



MicroQuick

Der Schnellkochtopf
für die Mikrowelle

MicroQuick

Dieses Produkt ist der geniale praktische Schnellkochtopf für die Mikrowelle. Er ist eine tolle Ergänzung zu den Mikrowellen-Produkten der UltraPro-Serie, der MicroCook-Serie und dem Micro-CombiGourmet 3,0 L.

Damit kochst du Eintöpfe, Schmorgerichte, Suppen, Gulasch oder Rouladen einfach und sorglos. Durch den Druck, der sich aufbaut, werden die Gerichte nicht nur schneller, sondern auch besonders schonend zubereitet.

- 1** Sicherheitsriegel
- 2** Pin
- 3** Druckregelventil
- 4** Deckel
- 5** Dichtungsring aus Silikon
- 6** Druckindikatorventil
- 7** Druckindikator
- 8** Behälter



Die ausführlichen Gebrauchs-, Pflege- und Sicherheitshinweise findest du im jeweiligen Produktbeileger.

Öffnen und Verschließen des MicroQuick

- Achte immer darauf, dass der MicroQuick ordnungsgemäß verschlossen ist, bevor du ihn in die Mikrowelle stellst. Wenn er nicht korrekt verschlossen ist, baut sich kein Druck auf.
- Lege den Deckel so auf den Behälter, dass die gegenüberliegenden Dreiecke auf dem Deckel mit den Dreiecken auf dem Griff des Behälters auf einer Linie sind **A**.
- Zum Schließen oder Öffnen des Behälters befinden sich auf dem Deckel Pfeile und Symbole. Sie zeigen die jeweilige Richtung an, in die der Deckel gedreht werden kann.
- Die Symbole auf dem Sicherheitsriegel **B** zeigen an: Herunterdrücken geschlossen. Hochdrücken geöffnet.



Hinweis Du kannst den Deckel zum Drehen und Abheben entweder an seinen seitlichen Griffen oder am mittigen Griff des Deckels festhalten. Verwende zum Drehen des Deckels nie den Sicherheitsriegel, da dieser sonst abbrechen kann.

Öffnen des MicroQuick:

- Hebe den Sicherheitsriegel an der Lasche (am Ende des Riegels) **C** an, bis du ein Klicken hörst. Drehe den Deckel gegen den Uhrzeigersinn, bis die Pfeile auf Deckel und Behälter aneinander ausgerichtet sind **D**. Nehme dann den Deckel ab.

Hinweis Beim Öffnen Deckel immer so abnehmen, dass der heiße Dampf von dir weggeleitet wird.



Verschließen des MicroQuick:

- Stelle sicher, dass der Sicherheitsriegel hochgestellt ist. Lege den Deckel so auf den Behälter, dass der Pfeil auf dem Deckel am Pfeil auf dem Behälter **A** ausgerichtet ist.



Drehe den Deckel im Uhrzeigersinn, bis die seitlichen Griffe des Deckels und des Behälters übereinander liegen **E**. Solltest du sehr starken Widerstand spüren, kontrolliere bitte, ob der Dichtungsring korrekt im Rand des Deckels sitzt. Drücke zum Verriegeln des MicroQuick den Sicherheitsriegel nach unten, bis du ein Klicken hörst **F**.

Druckaufbau und Garprozess

Vor dem Kochen

- Bevor du den MicroQuick verwendest, immer alle Teile auf den ordnungsgemäßen Zustand, Sauberkeit und auf die richtige Zusammensetzung überprüfen. Nur so kann gewährleistet werden, dass der MicroQuick einwandfrei funktioniert, sich Druck aufbauen kann und du ein optimales Ergebnis erzielst.
- Druckregelventil und Druckindikatorventil müssen immer korrekt eingesetzt sein. Die im Durchmesser identischen Ventile sind für die Löcher im Deckel passgenau. Bitte setze das Druckregelventil immer von oben und das zusammengesetzte Druckindikatorventil (s. S. 2, Nr. **6**, **7**) von unten ein (s. Abb. auf dem Deckel).
- Den Silikonring immer sorgfältig in den Deckel einsetzen.
- Der Sicherheitsriegel dient dazu, dass der Behälter verschlossen bleibt – auch während des Garprozesses; er sichert den Bajonettverschluss.



- Der Sicherheitsriegel wird zum Abnehmen geöffnet und im 90° Winkel nach oben abgezogen. Eingesetzt wird er in umgekehrter Reihenfolge.



- Hinweis** Bitte vor jeder Benutzung prüfen, ob der Silikonring, alle Ventile und der Sicherheitsriegel richtig eingesetzt wurden und unbeschädigt sind.

Zubereitungshinweise und Füllhöhe

- Schneide Fleisch und Gemüse für ein schnelles und gleichmäßiges Ergebnis in kleine, gleich große Stücke.
- Steche alle Lebensmittel mit Schale, wie Äpfel, Tomaten und Pellkartoffeln, ein und ritze die Haut von ganzem Fisch an, damit überschüssiger Dampf austreten kann. Dadurch wird ein Aufplatzen dieser Lebensmittel vermieden.
- Lege die Zutaten in den MicroQuick und gebe die Menge an Flüssigkeit hinzu, die in der „Lebensmittel-Gartabelle“ angegeben ist.
- Es ist wichtig, immer die angegebene Flüssigkeitsmenge beim jeweiligen Rezept hinzuzufügen. Eine ungenügende Flüssigkeitsmenge im MicroQuick kann zu Überhitzung und schweren Schäden führen. Beachte immer das Verhältnis: **Mindestens 150 ml Flüssigkeit pro 10 Minuten Kochzeit.**
- Rühre den Inhalt vor dem Garen immer sorgfältig um, damit ein gleichmäßiges Garen gewährleistet ist.
- Füge kein zusätzliches Öl dazu. Zum Aromatisieren Öl erst nach dem Kochen unterrühren.

