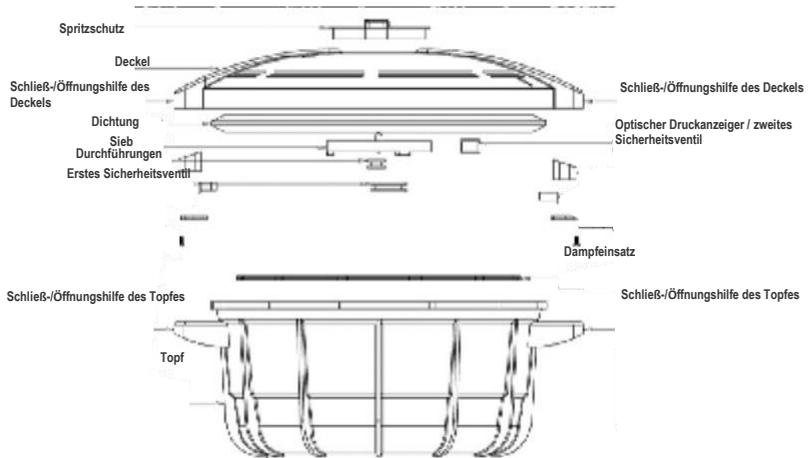
Wichtig: - Bitte lesen Sie alle Hinweise vor der Anwendung Ihres Mikrowellen-Schnellkochtopfes sorgfältig durch.

ALLGEMEINE RICHTLINIEN FÜR DAS KOCHEN MIT EINEM SCHNELLKOCHTOPF – SICHERHEITSHINWEISE

- Mit diesem Produkt können Speisen unter Druck zubereitet werden. Bei unsachgemäßer Verwendung des Schnellkochtopfes kann es zu Verbrühungen kommen.
- Der Mikrowellen-Schnellkochtopf ist zur Verwendung in Mikrowellengeräten mit einer Kapazität von mindestens 15 Litern vorgesehen (Mindestabmessungen des Innenraums: 27 cm Länge und 27 cm Breite, Mindesthöhe von 15 cm über dem Drehteller).
- Achten Sie darauf, dass die Größe Ihres Mikrowellen-Schnellkochtopfes zur Größe des Mikrowellengerätes passt.
- Halten Sie sich stets an die Anleitung des Mikrowellenherstellers. Bevor Sie ein neues Mikrowellengerät verwenden, sollten Sie immer die Installations- und Betriebsanleitung des Herstellers und die Sicherheitshinweise durchlesen.
- Achten Sie stets darauf, dass die Mikrowelle vor der Verwendung sauber und trocken ist.
- Der Schnellkochtopf ist nur für die Verwendung in Mikrowellengeräten vorgesehen.
- **STELLEN SIE IHN NICHT AUF EINE ANDERE HITZEQUELLE.**
- **VERWENDEN SIE FÜR IHREN MIKROWELLEN-SCHNELLKOCHTOPF IMMER NUR DIE MIKROWELLENOPTION IHRES MIKROWELLENGERÄTES. VERWENDEN SIE NIE DIE OPTION GRILLEN ODER ANDERE EINSTELLUNGEN.** Der Schnellkochtopf kann sonst schmelzen oder in Brand geraten.
- Seien Sie besonders vorsichtig im Umgang mit dem Schnellkochtopf, wenn er mit heißen Flüssigkeiten gefüllt ist.
- Der Schnellkochtopf darf nicht von Kindern bedient werden; lassen Sie Kinder nicht in die Nähe des Produktes, wenn es unter Druck steht.
- Stellen Sie keinen trockenen/leeren Schnellkochtopf in die Mikrowelle. Achten Sie stets darauf, dass der Kochtopf mit der richtigen Menge an Zutaten und Flüssigkeit gefüllt ist (siehe Gebrauchsanleitung).
- Der Kochtopf darf nicht überfüllt werden (siehe Tabelle in der Gebrauchsanleitung).
- Achten Sie vor der Verwendung darauf, dass der Siebeinsatz fest in der richtigen Position eingerastet und nicht verstopft ist.
- Der Schnellkochtopf ist nicht für die Zubereitung von Knödeln geeignet.
- Der Schnellkochtopf ist nicht zum Braten geeignet.
- Verwenden Sie den Schnellkochtopf nur für den dafür vorgesehenen Zweck.
- Für eine schnelle und gleichmäßige Zubereitung, sollten Fleisch und Gemüse in kleine Stücke geschnitten werden.
- Achten Sie darauf, dass Sicherheitsventile und Siebeinsatz sauber/frei und richtig eingesetzt sind.
- Bei der ersten Anwendung sollte eine etwas kürzere Kochzeit gewählt werden, als im Rezept angegeben. Wenn die Speisen nicht ausreichend gegart sind, kann die Kochzeit verlängert werden, bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist (bei Bedarf kann die Garzeit jederzeit verlängert werden).