- Niemals das maximale Fassungsvermögen (2,0 l) überschreiten und niemals die minimale kochbare Menge (400 ml) unterschreiten. Geringere Mengen können zu Beschädigungen am Produkt führen. Beachte unbedingt die Markierungen für die maximale **A** und minimale **B** Füllhöhe.
- Ein Überfüllen des MicroQuick kann die Sicherheitsvorrichtungen beschädigen oder verstopfen und somit zu übermäßigem Druckaufbau im MicroQuick führen. Geringere Mengen können zu Beschädigungen führen.
- Lebensmittel, die beim Kochen Schaum bilden oder aufquellen können (Reis, Hülsenfrüchte usw.), nur maximal bis zur Hälfte einfüllen.



Druckaufbau und Garprozess

Während des Kochens

Wenn im MicroQuick genügend Druck aufgebaut ist, wird der weiter entstehende Druck über das **Druckregelventil** reguliert. Über das Ventil kann Dampf und Druck entweichen. So kann ein pfeifendes Geräusch entstehen und Kondenswasser kann sich in der Mikrowelle bilden. Beides ist normal.



Kein bzw. niedriger Druck im Behälter Druck-Garprozess

Das **Druckindikatorventil** zeigt an, ab wann der Behälter unter Druck steht. Ab da beginnt die Flüssigkeit zu kochen. Abhängig von der Flüssigkeitsmenge kann es einige Minuten dauern, bis der Druckindikator aufsteigt. Wenn der Druckindikator Druck anzeigt, dann beginnt der optimale Garprozess unter Druck.



Kein Druck im Behälter Druck im Behälter

Hinweis Solange der MicroQuick unter Druck steht, diesen in der Mikrowelle stehen lassen. Der Indikator darf keinen Druck mehr anzeigen, wenn du den MicroQuick aus der Mikrowelle nimmst.



Sicherheitshinweise

- Solange der MicroQuick unter Druck steht, diesen in der Mikrowelle stehen lassen. Der Indikator darf keinen Druck mehr anzeigen, wenn du den MicroQuick aus der Mikrowelle nimmst.
- Nach der Garzeit mindestens 10 Min. in der Mikrowelle stehen lassen, bis sich der Druckindikator gesenkt hat.
- Vorsicht: Der Behälter ist nach der Zubereitung heiß. Bitte Ofenhandschuhe verwenden.
- Den MicroQuick abdampfen lassen und niemals unter fließendem Wasser abkühlen.
- Den MicroQuick nicht mit Gewalt öffnen.
- Durch Anheben des Sicherheitsriegels kann Dampf bzw. Druck unter dem Sicherheitsriegel in der Mitte des Deckels entweichen. Bitte diesen Bereich von sich weg halten.
- Verwende den MicroQuick nie zum Frittieren, zur Zubereitung von Karamell oder Popcorn oder für das Kochen von Eiern.
- Verwende niemals Dichtungsringe von anderen Herstellern im MicroQuick und benutze niemals den Tupperware® Dichtungsring in anderen Produkten.
- Manipuliere niemals alle oder einzelne Teile des MicroQuick, besonders nicht die Teile des Sicherheitssystems (s. S. 2, Nr. **1**, **2**, **3**, **5**, **6**, **7**). Halte vor allem scharfe Gegenstände vom Sicherheitssystem fern.

- Der MicroQuick ist ausschließlich zum Druckgaren in der Mikrowelle geeignet. Er eignet sich nicht zum Garen in der Mikrowelle ohne Dampfdruck.
- Verwende keine automatischen Programme zum Garen in der Mikrowelle. Stelle außerdem sicher, dass der Grill zu keiner Zeit angeschaltet ist oder zugeschaltet wird.
- Koche keine Lebensmittel wie Preiselbeeren, Rhabarber, Graupen, Haferflocken oder sonstiges Getreide, Schälerbsen, Nudeln, Makkaroni oder Spaghetti im MicroQuick. Diese Lebensmittel neigen sehr zum Aufschäumen, Schäumen und Spritzen und verstopfen die Druckablassvorrichtungen. (Diese Lebensmittel dürfen nicht im MicroQuick gekocht werden.)
- Verwende den MicroQuick nie in Kombination mit anderen Behältern oder Gegenständen im Behälter.
- Schwenke den MicroQuick grundsätzlich vorsichtig vor jedem Öffnen, damit keine Dampfblasen aufspritzen und du dich nicht verbrühst.
- Nicht für medizinische Zwecke, wie beispielweise zum Sterilisieren, verwenden.
- Benutze den MicroQuick nicht, wenn dieser oder Teile davon fehlen, beschädigt oder deformiert sind.

Beachte bitte auch die wichtigen Hinweise im Produktbeileger. Bewahre ihn für einen schnellen Zugriff im Deckel auf.

Sicherheitshinweise am Deckel



Abdampfen lassen/nicht unter fließendem Wasser abkühlen.



Maximale Füllmenge von 2,0 l



Mindesten 150 ml Flüssigkeit pro 10 Minuten Kochzeit.



Maximale Garzeit von 30 Minuten.



Maximale Wattzahl von 900 Watt.



Aufbewahrung

- Bewahre das Produkt geöffnet auf.
- Drehe den Deckel für eine kompakte Aufbewahrung um und stelle den Behälter darauf.
- Lasse das Druckindikatorventil mit Druckindikator, das Druckregelventil, den Dichtungsring aus Silikon und den Sicherheitsriegel mit Pin am Deckel montiert.