- Die Betriebsbedingungen, z. B. der im Mikrowellen-Schnellkochtopf aufgebaute Druck und die in der Gebrauchsanleitung angegebenen Garzeiten, gelten für Mikrowellen mit einer Leistung von 900Watt.
- Bei Mikrowellen mit einer höheren oder niedrigeren Leistung müssen die Garzeiten entsprechend angepasst werden.
- Der Schnellkochtopf muss immer sorgfältig geschlossen werden, bevor er in die Mikrowelle gestellt wird.
- Speisen, die zu Schaumentwicklungen neigen, können die Sicherheitsventile verstopfen. Hierzu zählen Nahrungsmittel wie Äpfel, Preiselbeeren, Graupen, Haferbrei und andere Getreideprodukte, Nudeln, Makkaroni, Spaghetti, Rhabarber oder grüne getrocknete Erbsen.
- Kartoffeln, Gemüse, Äpfel und Eier müssen angestochen werden, damit sie nicht aufgrund des in ihrem Innern aufgebauten Dampfdrucks platzen.
- Bei der Zubereitung von teigigen Nahrungsmitteln sollte der Schnellkochtopf vor dem Öffnen des Deckels leicht geschüttelt werden, um einen Austreten des Inhalts zu vermeiden.
- Ein Einkochen während des Zubereitens unter Druck ist zu vermeiden.
- Wenn der Schnellkochtopf unter Druck steht, darf er nur mit besonderer Vorsicht bewegt werden.
- Der Schnellkochtopf für die Mikrowelle kann heiß werden, da während des Garprozesses die Hitze der zubereiteten Speisen auf den Topf übergeht. Verwenden Sie immer Handschuhe/Topflappen, wenn der Schnellkochtopf heiß ist oder wenn er nach dem Zubereitungsprozess herausgenommen wird.
- Der Schnellkochtopf darf nie mit Gewalt geöffnet werden. Der Schnellkochtopf darf nicht geöffnet werden, bevor nicht sicher ist, dass der Druck im Inneren vollständig entwichen ist (siehe Gebrauchsanleitung).
- Beim Kochen von Fleischstücken mit Haut (zum Beispiel Rinderzunge) kann es zu einem Aufquellen der Haut infolge des Drucks kommen. Das Fleisch darf nicht angestochen werden, solange die Haut gequollen ist; es kann zu Verbrühungen kommen.
- Besser ist es, den Schnellkochtopf nach der eingestellten oder vorgesehenen Garzeit eine Weile in der Mikrowelle stehen zu lassen, entsprechend der Gebrauchsanleitung des Herstellers.
- Versuchen Sie nicht, den Schnellkochtopf in der Mikrowelle zu öffnen.
- Schlagen Sie nicht mit Gegenständen, die Kratzer verursachen können, auf den Rand des Topfes. Wenn der Schnellkochtopf heruntergefallen oder beschädigt ist, darf er nicht mehr verwendet werden.
- Über die in der Pflgeanleitung angegebenen Hinweise hinaus dürfen keine Veränderungen am Sicherheitssystem vorgenommen werden (siehe Gebrauchsanleitung).
- Es dürfen nur Originalersatzteile verwendet werden. Andernfalls kann es zu Beschädigungen oder Verletzungen kommen.

EINZELTEILE



ACHTUNG: Auch bei Verwendung von für Mikrowellen geeigneten Gerätschaften kann bei übermäßig langem Kochen von Wasser in der Mikrowelle ohne Beaufsichtigung des Kochvorgangs ein Brand entstehen.

In einem solchen Fall sind die Hinweise des Mikrowellenherstellers in der Gebrauchsanleitung zu beachten.

Nachfolgend werden einige Webseiten genannt, auf denen das Kochen in der Mikrowelle erklärt wird.

http://www.fsis.usda.gov/FactSheets/Microwave_Ovens_and_Food_Safety/index.asp

HINWEISE FÜR DIE BENUTZUNG

1. Vor der ersten Anwendung des Kochgerätes muss geprüft werden, ob alle Teile vorhanden sind. Anschließend müssen alle Teile mit heißem Wasser und etwas Spülmittel gereinigt, nachgespült und sorgfältig abgetrocknet werden. Bitte kontrollieren Sie, ob alle Teile vorhanden sind. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung.
2. Geben Sie die Zutaten mit der korrekten Flüssigkeitsmenge wie unten angegeben in den Kochtopf. Prüfen Sie den Deckel auf Sauberkeit und korrekten Sitz aller Sicherheitssysteme.

Inhalt	Maximale Befüllung
Getreide und Hülsenfrüchte, getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen, Reis und Pasta	1/3 einschließlich Flüssigkeit
Flüssige Nahrungsmittel, Suppen, Eintöpfe	1/2 einschließlich Flüssigkeit
Feste Nahrungsmittel, Gemüse, Hachse	2/3 einschließlich Flüssigkeit

Hinweis:

- a) Wenn der Schnellkochtopf überfüllt wird, können die Zutaten mit dem Siebeinsatz in Kontakt kommen. Dadurch kann das Sicherheitssystem beeinträchtigt werden. Es ist darauf zu achten, dass der Siebeinsatz sicher eingerastet und nicht verstopft ist.
- b) Für den Kochvorgang muss die richtige Menge an Flüssigkeit in den Mikrowellen-Schnellkochtopf gegeben werden. Bei Zugabe einer zu großen Flüssigkeitsmenge kann über die Dichtung des Schnellkochtopfes die überschüssige Flüssigkeit in das Mikrowellengerät abgegeben werden. Dies ist zwar nicht gefährlich, aber das Mikrowellengerät wird verschmutzt.

Wenn laut Rezept eine große Menge an Flüssigkeit benötigt wird, wie beispielsweise bei Suppen, ist es ratsam, eine geringere Flüssigkeitsmenge in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle zu füllen und nach dem Kochvorgang Wasser hinzuzufügen.

3. Setzen Sie die Dichtung ein. Schließen Sie den Deckel, indem Sie die Pfeile auf dem Deckel und der Schließhilfe des Topfes in Einklang bringen; drehen Sie den Deckel im Uhrzeigersinn, bis die Schließhilfe des Deckels über der Schließhilfe des Topfes zum Liegen kommt. Achten Sie darauf, dass der Spritzschutz sicher einrastet. Der Deckel ist so konstruiert, dass ein sicherer Sitz der Dichtung bei jeder Verwendung gewährleistet ist und ein Einklemmen der Dichtung vermieden wird.
4. Wenn Sie beim Schließen des Schnellkochtopfes einen Widerstand bemerken, prüfen Sie, ob die Dichtung im Deckel korrekt sitzt. Drücken Sie fest auf die Oberseite des Deckels, halten Sie die Schließhilfen und drehen Sie sie im Uhrzeigersinn übereinander. Siehe Abb. A (auf Seite 6).
5. Stellen Sie die gewünschte Kochzeit ein. Wenn Sie zum ersten Mal mit dem Schnellkochtopf kochen, sollten Sie eine geringere Kochzeit wählen. Wenn die Speisen nicht ausreichend gegart sind, erhöhen Sie die Kochzeit entsprechend. Wenn die Kochzeit verlängert wird, muss je nach Leistung der Mikrowelle zwischen 15 ml und 20 ml Wasser pro Minute zusätzlicher Kochdauer zugefügt werden.
6. Der optische Druckanzeiger steigt, sobald im Schnellkochtopf Druck aufgebaut wird. Wenn der Druck im Schnellkochtopf vollständig aufgebaut ist, entweicht durch das erste Sicherheitsventil etwas Druck. Dieses Verhalten ist normal und sorgt dafür, dass überschüssiger Dampf entweichen kann. Auch ein Zischen ist normal.