Reinigung

- Alle Teile sind für die Reinigung in der Spülmaschine geeignet.
- Lasse die Sicherheitsvorrichtungen nie in Kontakt mit scharfen Gegenständen kommen.
- Bei besonders hartnäckigen Verschmutzungen weiche den Behälter kurz in warmer Seifenlauge ein.
- Verwende keine rauen Scheuerschwämme, Scheuermittel oder aggressiven Reiniger, da sie das Produkt zerkratzen könnten.
- Farbintensive oder gewürzte Speisen, wie Curry oder Tomaten, können Verfärbungen hinterlassen. Verfärbungen beeinträchtigen nicht die Leistung des Produkts und fallen nicht unter die Tupperware Deutschland Garantie.

Rezeptverzeichnis

Brühe	8
Grüne Bohnen-Eintopf	8
Gefüllte Weinblätter	10
Weißer Bohnencreme	10
Erbsensuppe	12
Linsen-Bolognese	13
Gulasch	14
Szegediner Gulasch	15
Indisches Hühnchen (Chicken Korma)	16
Chicken Tajine	17
Rouladen	18
Hähnchen in Cidre	19
Paella	20
Curry-Hackfleischbällchen	21
Lamm-Eintopf	22
Kleines Pfund auf Pfund	23
Rotweibirnen	24
Milchreis	25

Lebensmittel-Gartabellen

Gemüse	26 / 27
Fisch	28
Fleisch	29
Getreide / Hülsenfrüchte	30
Obst	31



Brühe

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 30 Minuten bei 800 Watt

Stehzeit: 15 Minuten

Zutaten für ca. 400 ml Brühe:

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

250 g Suppenfleisch

1 Lorbeerblatt

3 Pimentkörner

400 ml Wasser

1 TL Salz, Pfeffer

1. Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und in der trockenen Bratpfanne anrösten. Petersilie waschen und trocken schleudern.
2. Suppenfleisch in Stücke schneiden.
3. Alles in den MicroQuick geben und 400 ml kochendes Wasser dazugeben. Salz und Pfeffer unterrühren.
4. MicroQuick sorgfältig verschließen und für 30 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle garen.
5. Nach 15 Minuten Stehzeit die Brühe abseihen und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grüne Bohnen-Eintopf

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 17 Minuten bei 900 Watt

Stehzeit: 10 Minuten

Zutaten für ca. 4 Personen:

1 Zwiebel

400 g Kartoffeln

400 g grüne Bohnen

150 g Tomaten

700-800 ml Brühe

1-2 TL Salz, Pfeffer

2 ½ TL gerebeltes Bohnenkraut

2 TL Schwarzkümmel

10 g gehackte Petersilie

1. Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Bohnen putzen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.
2. Alles zusammen in den MicroQuick geben und mit heißer Brühe auffüllen. Dabei sollten die Zutaten mit Brühe bedeckt sein. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Schwarzkümmel würzen.
3. MicroQuick sorgfältig verschließen und für 17 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Nach 10 Minuten Stehzeit nochmals abschmecken und zum Schluss noch reichlich Petersilie unterrühren.

Tipp Bereite den Bohnen-Eintopf mit der selbstgemachten Brühe zu. Das Suppenfleisch kannst du als Fleischeinlage verwenden.



Gefüllte Weinblätter



Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Mikrowelle: 20 Minuten bei 600 Watt
Stehzeit: 10 Minuten

Zutaten für 4-6 Personen:

1 Beutel eingelegte Weinblätter
6 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
160 g Risotto-Reis
1 Tomate
2 TL Tomatenmark
1 TL getrocknete Minze
2 EL frisch gehackte Petersilie
1-2 TL Salz
Pfeffer
3 getrocknete Datteln
2 TL Zucker
1 unbehandelte Zitrone

1. Die Weinblätter in warmes Wasser legen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die zuvor geschälten und geschnittenen Zwiebeln darin anbraten. Reis, zerkleinerte Tomate, Tomatenmark, Minze, Petersilie, Salz und Pfeffer hinzugeben.
3. Alles zusammen unter ständigem Rühren anbraten. 100 ml Wasser zufügen und danach die zerkleinerten Datteln und den Zucker. Alles bei schwacher Hitze zugedeckt garen, bis das Wasser aufgesogen ist. Der Reis sollte noch deutlich bissfest sein.
4. Die Weinblätter mit jeweils 2 TL Reismischung füllen und zusammenrollen. Die gerollten Blätter nebeneinander in den MicroQuick legen.
5. Die Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und auf die gefüllten Weinblätter legen. Dann mit 200 ml Wasser aufgießen und salzen. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 20 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle garen.
6. Nach der Stehzeit die gefüllten Weinblätter abkühlen lassen und kalt mit Tzaziki servieren.

Weißer Bohnen-Creme



Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Mikrowelle: 25 Minuten bei 900 Watt
Stehzeit: 10-15 Minuten

Zutaten für 3-4 Personen:

1 kleine Zwiebel, 3 Knoblauchzehen
130 g eingeweichte weiße Bohnen
400 ml Wasser
2 TL Salz

Variante 1

Schale einer halben Bio-Orange
1 EL Orangensaft
50 g geriebener Parmesan
50 g geschnittene schwarze Oliven
2 TL frisch gehackter Thymian

Variante 2

2 TL Tomatenmark
8 in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten, zerkleinert
1 TL frisch gehackte Rosmarinnadeln
Salz, Pfeffer

1. Zwiebel schälen und vierteln. Mit den geschälten Knoblauchzehen und eingeweichten Bohnen in den MicroQuick geben.
2. Mit Wasser übergießen. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles 25 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Kein Salz dazugeben.
3. Nach der Stehzeit von 10-15 Minuten, MicroQuick öffnen und die Flüssigkeit abgießen. Bohnen mit Zwiebel Knoblauch und Salz grob pürieren.
4. Bohnenpüree halbieren und mit den jeweiligen Zutaten der Varianten vermischen. Eventuell noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweis Salz immer nach dem Kochen hinzufügen, sonst werden die Bohnen nicht weich. Bohnen müssen vor der Zubereitung für 12 Stunden eingeweicht werden.