7. Nachdem die eingestellte Zeit abgelaufen ist und die Mikrowelle einen Signalton abgegeben hat, sollten Sie entsprechend der Gebrauchsanleitung des Herstellers eine kurze Weile warten, bevor Sie die Tür der Mikrowelle öffnen.
8. Der Schnellkochtopf für die Mikrowelle wird während des Kochvorgangs heiß, da Hitze von den Nahrungsmitteln auf den Topf übertragen wird. Verwenden Sie immer Topflappen/Handschuhe, wenn Sie den Schnellkochtopf aus der Mikrowelle nehmen. Siehe Abb. B.
9. Der Deckel kann gefahrlos geöffnet werden, wenn der optische Druckanzeiger abgesunken ist. Versuchen Sie nicht, den Schnellkochtopf zu öffnen, bevor der optische Druckanzeiger gesunken ist. Wenn der optische Druckanzeiger nach 2 bis 3 Minuten nicht gesunken ist, drücken Sie ihn mit einem Löffel nach unten. Falls er wieder ausgeblasen wird, warten Sie etwas länger und drücken ihn erneut herab, siehe Abbildung C.
10. Drehen Sie den Deckel gegen den Uhrzeigersinn unter Beachtung der Öffnungs-/Schließhilfe und heben Sie den Deckel vom Topf ab. Siehe Abb. D.
11. Kontrollieren Sie, ob die Speisen wie gewünscht durchgegart sind. Falls dies nicht der Fall ist, fügen Sie entsprechend der Tabelle Wasser hinzu und befolgen Sie die obigen Anweisungen.
12. Wenn laut Rezept weitere Zutaten hinzugefügt werden oder umgerührt werden muss, und der Kochvorgang anschließend fortgesetzt wird, halten Sie sich bitte an die obigen Anweisungen.
13. Zum Dämpfen von Speisen können Sie den Siebeinsatz entfernen.

Abb.: A

Schließen des Schnellkochtopfes für die Mikrowelle mithilfe der Öffnungs-/Schließhilfen.

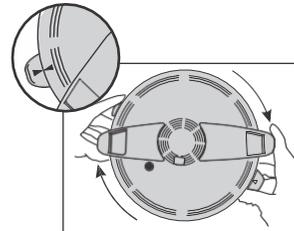


Abb.: B

Den Schnellkochtopf für die Mikrowelle aus dem Mikrowellengerät nehmen.

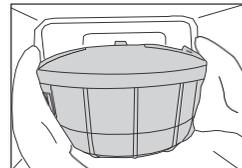


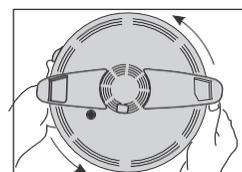
Abb.: C

Bei Bedarf den optischen Druckanzeiger mit einem Löffel herabdrücken.



Abb.: D

Öffnen des Schnellkochtopfes für die Mikrowelle mithilfe der Öffnungs-/Schließhilfen.



SICHERHEITSEINRICHTUNGEN

Der Schnellkochtopf verfügt über 6 Sicherheitseinrichtungen

- a. Erstes Sicherheitsventil.
- b. Optischer Druckanzeiger (ODA).
- c. Zweites Sicherheitsventil, in den ODA integriert.
- d. Druckausgleichsventil (DAV).
- e. Siebeinsatz
- f. Verschlussmechanismus.

a. Erstes Sicherheitsventil

Der Schnellkochtopf ist mit einem ersten Sicherheitsventil ausgestattet. Es hält einem Druck von ca. 0,25 kg/cm² Stand.

Je nach Leistung der Mikrowelle kann dieser Wert leicht schwanken.

Zu Beginn des Druckaufbaus entweicht etwas Dampf aus dem Schnellkochtopf. Dann wird der optische Druckanzeiger nach oben gedrückt; daran erkennt man, dass der Topf nun unter Druck steht. Wenn der gewünschte Druck im Schnellkochtopf erreicht ist, entweicht durch das erste Sicherheitsventil Dampf. Das erste Sicherheitsventil dient einerseits dazu, Überdruck entweichen zu lassen und andererseits zur Kontrolle des Drucks.

b. Optischer Druckanzeiger (ODA) / zweites Sicherheitsventil

Der Schnellkochtopf ist mit einem optischen Druckanzeiger bzw. einem zweiten Sicherheitsventil ausgestattet. Wenn sich im Schnellkochtopf Druck aufbaut, steigt der optische Druckanzeiger nach oben und ragt über die Oberseite des Deckels hinaus. Damit wird angezeigt, dass der Schnellkochtopf unter Druck steht. Nach Ende des Kochvorgangs wird der Schnellkochtopf aus der Mikrowelle genommen. Wenn der Druck im Innern des Schnellkochtopfes auf „null“ abgesunken ist, sinkt der ODA herab. Nun kann der Schnellkochtopf gefahrlos geöffnet werden. Bitte prüfen Sie entsprechend der Gebrauchsanleitung (Punkt 9), ob der Druck auf null gesunken ist.

c. Wenn das erste Sicherheitsventil infolge einer Überfüllung oder Verstopfung nicht funktioniert, bildet sich im Innern ein Überdruck und das zweite Sicherheitsventil (das im optischen Druckanzeiger integriert ist) löst bei etwa 0,45 kg/cm² aus, sodass überschüssiger Dampf entweichen kann. Wenn dieses ebenfalls verstopft ist, wird der optische Druckanzeiger durch den Überdruck ausgeblasen, sodass Dampf rasch durch die Öffnung entweichen kann. Dabei kann es je nach Inhalt zu Schaumentwicklung kommen.

d. Druckausgleichsventil

- Dieses Sicherheitsventil sorgt dafür, dass in dem Schnellkochtopf kein Druck aufgebaut werden kann, wenn der Deckel nicht richtig geschlossen ist.
- Es ist immer darauf zu achten, dass der Deckel vor der Verwendung richtig geschlossen wird, indem der Pfeil auf dem Deckel mit der Öffnungs-/Schließhilfe des Topfes ausgerichtet wird.

e. Siebeinsatz

Der Siebeinsatz stellt sicher, dass das erste Sicherheitsventil nicht verstopft. Der Schnellkochtopf baut keinen Druck auf, wenn der Siebeinsatz nicht sicher eingerastet ist.

f. Verschlussmechanismus

Topf und Deckel des Schnellkochtopfes verfügen über einen einzigartigen Verschlussmechanismus. Beim Verschließen des Schnellkochtopfes hören Sie ein Klicken, wenn der Verschlussmechanismus richtig eingerastet ist. Sobald der Schnellkochtopf auch nur leicht unter Druck steht, verhindert der Verschlussmechanismus, dass der Topf geöffnet werden kann. Erst wenn der Druck im Innern vollständig abgesunken ist, kann er geöffnet werden.