Erbsensuppe

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 30 Minuten bei 900 Watt

Stehzeit: 10-15 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

80 g Möhren

80 g Sellerie

1 kleine Kartoffel

250 g eingeweichte Erbsen

150 g durchwachsener Speck oder

1 Kassler Kotelett (ca. 150 g)

600 ml Wasser

200-300 ml kräftige heiße Brühe

Salz

1. Möhren, Sellerie und Kartoffel schälen, waschen, fein zerkleinern und zusammen mit den Erbsen in den MicroQuick geben. Speck bzw. Kassler im Ganzen oder grob geschnitten dazugeben.

2. Mit 600 ml kochendem Wasser übergießen. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles 30 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen.

3. Nach der Stehzeit von 10-15 Minuten die Erbsensuppe mit heißer Brühe bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen. Mit Salz abschmecken.



Hinweis Salz immer nach dem Kochen hinzufügen, sonst werden die Erbsen nicht weich. Erbsen müssen vor der Zubereitung für 12 Stunden eingeweicht werden. KEINE Schälerbsen verwenden.



Linsen-Bolognese

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 25 Minuten bei 800 Watt

Stehzeit: 10 Minuten

Hinweis Salz immer nach dem Kochen hinzufügen, sonst werden die Linsen nicht weich. Linsen müssen vor der Zubereitung für 2 Stunden eingeweicht werden. Je länger die Einweichzeit ist, desto kürzer ist die Kochdauer.



Zutaten für 4 Personen:

200 g Suppengemüse (Möhren, Sellerie, Lauch)

165 g eingeweichte Linsen

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

150 ml Weißwein

2 TL getrockneter Oregano

2 TL getrockneter Thymian

200-300 ml heiße Brühe

1-2 EL Tomatenmark

1 TL Zucker

2 TL Salz

1. Suppengemüse schälen, waschen und fein zerkleinern. Gemüse mit den Linsen in den MicroQuick geben.

2. Tomaten, Weißwein und Gewürze mischen und mit 100 ml Wasser in der Mikrowelle ca. 5 Minuten bei 800 Watt in der MicroCook 1,0-l-Kanne erhitzen und über den Linsen-Gemüsemix gießen. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles 20 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle garen.

3. Nach der Stehzeit von 10 Minuten mit heißer Brühe bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen. Mit Tomatenmark, Zucker und Salz abschmecken.

Gulasch

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 30 Minuten bei 900 Watt

Stehzeit: 15 Minuten

Zutaten für 4-6 Personen:

200 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
600 g Rindergulasch
1 EL Mehl
1 EL Paprikapulver
1 TL gemahlener Koriander
Salz und Pfeffer
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
200 ml kräftige Rinderbrühe
100 ml Rotwein
2 EL Senf
2 Lorbeerblätter

1. Zwiebeln schälen, vierteln und zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe im SuperSonic® Extra mit Schneideinsatz zerkleinern. Rindergulasch in 2 cm kleine Stücke schneiden. Mit Mehl, Paprikapulver, Koriander, Salz und Pfeffer mischen.

2. Fleisch zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch vermengen und in den MicroQuick geben.

3. Tomaten mit Rinderbrühe, Rotwein und Senf mischen und 5 Minuten bei 900 Watt erhitzen. Die Flüssigkeit über den Fleisch-Mix geben, so dass alles damit bedeckt ist. Lorbeerblätter in die Flüssigkeit stecken.

4. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 30 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Nach 15 Minuten Stehzeit nochmals abschmecken.

Tipp Statt Rotwein kannst du auch Traubensaft oder dunkles Bier verwenden.



Szegeđiner Gulasch

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 30 Minuten bei 900 Watt

Stehzeit: 15 Minuten

Zutaten für 3-4 Personen:

100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
400 g Schweineschulter
50 g geräucherter Speck
2 TL Mehl
2 EL Paprikapulver
½ TL Kümmelsamen
½ TL Zucker
2 TL Salz
Pfeffer
200 g rohes Sauerkraut
2 TL Tomatenmark
400 ml heiÙe Rinderbrühe
200 g saure Sahne

Tipp Wer einen intensiven Paprikageschmack mag, kann einen weiteren EL Paprikapulver hinzufügen.

1. Zwiebeln schälen, vierteln und zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe im SuperSonic® Extra mit Schneideinsatz zerkleinern. Fleisch in kleine Stücke schneiden. Speck würfeln. Beides mit Mehl, Paprikapulver, Kümmel, Zucker, Salz und Pfeffer mischen.

2. Sauerkraut zerkleinern. Zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch vermengen und in den MicroQuick geben.

3. Tomatenmark mit heißer Rinderbrühe mischen und über den Fleisch-Mix geben, so dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist.

4. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 30 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Nach 15 Minuten Stehzeit nochmals abschmecken und zum Schluss noch saure Sahne unterrühren.

Indisches Hühnchen (Chicken Korma)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Mikrowelle: 25 Minuten bei 900 Watt
Stehzeit: 10 Minuten

Tipp Die Hähnchenstücke sollten ca. 4 Stunden mariniert werden. Doch wenn mal keine Zeit ist, geht es auch kürzer.

Zutaten für 3-4 Personen:

500 g Hähnchenbrustfilet
1 Döschen Safran
200 g Joghurt
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
15 g frischer Ingwer
100 g gemahlene Mandeln
½ TL Currypulver
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL gemahlener Koriander
1 ½ TL gemahlener Kardamom
½ TL Zimtpulver
400 ml Kokosmilch
3 TL Salz
3TL Zucker

1. Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Safran in 1 EL heißem Wasser auflösen, mit Joghurt verrühren, die Hähnchenstücke hineingeben und darin marinieren.
2. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein zerkleinern. Die Zutaten miteinander vermischen und in den MicroQuick geben.
3. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 25 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Anschließend 10 Minuten stehen lassen. Dazu passt Reis oder indisches Fladenbrot.



Chicken Tajine

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Mikrowelle: 13 Minuten bei 900 Watt
Stehzeit: 10 Minuten

Tipp Dazu passt aufgebackenes Fladenbrot oder Couscous.

Zutaten für 3-4 Personen:

500 g Hähnchenbrust
2 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL gemahlener Koriander
1 EL gemahlene Kurkuma
2 TL Salz
Pfeffer
2 EL Mehl
100 g Soft-Aprikosen
100 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
15 g frischer Ingwer
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
250 ml gut gewürzte Brühe

1. Hähnchenbrust grob zerteilen. Gewürze und Mehl mischen. Hähnchenstücke damit sorgfältig einreiben und in den MicroQuick legen. Aprikosen in Streifen schneiden und dazugeben.
2. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein zerkleinern. Mit stückigen Tomaten und Brühe verrühren. Alles zu den Hähnchen- und Aprikosenstücken geben und gut miteinander vermischen.
3. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 13 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Anschließend 10 Minuten stehen lassen. Je nach Geschmack nochmal mit Salz abschmecken.

Rouladen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Mikrowelle: 30 Minuten bei 800 Watt
Stehzeit: 10 Minuten

Zutaten für 2-3 Personen:

3 Rouladen (ca. 520 g)
Paprikapulver, Salz, Pfeffer
3 TL Senf
3 Scheiben Speck
3 kleine Gurken
60 g Möhren
50 g Lauch

2 Zwiebeln
500 g stückige Tomaten
150 ml Wein
100 ml heiße Brühe
1 TL Paprika
1 ½ TL Salz
1 Lorbeerblatt

1. Rouladen gut weich klopfen und würzen. Jede Roulade mit einem Teelöffel Senf bestreichen und mit Speck belegen. Jeweils an einem Ende eine Gurke, in Streifen geschnittene Möhren und Lauch geben. Roulade um das Gemüse aufwickeln und mit dem Schluss nach unten in den MicroQuick legen.

2. Zwiebeln abziehen und fein zerkleinern. Zusammen mit den Tomaten über die Rouladen geben. Wein, heiße Brühe und Gewürze mischen und mit dem Lorbeerblatt zu den Rouladen geben.

3. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 30 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle garen. Nach der Stehzeit die Rouladen mit Salzkartoffeln servieren.



Tipp Die Rouladen sollten nach dem Klopfen mindestens um ⅓ größer sein! Je mehr sie geklopft werden, umso zarter werden die Rouladen.

Hähnchen in Cidre

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Mikrowelle: 18 Minuten bei 900 Watt
Stehzeit: 15 Minuten

Zutaten für 3-4 Personen:

600 g Hähnchenbrust
2 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer
3 EL Mehl
2 Zwiebeln (ca. 100 g)
2 Äpfel
50 g gewürfelter Speck
300 ml Apfelwein/Cidre
200 ml Brühe
2 Lorbeerblätter
1 Salbeizweig
3 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer

1. Hähnchen in Stücke schneiden, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl leicht bestäuben.

2. Zwiebeln schälen, in Viertel schneiden und im SuperSonic® Multi fein zerkleinern. Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

3. Hähnchen, Zwiebel, Äpfel und Speck mischen und in den MicroQuick geben. Kräuter dazulegen und mit Apfelwein oder Cidre und Brühe übergießen.

4. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 18 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Anschließend 10 Minuten stehen lassen. Zum Schluss Crème fraîche unterrühren und das Ganze mit den Gewürzen abschmecken.



Paella

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Mikrowelle: 21 Minuten bei 900 Watt

Stehzeit: 15 Minuten

Zutaten für 4-6 Personen:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Tomaten
1 rote Paprika (250 g)
250 g Hähnchenbrust
2-3 TL Hähnchengewürz
150 g Cabanossi oder geräucherte Knoblauchwurst
1 TL Safranfäden
1 TL Salz
¼ TL Pfeffer
250 ml Brühe
160 g Langkornreis
200 g tiefgekühlte grüne Erbsen
150 g Shrimps
12 frische Miesmuscheln

Tipp Falls keine frischen Muscheln zur Hand sind, kannst du auch tiefgekühlte nehmen. Dann bitte die Garzeit um 3 Minuten verlängern.

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein zerkleinern. Tomaten vierteln und im SuperSonic® Extra mit Schneideinsatz fein zerkleinern. Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden.
2. Hähnchenbrust in Stücke schneiden und würzen. Cabanossi in Scheiben schneiden. Safran, Salz und Pfeffer in die Brühe einrühren.
3. Gemüse, Hähnchenstücke und Wurst in den MicroQuick geben und alles miteinander verrühren. Dann den Reis mit der Safranbrühe hineinrühren.
4. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 15 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen und 10 Minuten stehen lassen, bis kein Druck mehr im Behälter ist.
5. MicroQuick öffnen. Erbsen und Shrimps unterrühren. Muscheln halb hineinstecken. Erneut MicroQuick sorgfältig verschließen und für 6 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Anschließend 5 Minuten stehen lassen.