PFLEGE DES MIKROWELLEN-SCHNELLKOCHTOPFES

- a. Alle Sicherheitsventile und der Siebeinsatz müssen sauber und frei von Nahrungsmittelresten sein.
- b. Spülen Sie den Schnellkochtopf in warmem Wasser mit etwas Spülmittel und trocknen Sie ihn anschließend sofort ab.
- c. Entfernen Sie Dichtung, Spritzschutz und Siebeinsatz und spülen Sie den Deckel wie oben beschrieben. Die Dichtung sollte einmal jährlich erneuert werden.
- d. Verwenden Sie keine Bleichlauge zur Reinigung des Schnellkochtopfes.
- e. Verwenden Sie niemals Stahlwolle oder eine Stahlbürste zur Reinigung.
- f. Wenn Nahrungsmittel anhaften, weichen Sie den Topf in Seifenlauge ein. Reinigungsschwämme speziell für Antihafbeschichtungen können verwendet werden. Sollte eine erhebliche Verfärbung auftreten, kann der Schnellkochtopf mit einem nicht scheuernden Reinigungsmittel behandelt werden. Mit Wasser und Spülmittel reinigen, nachspülen und abtrocknen.
- g. Wenn der Schnellkochtopf nicht in Gebrauch ist, bitte mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen und anschließend sofort abtrocknen. Achten Sie darauf, dass alle Teile sauber sind, und bewahren Sie den Schnellkochtopf in geschlossenem Zustand, am besten in der Mikrowelle, auf.
- h. Bestimmte Lebensmittel und Gewürze wie Kurkuma können zu einer Verfärbung von Kunststoff führen. Dadurch wird die Funktionalität des Schnellkochtopfes in keiner Weise beeinträchtigt.
- i. Wenn Sie den Schnellkochtopf für die Mikrowelle in der Spülmaschine spülen, nehmen Sie bitte den optischen Druckanzeiger bzw. das zweite Sicherheitsventil und die Dichtung ab.

FEHLERBEHEBUNG

FRAGE	URSACHE	HILFE / EMPFEHLUNG
Schnellkochtopf baut keinen Druck auf	Die Dichtung ist nicht dicht. Optischer Druck anzeiger ist ausgeblasen. Deckel ist nicht richtig geschlossen. Siebeinsatz sitzt nicht richtig.	Reinigen und erneut versuchen, siehe auch „Undichte Dichtung“ unten. Die optische Druckanzeige wieder einsetzen. Schließen Sie den Deckel richtig. Setzen Sie das Sieb so ein, dass es einrastet.
Undichte Dichtung	Verschmutzte Dichtung oder Nahrungsmittelreste auf dem Topfrand. Verschleiß der Dichtung. Beschädigung an Topf oder Deckel.	Den Topfrand abwischen und die Dichtung reinigen. Eine neue Dichtung einsetzen. Achten Sie auf eine sorgfältige Handhabung und Lagerung. Hinweis: Deckel und Topf können nicht repariert werden.
Optischer Druckanzeiger (ODA) wird nicht ausgeblasen.	Undichte Dichtung. Deckel nicht ordnungsgemäß geschlossen.	Siehe oben „Undichte Dichtung“. Schließen Sie den Deckel richtig.
Optischer Druckanzeiger wird ausgeblasen	Erstes Sicherheitsventil und zweites Sicherheitsventil funktionieren nicht ordnungsgemäß.	Kontrollieren Sie die Nahrungsmittelmenge auf mögliche Überfüllung. Reinigen Sie den Siebeinsatz, das erste Sicherheitsventil und das zweite Sicherheitsventil und versuchen Sie es erneut.
Schnellkochtopf kocht trocken	Undichte Dichtung. Optischer Druckanzeiger wurde ausgeblasen. Zu wenig Flüssigkeit für die eingestellte Kochzeit.	Siehe oben „Undichte Dichtung“. Siehe „Optischer Druckanzeiger wird ausgeblasen“ Siehe „Hinweise zur Bedienung“ und Tabelle in der Gebrauchsanleitung hinsichtlich der erforderlichen Flüssigkeitsmenge.

REZEPTE

GRÜNDE FÜR DIE VERWENDUNG EINES SCHNELLKOCHTOPFES

Beim Kochen auf der Herdplatte, im Ofen oder der Mikrowelle kocht Wasser bei 100°C. Diese Temperatur wird während des Kochvorgangs gehalten. Dies hängt damit zusammen, dass die Deckel normaler Töpfe Dampf entweichen lassen. Wird eine feste Dichtung verwendet, baut sich im Innern des Topfes ein Druck auf, sodass der Inhalt tatsächlich höhere Temperaturen erreicht und auf diese Weise sehr viel rascher gart.

Der Schnellkochtopf für die Mikrowelle ist ein abgedichtetes Gefäß, aus dem während dem Kochvorgang weder Luft noch Flüssigkeiten entweichen können, bis der gewünschte Druck im Innern erreicht ist. Dadurch kann sich eine Temperatur über 100°C entwickeln. Während dem Kochvorgang bleibt der Deckel aufgrund des Dampfdrucks dicht geschlossen, und kann nicht versehentlich geöffnet werden. Aromen werden durch den Druck eingeschlossen und die Garzeiten verkürzt sich. Da weniger Flüssigkeit erhitzt werden muss und höhere Zubereitungstemperaturen erreicht werden, verkürzt sich die Garzeit. Damit ist eine deutliche Energieersparnis verbunden. Es besteht auch die Möglichkeit, verschiedene Nahrungsmittel gleichzeitig zuzubereiten. Dazu werden Nahrungsmittel mit einer kürzeren Garzeit später hinzugefügt. Mit dem beiliegenden Dampfeinsatz können die Nahrungsmittel geschichtet und somit voneinander getrennt werden. Es ist sogar möglich, ein würziges Gericht zuzubereiten und gleichzeitig einen Pudding im Dampf zu garen! Allerdings sollte der Schnellkochtopf für die Mikrowelle nie mehr als bis 2/3 zu seiner eigenen Höhe mit festen Lebensmitteln gefüllt werden oder bis zur Hälfte mit Lebensmitteln, die zu Schaumbildung neigen, wie Reis, getrocknete Bohnen, Pasta etc. Ein Esslöffel Speiseöl kann hinzugefügt werden, um die Schaumbildung zu reduzieren.