Curry-Hackfleischbällchen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Mikrowelle: 16 Minuten bei 800 Watt

Stehzeit: 5-10 Minuten

Zutaten für 3-4 Personen:

Für die Hackfleischbällchen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
15 g Ingwer
600 g Hackfleisch halb und halb
1 Ei
3 EL Semmelbrösel
3 EL Teriyaki-Sauce oder Sojasauce
1 TL gemahlener Bockshornklee
2 EL Curry
30 g frische gehackte Petersilie oder Koriander
3 TL Salz
Pfeffer

Für die Sauce

1 ½ EL Mehl
250 ml Kokosmilch
250 ml Brühe
1-2 TL Sojasauce
2 EL Curry
Salz, Pfeffer



1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel-Mix, Ei, Semmelbröseln, Teriyaki-Sauce, Gewürzen und Kräutern verkneten. Mit feuchten Händen daraus 12 Bällchen formen.
2. Hackbällchen in den MicroQuick geben und mit Mehl bestäuben. Kokosmilch, Brühe, Sojasauce und Gewürze mischen. Die Sauce über die Bällchen gießen, dabei sollten alle mit der Sauce bedeckt sein. Wenn nicht, dann die Bällchen etwas flach drücken.
3. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 16 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle garen.
4. Nach 5-10 Minuten Stehzeit die Brühe abseihen und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp Man kann in die Sauce zusätzlich kleingeschnittenes Gemüse, wie Paprika, Zucchini oder Möhren geben. Dann die Garzeit je nach Menge verlängern.



Lamm-Eintopf

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Mikrowelle: 25 Minuten bei 900 Watt
Stehzeit: 15 Minuten

Zutaten für 3-4 Personen:

600 g Lammfleisch
4 Knoblauchzehen
60 g Zwiebeln
1 EL Mehl
100 ml gut gewürzte Brühe
150 g grüne entsteinte Oliven
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
2 TL Salz

1. Lammfleisch in Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und pressen. Zwiebeln abziehen und achteln. Mehl mit etwas von der Brühe anrühren.
2. Alle Zutaten in den MicroQuick geben und gut verrühren.
3. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 25 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Anschließend 15 Minuten stehen lassen.



Kleines Pfund auf Pfund

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Mikrowelle: 28 Minuten bei 800 Watt
Stehzeit: 15 Minuten

Zutaten für 3-4 Personen:

150 g Hackfleisch
150 g Rindfleisch
150 g Schweinefleisch
70 g durchwachsener Bauchspeck
150 g Zwiebeln
150 g Paprika
150 g Tomaten
250 ml Zigeunersauce oder Barbecuesauce
150 ml gut gewürzte Brühe

1. Hackfleisch zu 8 kleinen Bällchen formen. Rind- und Schweinefleisch in Stücke schneiden. Bauchspeck würfeln.
2. Zwiebeln abziehen und fein zerkleinern. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten zerkleinern.
3. Alles in den MicroQuick geben. Zigeunersauce und Brühe mischen und darüber gießen. Darauf achten, dass alle Zutaten mit der Flüssigkeit bedeckt sind.
4. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 28 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle garen. Anschließend 15 Minuten stehen lassen.

Milchreis

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Mikrowelle: 6 Minuten bei 800 Watt +
16 Minuten bei 500 Watt

Stehzeit: 10 Minuten

Zutaten für 6 Personen:

1 Vanilleschote

900 ml Milch

210 g Milchreis/Risottoreis

40 g Zucker

3 Prisen Salz

Je nach Geschmack:

100 ml Schlagsahne

1. Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

2. Zusammen mit den anderen Zutaten in den MicroQuick geben.

3. MicroQuick sorgfältig verschließen. Milchreis zuerst 6 Minuten bei 800 Watt und anschließend 16 Minuten bei 500 Watt in der Mikrowelle garen. 10 Minuten stehen lassen. Sahne unterrühren.

Rotweibirnen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 6 Minuten bei 900 Watt +
15 Minuten bei 900 Watt + 6 Minuten
bei 600 Watt

Stehzeit: 5-10 Minuten

Zutaten für 3-4 Personen:

4-6 feste mittelgroße Birnen
(ca. 1-1,2 kg)

140 g Zucker

1 Zimtstange

1 Gewürznelke

750 ml Rotwein

20 g Stärke oder Vanille-
puddingpulver

Vanilleeis

1. Birnen schälen. Stiel dabei an der Birne lassen. Birnen in den MicroQuick geben.

2. Rotwein, Zucker, Zimtstange und Gewürznelke in die MicroCook 1,0-l-Kanne geben. Alles in der Mikrowelle 6 Minuten bei 900 Watt aufkochen und über die Birnen gießen. Die Birnen sollten fast ganz mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Ansonsten noch mit Rotwein aufgießen.

3. MicroQuick sorgfältig verschließen und die Birnen für 15 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Anschließend solange stehen lassen, bis der Druck normal ist. MicroQuick öffnen und Birnen aus dem Sud nehmen.

4. Den Rotweinsud wieder in die MicroCook 1,0-l-Kanne geben. Stärke unterrühren. In der Mikrowelle den Rotwein bei 600 Watt ca. 6 Minuten andicken, dabei jeweils nach 1 ½ Minuten umrühren!

5. Birnen halbieren und mit Rotweinsauce und Vanilleeis servieren.



Hinweis Falls beim MicroQuick Milch aus dem Dampfventil kommen sollte, dann reduziere bitte die Wattzahl.



Gemüse

Die folgende Tabelle soll Richtlinien zum Schnellkochen in der Mikrowelle geben. Hier bekommst du einen Überblick über die Koch- und Stehzeiten von verschiedenen Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen. Die Kochzeiten sind jedoch auch von der Mikrowelle und der verwendeten Wattzahl abhängig. Die Garzeiten sind auf 900 Watt ausgerichtet. Außerdem findest du zu den verschiedenen Lebensmitteln auch wichtige Hinweise.

Die in der Tabelle angegebene Flüssigkeit ist Wasser. Du kannst aber auch fettfreie Brühe verwenden. Rühre den Inhalt vor dem Garen immer sorgfältig um, damit ein gleichmäßiges Garen gewährleistet ist.

Bei Suppen sollte der feste Inhalt mit Flüssigkeit bedeckt sein. Die restliche Flüssigkeit wird anschließend hinzugefügt.

Lebensmittel	Gewicht vor dem Garen	Flüssigkeit = Wasser	ca. Kochzeit	ca. Stehzeit	Hinweise
 Artischocke(n) (ganz)	800 g	200 ml	15 Min.	15 Min.	Die Spitzen zuvor abschneiden.
 Aubergine (in Würfel)	600 g	150 ml	10 Min.	5 Min.	
 Blumenkohl (Röschen)	600 g	200 ml	15 Min.	15 Min.	
 Brechbohnen (frisch)	600 g	150 ml	8 Min.	5 Min.	
 Brokkoli (Röschen)	600 g	150 ml	6 Min.	5 Min.	
 Chicoree	600 g	150 ml	8 Min.	5 Min.	
Dicke Bohnen	500 g	150 ml	10 Min.	7 Min.	
 Erbsen (frisch, geschält)	500 g	150 ml	6 Min.	10 Min.	
 Fenchel (in Stücken)	600 g	150 ml	8 Min.	5 Min.	
 Kartoffeln (geschnitten, geschält oder sehr klein, ungeschält)	750 g	150 ml	10 Min.	5 Min.	
 Kartoffeln (kleiner oder halbiert, geschält)	750 g	150 ml	13 Min.	5 Min.	

Gemüse

Lebensmittel	Gewicht vor dem Garen	Flüssigkeit = Wasser	ca. Kochzeit	ca. Stehzeit	Hinweise
 Kohl (gehackt)	500 g	200 ml	10 Min.	10 Min.	Tropfnass in den Behälter geben.
 Kürbis	600 g	150 ml	6 Min.	5 Min.	
 Lauch	600 g	150 ml	12 Min.	10 Min.	
 Maiskolben (2 Stück)	500 g	150 ml	6 Min.	10 Min.	
 Mangold (Würfel oder Scheiben)	500 g	150 ml	8 Min.	5 Min.	Tropfnass in den Behälter geben.
 Möhren (Würfel oder Scheiben)	1 kg	150 ml	10 Min.	10 Min.	
 Paprika (in Stücken)	800 g	150 ml	12 Min.	5 Min.	
 Rosenkohl	800 g	150 ml	12 Min.	5 Min.	
 Rote Bete (ganz, geschält)	800 g	200 ml	22 Min.	10 Min.	
 Steckrübe/Rübe (geschält, in Stücken)	800 g	150 ml	8 Min.	10 Min.	
 Süßkartoffel (geschält, in Stücken)	1 kg	150 ml	8 Min.	5 Min.	
 Tomaten (frisch, in Stücken)	1 kg	150 ml	8 Min.	5 Min.	
Gemüsesuppe	800 g	500 ml	15 Min.	5 Min.	800 g Gemüse, geschält und in Stücken. Nach dem Kochen mit heißer, konzentrierter Brühe auffüllen.

Tip Das gegarte Gemüse eignet sich püriert wunderbar als Babybrei.

Fisch

Die folgende Tabelle soll Richtlinien zum Schnellkochen in der Mikrowelle geben. Hier bekommst du einen Überblick über die Koch- und Stehzeiten von verschiedenen Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen. Die Kochzeiten sind jedoch auch von der Mikrowelle und der verwendeten Wattzahl abhängig. Die Garzeiten sind auf 900 Watt ausgerichtet. Außerdem findest Du zu den verschiedenen Lebensmitteln auch wichtige Hinweise.

Die in der Tabelle angegebene Flüssigkeit ist Wasser. Du kannst aber auch fettfreie Brühe verwenden. Rühre den Inhalt vor dem Garen immer sorgfältig um, damit ein gleichmäßiges Garen gewährleistet ist.

Fisch ist sehr schnell gar. Daher ist es möglich, dass der maximale Druck noch nicht erreicht wurde.

Fischfilets, wenn möglich, aufrollen.

Niemals Meeresfrüchte in Schalen kochen. Die Ausnahme sind Muscheln.

Lebensmittel	Gewicht vor dem Garen	Flüssigkeit = Wasser	ca. Kochzeit	ca. Stehzeit	Hinweise
Garnelen (roh, tiefgekühlt)	600 g	150 ml	3 Min. autauen + 6 Min. kochen	5 Min.	
Kabeljau mit Gemüse	600 g Fisch + 300 g Gemüse	150 ml	11 Min.	5 Min.	Gemüse-Mix (Pilze, Zucchini und Paprika)
Lachs (gefroren)	500 g	150 ml	7 Min.	5 Min.	
Lachs (roh)	800 g	150 ml	5 ½ Min.	5 Min.	
Muscheln	1 kg	150 ml	5 Min.	5 Min.	
Tintenfisch	850 g	600 ml	20 Min.	12 Min.	Ein Bund Suppengrün putzen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem geputzten Tintenfisch kochen.
Fischsuppe	600 g Fisch + 500 g Gemüse	150 ml	12 Min.	5 Min.	Gemüse-Mix (Pilze, Zucchini und Paprika)

Fleisch

Die folgende Tabelle soll Richtlinien zum Schnellkochen in der Mikrowelle geben. Hier bekommst du einen Überblick über die Koch- und Stehzeiten von verschiedenen Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen. Die Kochzeiten sind jedoch auch von der Mikrowelle und der verwendeten Wattzahl abhängig. Die Garzeiten sind auf 900 Watt ausgerichtet. Außerdem findest du zu den verschiedenen Lebensmitteln auch wichtige Hinweise.