Da die Lebensmittel bei über 100°C gegart werden, sterben Bakterien und Viren ab. Die Hitze verteilt sich sehr gleichmäßig und rasch, es treten keine kalten oder heißen Stellen auf.

Im Schnellkochtopf für die Mikrowelle müssen Nahrungsmittel nicht vollständig von Wasser bedeckt sein, so wie es beim Kochen auf der Herdplatte erforderlich ist. Es muss lediglich genügend Wasser (oder eine andere Flüssigkeit) wie in den Rezepten auf den folgenden Seiten angegeben zur Verfügung stehen. Es ist eine sehr gesunde Zubereitungsart, da die Zerstörung von Vitaminen und Mineralien im Wasser reduziert wird. Versuchen Sie nie, weniger Wasser zu verwenden, als angegeben. Außerdem darf niemals Öl anstelle von Wasser verwendet werden.

Die Kochzeiten in den folgenden Rezepten gelten für Mikrowellengeräte mit einer Leistung von 900 Watt. Denken Sie daran, die Kochzeit an die Leistung Ihres Gerätes anzupassen.

Hinweis: Jedes Mikrowellengerät ist anders. Die in diesem Rezeptheft angegebenen Kochzeiten gelten für Geräte mit 900 Watt. Bitte passen Sie die Zubereitungszeiten an die Leistung Ihrer Mikrowelle an.

700 Watt: 12 Minuten (Kochzeit um 20 % erhöhen)

900 Watt: 10 Minuten

1000 Watt: 8 Minuten (Kochzeit um 20 % senken)

Wir empfehlen, beim ersten Kochen in der Mikrowelle eine kürzere Garzeit zu wählen. Bei Bedarf kann die Garzeit immer verlängert werden.

Die Kochzeiten und Maßangaben sind Richtwerte.

CHICKEN CURRY

HÄHNCHEN-CURRY

Curry-Gerichte gehen schnell und sind schmackhaft, wenn sie im Schnellkochtopf für die Mikrowelle zubereitet werden. Außerdem werden Kochgerichte reduziert. Probieren Sie dieses einfache Hähnchen-Curry oder wandeln Sie das Rezept mit Fleisch und Gemüse Ihrer Wahl ab. Für bestimmte Fleischsorte (z. B. Rind) muss die Kochzeit unter Umständen verlängert werden.

Für 4 Personen

325 g filetierte Hähnchenschenkel, enthäutet und in mundgerechte Stücke geschnitten

1 kleiner Apfel, geschält, entkernt und klein geschnitten

1 halbe gewürfelte Zwiebel

1 Esslöffel Currypaste (Menge je nach Schärfe)

½ Esslöffel Tomatenpüree

1 Esslöffel Mango-Chutney

70 ml Kokosmilch

½ Esslöffel Sultaninen

70 ml heiße Brühe

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Geben Sie sämtliche Zutaten in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle in der oben genannten Reihenfolge. Vermengen Sie die Zutaten gründlich miteinander.

Deckel auflegen und verschließen. Stellen Sie den Schnellkochtopf in die Mikrowelle und lassen Sie das Gericht 10 Minuten auf HIGH kochen. Lassen Sie den Druck entweichen. Anschließend gut umrühren, den Deckel wieder auflegen und weitere 10 Minuten auf HIGH kochen. Druck entweichen lassen und mit Reis servieren.

SCHWEINEFLEISCH-EINTOPF

Ein beliebtes Gericht für kalte Winterabende. Schmackhaft und ideal zum Vorbereiten und Einfrieren.

Für 4 Personen

- 325g Schweineschulter, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Esslöffel Mehl
- ½ Esslöffel Pflanzen- oder Sonnenblumenöl
- 1 halbe Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 325g Wurzelgemüse, geschält und gewürfelt
- 170 ml heiße Brühe aus einem Brühwürfel
- Ein Zweig frischer Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch in Mehl wenden. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise anbraten.

Geben Sie das Fleisch in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle und fügen Sie die übrigen Zutaten hinzu. Vermengen Sie alles gründlich miteinander.

Deckel auflegen und verschließen. In die Mikrowelle stellen und 15 Minuten auf HIGH kochen. Warten Sie, bis der Topf nicht mehr unter Druck steht. Anschließend gut umrühren, den Deckel wieder auflegen und verschließen und weitere 10 Minuten auf HIGH kochen. Druck entweichen lassen und servieren.

RINDERGULASCH

Ein wärmender ungarischer Eintopf.

- 700g Rindfleisch, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Esslöffel Mehl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 150 g Baconstreifen
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 3 Esslöffel Paprika
- 250 g geschälte und gewürfelte Eiertomaten
- 150 ml heiße Rinderbrühe
- 100 ml saure Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Geben Sie sämtliche Zutaten in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle mit Ausnahme der sauren Sahne. Vermengen Sie die Zutaten gründlich miteinander.

Deckel auflegen und verschließen. Stellen Sie den Schnellkochtopf in die Mikrowelle und lassen Sie das Gericht 15 Minuten auf HIGH kochen. Lassen Sie den Druck entweichen. Anschließend gut umrühren, den Deckel wieder auflegen und weitere 15 Minuten auf HIGH kochen. Lassen Sie den Druck entweichen; anschließend die saure Sahne unterrühren und servieren.

MAROKKANISCHES LAMMFLEISCH MIT COUSCOUS

Ein mariniertes Fleischgericht im Schnellkochtopf für die Mikrowelle zuzubereiten, sorgt für ein unvergleichliches Geschmackserlebnis:

Für 4 Personen

325g Beinscheiben vom Lamm oder Lammfilet in mundgerechte Stücke geschnitten

Marinade

- 3 feingewürfelte Knoblauchzehen
- ½ Esslöffel gehackter frischer Oregano oder ½ Esslöffel getrockneter Oregano
- 70 ml Weißwein
- Ein 2 cm großes Stück frischer Ingwer, geschält und kleingewürfelt
- ½ Esslöffel brauner Zucker
- ½ Esslöffel gemahlener Zimt
- Abgeschriebene Schale einer halben Orange
- Saft einer Orange
- 250 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 70 ml heißer Lammfond aus einem Brühwürfel
- 1 Esslöffel gehackte frische Minze
- 1 Esslöffel Naturjoghurt
- Salz und Pfeffer

Couscous

- 150 g Couscous
- 1 Esslöffel Paprika
- ½ Esslöffel Kreuzkümmel
- ½ Esslöffel Kurkuma
- ½ Esslöffel gemahlener Zimt
- 50 g Rosinen
- 200 ml kochende Gemüsebrühe

Zubereitung

Entfernen Sie überschüssiges Fett vom Lammfleisch und legen Sie es in eine Schüssel. Die Zutaten für die Marinade verrühren und über das Fleisch gießen. Bedecken Sie die Schüssel mit Frischhaltefolie, und stellen Sie sie für mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank.

Die Marinade abgießen und beiseite stellen. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch rasch von allen Seiten anbraten, anschließend in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben. Die Marinade sowie die Kichererbsen und die heiße Brühe zugeben, den Deckel auflegen und verschließen.

15 Minuten auf HIGH kochen. Lassen Sie den Druck entweichen. Anschließend 1 Esslöffel gehackte Minze zugeben und gut umrühren, den Deckel wieder auflegen und verschließen und weitere 10 Minuten auf HIGH kochen.

In der Zwischenzeit wird der Couscous zubereitet. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen und die kochende Brühe darüber gießen. Vorsichtig umrühren und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Wenn das Lamm fertig ist, den Druck entweichen lassen. Joghurt und übrige Minze unterrühren und zusammen mit dem Couscous servieren.

CHILLI CON CARNE

Ein klassisches Chili ohne zu Warten – nur 20 Minuten Zubereitungszeit!

Für 4 Personen

- 325g Rinderhack
- 1 halbe gewürfelte Zwiebel
- 1 Esslöffel Tomatenpüree
- 1 Esslöffel Chilipulver (Menge je nach gewünschter Schärfe)
- ½ Esslöffel Mehl
- 1 x 300 g rote Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft
- 1 x 300 g geschälte und gewürfelte Eiertomaten
- 70 ml heiße Rinderbrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Geben Sie sämtliche Zutaten in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle in der oben genannten Reihenfolge. Vermengen Sie die Zutaten gründlich miteinander.

Deckel auflegen und verschließen. Stellen Sie den Schnellkochtopf in die Mikrowelle und lassen Sie das Gericht 10 Minuten auf HIGH kochen. Warten Sie, bis der Topf nicht mehr unter Druck steht. Anschließend gut umrühren, den Deckel wieder auflegen und verschließen und weitere 10 Minuten auf HIGH kochen. Druck entweichen lassen und das Chili mit Reis servieren.

LACHS MIT GEDÜNSTETEM GEMÜSE

Köstliche Fischfilets, schnell und einfach zubereitet im Schnellkochtopf für die Mikrowelle, und ganz ohne Fischgeruch in der Küche.

Für 2 Personen

- 250 g grünes Gemüse, in dünne Scheiben geschnitten
- 100 ml Wasser
- 2 x 100 g Lachsfilets
- 1 Esslöffel Crème Fraiche
- ½ Esslöffel Zitronensaft
- ½ Esslöffel gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse und das Wasser zuerst in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben. Anschließend den Korbeinsatz mit dem Lachs darauf stellen. Crème Fraiche, Zitronensaft, Petersilie und Salz und Pfeffer anrühren und mit einem Löffel auf dem Lachs verteilen. Deckel auflegen und verschließen. In die Mikrowelle stellen und 7 Minuten auf HIGH kochen. Druck entweichen lassen und servieren.

SPICY BEAN STEW WITH TOMATOES AND CORIANDER

WÜRZIGER BOHNENTOPF MIT TOMATEN UND KORIANDER

Vegetarische Speisen lassen sich ganz einfach im Schnellkochtopf für die Mikrowelle zubereiten. Da wenig Flüssigkeit gebraucht wird, bleiben mehr der wasserlöslichen Vitamine und Mineralien erhalten und das Aroma kann sich voll entfalten.

Für 4 Personen

170 g getrocknete schwarze Bohnen, die über Nacht in Wasser eingeweicht wurden

1 Esslöffel Olivenöl

1 kleine Zwiebel, gewürfelt

1 x 325 g geschälte, gehackte Tomaten aus der Dose

250 ml heiße Gemüsebrühe aus einem Brühwürfel

1 Esslöffel frisch gehackter Koriander oder ½ Esslöffel getrockneter Koriander

1 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel

½ grüne Chili, gehackt

3 Esslöffel frisch gehackter Koriander

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Bohnen abgießen und mit allen übrigen Zutaten außer dem frischen Koriander in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle geben. Alle Zutaten gut vermengen, anschließend den Deckel auflegen und verschließen.

10 Minuten auf HIGH kochen. Warten Sie, bis der Topf nicht mehr unter Druck steht. Anschließend gut umrühren, den Deckel wieder auflegen und verschließen und weitere 10 Minuten auf HIGH kochen. Den Druck entweichen lassen, Koriander unterrühren und servieren.

BUTTERKÜRBIS SÜDAFRIKANISCHE ART

Ein nahrhaftes vegetarisches Gericht aus Südafrika, das sich hervorragend als vegetarisches Hauptgericht eignet oder als Beilage zu einem festlichen Abendessen.