Die in der Tabelle angegebene Flüssigkeit ist Wasser. Du kannst aber auch fettfreie Brühe verwenden. Rühre den Inhalt vor dem Garen immer sorgfältig um, damit ein gleichmäßiges Garen gewährleistet ist.

Fleisch sollte immer mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Bei Fleischgerichten – vor allem mit Rindfleisch – solltest du heißes Wasser verwenden.

Lebensmittel	Gewicht vor dem Garen	Flüssigkeit = Wasser	ca. Kochzeit	ca. Stehzeit	Hinweise
Rinderragout	600 g Rindfleisch + 200 g Gemüse	750 ml	30 Min.	15 Min.	Bitte sicher stellen, dass das Fleisch komplett mit Wasser bedeckt ist.
Geflügelgericht	500 g Huhn + max. 800 g Gemüse	150-250 ml	12 Min.	15 Min.	Bitte sicher stellen, dass das Fleisch komplett mit Wasser bedeckt ist.
Lammragout	500-800 g Lammfleisch + max. 800 g Gemüse	400 ml	25 Min.	15 Min.	Bitte sicher stellen, dass das Fleisch komplett mit Wasser bedeckt ist.
Ragout vom Schwein	500-800 g Schweinefleisch + max. 800 g Gemüse	400 ml	25 Min.	15 Min.	Bitte sicher stellen, dass das Fleisch komplett mit Wasser bedeckt ist.

Getreide/Hülsenfrüchte

Die folgende Tabelle soll Richtlinien zum Schnellkochen in der Mikrowelle geben. Hier bekommst du einen Überblick über die Koch- und Stehzeiten von verschiedenen Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen. Die Kochzeiten sind jedoch auch von der Mikrowelle und der verwendeten Wattzahl abhängig. Die Garzeiten sind auf 900 Watt ausgerichtet. Außerdem findest du zu den verschiedenen Lebensmitteln auch wichtige Hinweise.

Die in der Tabelle angegebene Flüssigkeit ist Wasser. Du kannst aber auch fettfreie Brühe verwenden. Rühre den Inhalt vor dem Garen immer sorgfältig um, damit ein gleichmäßiges Garen gewährleistet ist.

Bei Gerichten mit Hülsenfrüchten solltest du heißes Wasser verwenden und die Hülsenfrüchte müssen auch immer 12 Stunden eingeweicht sein. Hülsenfrüchte immer nach dem Kochen salzen, sonst werden sie nicht weich.

Lebensmittel	Gewicht vor dem Garen	Flüssigkeit = Wasser	ca. Kochzeit	ca. Stehzeit	Hinweise
Grünkern	250 g	450 ml	20 Min.	5-10 Min.	Bitte sicher stellen, dass alles komplett mit Wasser bedeckt ist.
Weizen	250 g	450 ml	20 Min.	5-10 Min.	Bitte sicher stellen, dass alles komplett mit Wasser bedeckt ist.
Dinkel	250 g	450 ml	20 Min.	5-10 Min.	Bitte sicher stellen, dass alles komplett mit Wasser bedeckt ist.
Weißer, kleine Bohnen (getrocknet, eingeweicht)	250 g	600 ml	25 Min.	15 Min.	Bitte sicher stellen, dass alles komplett mit Wasser bedeckt ist.
Kidney-Bohnen (getrocknet, eingeweicht)	250 g	1 l	30 Min.	15 Min.	Bitte sicher stellen, dass alles komplett mit Wasser bedeckt ist.
Tellerlinsen (getrocknet, eingeweicht)	165 g	550 ml	18 Min.	10 Min.	Bitte sicher stellen, dass alles komplett mit Wasser bedeckt ist.
Erbsen (getrocknet, eingeweicht)	250 g	600 ml	30 Min.	10 Min.	UNGESCHÄLTE Erbsen verwenden. Bitte sicher stellen, dass alles komplett mit Wasser bedeckt ist.
Kichererbsen (getrocknet, eingeweicht)	150 g	800 ml	25 Min.	15 Min.	Bitte sicher stellen, dass alles komplett mit Wasser bedeckt ist.

Obst

Die folgende Tabelle soll Richtlinien zum Schnellkochen in der Mikrowelle geben. Hier bekommst du einen Überblick über die Koch- und Stehzeiten von verschiedenen Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen. Die Kochzeiten sind jedoch auch von der Mikrowelle und der verwendeten Wattzahl abhängig. Die Garzeiten sind auf 900 Watt ausgerichtet. Außerdem findest du zu den verschiedenen Lebensmitteln auch wichtige Hinweise.

Die in der Tabelle angegebene Flüssigkeit ist Wasser. Rühre den Inhalt vor dem Garen immer sorgfältig um, damit ein gleichmäßiges Garen gewährleistet ist.

Lebensmittel	Gewicht vor dem Garen	Flüssigkeit = Wasser	ca. Kochzeit	ca. Stehzeit	Hinweise
 Apfel (entkernt, halbiert)	750 g	150 ml	8 Min.	5 Min.	
 Birnen (ganz)	900 g	300 ml	10 Min.	5 Min.	
Trockenobst	500 g	350 ml	12 Min.	10 Min.	Statt Wasser Früchtetee oder schwarzen Tee verwenden.
 Aprikosen (entsteint, halbiert)	900 g	150 ml	12 Min.	5 Min.	
 Pfirsiche (entsteint, halbiert)	900 g	150 ml	6 Min.	5 Min.	
 Pflaumen (entsteint)	900 g	300 ml	10 Min.	5 Min.	