Als Hauptgericht für zwei Personen oder als Beilage für vier Personen

- 700 g Butterkürbis, geschält, entkernt und in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ½ Esslöffel Chilipulver
- 1 Esslöffel Paprika
- 70 ml Weißwein
- 5 Kirschtomaten
- 1x 150 g geschälte, gehackte Eiertomaten aus der Dose
- 1 große Hand voll frischer Spinat
- 1 große Hand voll frischer Koriander, grob gehackt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme von Spinat und Koriander in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Vermengen Sie die Zutaten gründlich miteinander. Deckel auflegen und verschließen. 13 Minuten auf HIGH kochen.

Warten Sie, bis der Druck entwichen ist, anschließend werden Spinat und Koriander zugegeben und vorsichtig umgerührt. Deckel auflegen und verschließen. 1 Minuten auf HIGH kochen. Druck entweichen lassen, Deckel abnehmen und servieren.

PILAW AUS WILDEM REIS

Schnelles Reisgericht.

Als Hauptgericht für zwei Personen oder als Beilage für vier Personen

- 200 g Basmati-Reis
- 400 g heiße Hühner- oder Gemüsebrühe
- 150 g gebratene Baconstreifen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 70 g Sellerie, gewaschen und gewürfelt
- 3 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 50 g geröstete Pinienkerne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme der Petersilie und der Pinienkerne in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Vermengen Sie die Zutaten gründlich miteinander.

Deckel auflegen und verschließen und 6 Minuten auf HIGH kochen. Warten Sie, bis der Topf nicht mehr unter Druck steht. Anschließend gut umrühren, den Deckel wieder auflegen und verschließen und weitere 6 Minuten auf HIGH kochen.

Nach Entweichen des Drucks Petersilie und Pinienkerne zufügen, umrühren und servieren.

GEMÜSESUPPE

Suppen lassen sich im Schnellkochtopf für die Mikrowelle besonders schnell und einfach zubereiten. Für eine einfache, leckere Gemüsesuppe benötigen Sie folgende Mengen.

Für 4 Personen

- 700 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 20 g Mehl
- 1 gewürfelte Zwiebel
- ½ Esslöffel Pflanzenöl
- 500 g gewürfeltes Wurzelgemüse nach Wahl
- Kräutermischung
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Geben Sie sämtliche Zutaten in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Vermengen Sie die Zutaten gründlich miteinander. Deckel auflegen und verschließen.

10 Minuten auf HIGH kochen. Warten Sie, bis der Topf nicht mehr unter Druck steht. Anschließend gut umrühren, den Deckel wieder auflegen und verschließen und weitere 5 bis 10 Minuten auf HIGH kochen bis das Gemüse gar ist.

Nachdem der Druck entwichen ist, die Kräutermischung herausnehmen, alles gut vermengen und servieren oder abkühlen lassen und einfrieren.

SCHINKEN

Es ist ganz einfach, einen Schinken im Schnellkochtopf für die Mikrowelle zuzubereiten – gleichgültig ob er für einen Pie, eine Suppe oder einen Eintopf verwendet werden soll oder ob er als Hauptgericht mit zwei Sorten Gemüse gedacht ist.

Für 4 Personen

750 g Schinken, der über Nacht in kaltes Wasser eingeweicht wird

3 Nelken

½ Zwiebel

5 Pfefferkörner

150 ml Wasser, Brühe oder Birnencidre

Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Geben Sie sämtliche Zutaten in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen. 18–20 Minuten auf HIGH kochen. 10 Minuten ruhen lassen.

Nachdem der Druck entwichen ist, kann der Schinken serviert und die Brühe für etwas anderes verwendet (oder für Suppen oder Eintöpfe eingefroren) werden.

POCHIERTE BIRNEN IN ROTWEIN

Ein echter Dessertklassiker, der kalt oder warm genossen werden kann.

Für 4 Personen

- 4 geschälte Birnen
- 1 Stern Anis
- 1 Zimtstange
- 1 Esslöffel Vanilleessenz oder 1 Vanillestange
- 150 ml Rotwein

Zubereitung

Geben Sie sämtliche Zutaten in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen. 8 Minuten auf HIGH kochen. Nachdem der Druck entwichen ist, kann das Dessert kalt oder warm mit Schlagsahne serviert werden.

WÜRZPFLAUMEN

Weiche Früchte lassen sich innerhalb weniger Minuten im Schnellkochtopf für die Mikrowelle in ein Kompott verwandeln und sind ein leckeres, gesundes Dessert.

Für 4 Personen

- 8 Pflaumen, halbiert und entsteint
- ½ Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Sultaninen
- ½ Esslöffel Gewürzmischung
- 70 ml Wasser

Zubereitung

Geben Sie sämtliche Zutaten in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen. 5 Minuten auf HIGH kochen. Nachdem der Druck entwichen ist, kann das Dessert mit Eis serviert werden.

GEDÄMPFTER PLUMPUDDING

Nach einem aufwändigen Weihnachtsessen an Heiligabend hat man möglicherweise keine Lust, den Plumpudding am ersten Weihnachtstag zu dämpfen. Mit dem Schnellkochtopf für die Mikrowelle ist er in wenigen Minuten fertig.

Für 4 Personen

Plumpudding für 4 Personen in einer Form.

Zubereitung

Die Form wird in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle gestellt und der Topf bis auf halbe Höhe der Puddingform mit Wasser aufgefüllt.

Deckel auflegen und verschließen. 15–20 Minuten auf HIGH kochen. 5 Minuten ruhen lassen. Wenn der Druck entwichen ist, Deckel abnehmen und servieren.

GEDÄMPFTER ENGLISCHER BISKUITKUCHEN

Ein klassischer englischer Biskuitkuchen, der ganz leicht zuzubereiten ist und besonders gut mit Vanillesoße schmeckt.

Für 4 Personen

100 g weiche Butter oder Margarine

100 g Zucker

2 Eier

150 g Mehl mit Backpulverzusatz

2 Esslöffel Milch

Verschiedene Füllungen zur Auswahl

Marmelade: 4 Esslöffel Ihrer Lieblingsmarmelade

Apfel und Ingwer: 2 Backäpfel entkernen und schälen und mit vier Esslöffeln Zucker und einem kleinen Stück gewürfeltem Ingwer dünsten

Rübenkraut: 4 Esslöffel Rübenkraut

Zubereitung

Puddingform einfetten und mit Backpapier auslegen. Ein Stück Backpapier zuschneiden, um die Form abzudecken.

Alle Zutaten (mit Ausnahme der Zutaten für die Füllung) in eine große Schüssel geben und mit einem Holzlöffel zu einem schönen Teig verarbeiten.

Die ausgewählte Füllung auf den Boden einer Form geben und die Teigmischung darauf verteilen. Machen Sie eine Falte in die Abdeckung aus Backpapier, legen Sie sie auf die Form und befestigen Sie sie mit einem Faden. Gießen Sie 350 ml Wasser in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.

15 Minuten auf HIGH kochen. 5 Minuten ruhen lassen. Wenn der Druck entwichen ist, den Kuchen herausnehmen und mit Vanillesoße oder Schlagsahne servieren.

APRIKOSEN-CHUTNEY

Chutneys sind hervorragend zum Konservieren von Früchten geeignet und passen perfekt zu Burgern, kaltem Fleisch oder Käse.

70 ml Essig 100 ml Wasser 30 g Zucker

1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 kleine getrocknete Chili

2 Sterne Anis

Ein 5 cm großes Stück frischer Ingwer, geschält und kleingewürfelt

½ kleine Zwiebel, geschält und gewürfelt

150 g getrocknete Aprikosen, grob gehackt

Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Geben Sie sämtliche Zutaten in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Vermengen Sie die Zutaten gründlich miteinander. Deckel auflegen und verschließen.

15 Minuten auf HIGH kochen. Warten Sie, bis der Topf nicht mehr unter Druck steht. Anschließend gut umrühren, den Deckel wieder auflegen und verschließen und weitere 10 Minuten auf HIGH kochen.

Wenn der Druck entwichen ist, den Deckel abnehmen und das Chutney in sterilisierte Gläser füllen, gut verschließen und abkühlen lassen. Das Chutney kann an einem kühlen, dunklen Ort bis zu drei Monate aufbewahrt werden.

KONFITÜRE

Konfitüre selber kochen ist ein Kinderspiel.

150 g Äpfel, geschält und entkernt

500 g weiche Früchte

Frischgepresster Saft von ½ Zitrone

150 ml Wasser

600 g Gelierzucker

Zubereitung

Geben Sie sämtliche Zutaten mit Ausnahme des Zuckers in den Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Deckel auflegen und verschließen.

8 Minuten auf HIGH kochen. Nachdem der Druck entwichen ist, wird die Fruchtmasse in einen Kochtopf umgefüllt. Zucker hinzufügen und mindestens 15 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Um zu prüfen, ob die Konfitüre fertig ist, einen Teelöffel davon auf einen Teller geben und in den Kühlschrank stellen. Nach 5 Minuten sollte die Konfitüre kleine Falten bilden, wenn man sie mit dem Finger wegschiebt.

In sterilisierte Gläser füllen, fest verschließen und abkühlen lassen. Die Konfitüre kann an einem kühlen, dunklen Ort bis zu drei Monate aufbewahrt werden.

ORANGENMARMELADE

Selbstgemacht ist Orangenmarmelade extra fruchtig. Sie passt besonders gut zu Toast oder als Glasur für Entenbraten.

1 kg Bitterorangen, gewaschen

1 l heißes Wasser

Frisch gepresster Saft von 1 Zitrone

700 g Zucker, erhitzt

Zubereitung

Die Orangen halbieren und auspressen. Fruchtfleisch und Kerne in einen Musselinbeutel füllen und die Schale zerkleinern. Über Nacht in dem Wasser einweichen.

Zerkleinerte Schale, Wasser und den Musselinbeutel in den Schnellkochtopf geben. Deckel auflegen und verschließen. 12 Minuten auf HIGH kochen. Druck entweichen lassen und prüfen, ob die Schale weich ist (dazu ein abgekühltes Stück Schale zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken). Wenn die Schale noch nicht weich genug ist, für weitere 5–10 Minuten garen.

Nach dem Abkühlen den Musselinbeutel herausnehmen und den Saft in den Schnellkochtopf ausdrücken. Den erhitzten Zucker zufügen. Umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Fruchtmasse in einen Topf umfüllen und kochen bis sich die Menge auf die Hälfte reduziert hat. Um zu prüfen, ob die Marmelade fertig ist, einen Teelöffel davon auf einen Teller geben und in den Kühlschrank stellen. Nach 5 Minuten sollte die Marmelade kleine Falten bilden, wenn man sie mit dem Finger wegschiebt.

In sterilisierte Gläser füllen, fest verschließen und abkühlen lassen. Die Marmelade kann an einem kühlen, dunklen Ort bis zu drei Monate aufbewahrt werden.

Garzeiten für Gemüse

Schnellkochtopf für die Mikrowelle

Gemüse	Garzeit
Spargel	1 bis 1,5 Minuten
Bohnen, grün	2 bis 3 Minuten
Rote Beete (5 mm dicke Scheiben)	5 bis 6 Minuten
Broccoli, Röschen	2 Minuten
Broccoli, Stiel	3 bis 4 Minuten
Rosenkohl	4 Minuten
Kohl	3 bis 4 Minuten
Karotten (5 mm dicke Scheiben)	1 Minute
Blumenkohl, Röschen	2 bis 3 Minuten
Sellerie	3 Minuten
Maiskolben	3 Minuten
Maiskörner	1 Minute
Lauch, weißer Teil	2 bis 4 Minuten
Pastinaken	1 Minute
Erbsenschoten	1 Minute
Erbsen, gefroren	2 Minuten
Kartoffeln, in Würfeln zu 2,5cm	5 bis 7 Minuten
Kartoffeln, neu, ganz, kleine Knollen	5 bis 7 Minuten
Kartoffeln, ganz, große Knollen	10 bis 12 Minuten
Kürbis, 5 cm dicke Scheiben	3 bis 4 Minuten
Spinat, frisch	1 Minute
Kürbis, Butterkürbis, 2,5 cm dicke Scheiben	4 Minuten
Süßkartoffeln, 4 cm dicke Scheiben	5 Minuten
Kohlrüben, 2,5 cm dicke Scheiben	7 Minuten

Wichtiger Hinweis: Die Garzeiten und Maßangaben sind Richtwerte und gelten für Mikrowellengeräte mit einer Leistung von 900 Watt.

Passen Sie die Garzeiten an die Leistung Ihres Mikrowellengerätes an.

