

Offenes Geschirr

Zum Braten von Fleisch verwenden Sie am besten eine hohe Bratform. Stellen Sie die Form auf den Rost. Wenn Sie kein passendes Geschirr haben, verwenden Sie die Universalpfanne.

Geschlossenes Geschirr

Der Garraum bleibt bei der Zubereitung im geschlossenen Geschirr wesentlich sauberer. Achten Sie darauf, dass der Deckel passt und gut schließt. Stellen Sie das Geschirr auf den Rost.

Der Abstand zwischen Fleisch und Deckel sollte mindestens 3 cm betragen. Das Fleisch kann aufgehen.

Beim Öffnen des Deckels nach dem Garen kann sehr heißer Dampf entweichen. Heben Sie den Deckel hinten an, damit der heiße Dampf vom Körper weg entweichen kann.

Zum Schmoren braten Sie das Fleisch nach Bedarf vorher an. Geben Sie für den Schmorfond Wasser, Wein, Essig oder Ähnliches hinzu. Der Boden des Geschirrs sollte 1-2 cm hoch bedeckt sein.

Während des Bratens verdampft die Flüssigkeit im Geschirr. Gießen Sie bei Bedarf vorsichtig Flüssigkeit nach.

Fleisch kann auch in einem geschlossenen Bräter knusprig werden. Verwenden Sie dazu einen Bräter mit Glasdeckel und stellen Sie eine höhere Temperatur ein.

Braten in Kombination mit Mikrowelle

Bestimmte Speisen können in Kombination mit Mikrowelle zubereitet werden. Die Garzeit wird dadurch erheblich verkürzt.

Anders als bei konventionellem Betrieb, richtet sich die Gardauer beim Braten in Kombination mit Mikrowelle nach dem Gesamtgewicht.

Tipp: Wenn Sie andere Mengen haben, als in den Einstelltabellen angegeben, hilft Ihnen eine Grundregel: Doppelte Menge entspricht nahezu doppelter Dauer.

Verwenden Sie immer hitzebeständiges mikrowellengeeignetes Geschirr. Bratformen aus Metall oder Römertopf sind nur zum Braten ohne Mikrowelle geeignet. Beachten Sie die Hinweise zu mikrowellengeeignetem Geschirr. → "*Mikrowelle*" auf Seite 19

Achtung!

Wenn Sie einen Bratschlauch verwenden, nicht mit Metallklipps verschließen. Verwenden Sie Küchengarn. Für Rouladen keine Metallspieße verwenden. Es könnte zu Funkenbildung kommen.

Grillen

Lassen Sie die Gerätetür während des Grillens geschlossen. Nie bei geöffneter Gerätetür grillen.

Schieben Sie den Rost mit der Prägung "Microwave" zur Gerätetür und der Krümmung nach unten in die angegebene Einschubhöhe. Zusätzlich die Universalpfanne mit der Abschrägung zur Gerätetür mindestens eine Einschubhöhe darunter einschieben. Abtropfendes Fett wird aufgefangen.

Nehmen Sie möglichst gleiche Grillstücke mit ähnlicher Dicke und Gewicht. So bräunen sie gleichmäßig und bleiben schön saftig. Legen Sie die Grillstücke direkt auf den Rost.

Wenden Sie die Grillstücke mit einer Grillzange. Wenn Sie mit einer Gabel ins Fleisch stechen, verliert es Saft und wird trocken.

Salzen Sie das Grillgut erst nach dem Grillen. Salz entzieht dem Fleisch Wasser.

Hinweise

- Der Grillheizkörper schaltet sich immer wieder ein und aus, das ist normal. Wie oft das geschieht, richtet sich nach der eingestellten Grillstufe.
- Beim Grillen kann Rauch entstehen.

Empfohlene Einstellwerte

In der Tabelle finden Sie für zahlreiche Fleischgerichte die optimale Heizart. Temperatur und Gardauer sind von Menge, Beschaffenheit und Temperatur des Lebensmittels abhängig. Deshalb sind Einstellbereiche angegeben. Versuchen Sie es zuerst mit den niedrigeren Werten. Wenn erforderlich, stellen Sie beim nächsten Mal höher ein.

Die Einstellwerte gelten für das Einschieben von Fleisch mit Kühlschranktemperatur in den kalten Garraum. So sparen Sie bis zu 20 Prozent Energie. Wenn Sie vorheizen, verkürzen sich die angegebenen Garzeiten um einige Minuten.

In der Tabelle finden Sie Angaben für Bratenstücke mit Vorschlagsgewichten. Wenn sie ein schwereres Stück braten wollen, verwenden Sie auf jeden Fall die niedrigere Temperatur. Bei mehreren Stücken orientieren Sie sich am Gewicht des schwersten Stückes zur Ermittlung der Gardauer. Die einzelnen Stücke sollten annähernd gleich groß sein.



Generell gilt: Je größer ein Braten, desto niedriger die Temperatur und umso länger die Gardauer.




Wenden Sie Braten und Grillgut nach ca. $\frac{1}{2}$ bis $\frac{2}{3}$ der angegebenen Zeit.




























Wenn Sie nach Ihrem eigenen Rezept zubereiten wollen, orientieren Sie sich an ähnlichen Speisen. Zusätzliche Informationen finden Sie in den Tipps zum Braten, Schmoren und Grillen im Anschluss an die Einstelltablelle.

Entfernen Sie nicht genutztes Zubehör aus dem Garraum. So erhalten Sie ein optimales Garergebnis und sparen bis zu 20 Prozent Energie.

Verwendete Heizarten:

-  4D Heißluft
-  Ober-/Unterhitze

-  Umluftgrillen
-  Grill, große Fläche
-  Mikrowelle



Gericht	Zubehör / Geschirr	Einschubhöhe	Heizart	Temperatur in °C / Grillstufe	MW-Leistung in Watt	Dauer in Min.
Schweinefleisch						
Schweinebraten ohne Schwarte, z. B. Nacken, 1,5 kg	Geschirr offen	1		180-200	-	120-130
Schweinebraten ohne Schwarte, z. B. Nacken, 1,5 kg	Geschirr geschlossen	1		180-200	180	40-50
Schweinebraten mit Schwarte z. B. Schulter, 2 kg	Geschirr offen	1		190-200	-	130-140
Schweinelendenbraten, 1,5 kg	Geschirr offen	1		220-230	-	70-80
Schweinelendenbraten, 1,5 kg	Geschirr geschlossen	1		230-240	90	50-60
Schweinefilet, 400 g	Rost	2		220-230	-	20-25
Kasseler mit Knochen, 1 kg (mit etwas Wasserzugabe)	Geschirr geschlossen	1		210-220	-	60-80
Kasseler mit Knochen, 1 kg	Geschirr offen	1		-	360	40-50
Schweinesteaks, 2 cm dick	Rost	3		2	-	16-20
Schweinemedallions, 3 cm dick (5 Min. vorheizen)	Rost	3		3*	-	8-12
Rindfleisch						
Rinderfilet, medium, 1 kg	Geschirr offen	1		210-220	-	40-50
Rinderfilet, medium, 1 kg	Geschirr geschlossen	1		180-200	90	30-40
Rinderschmorbraten, 1,5 kg	Geschirr geschlossen	1		200-220	-	130-140
Roastbeef, medium, 1,5 kg	Geschirr offen	1		220-230	-	60-70
Roastbeef, medium, 1,5 kg	Geschirr offen	1		240-260	180	30-40
Steak, 3 cm dick, medium	Rost	2		3	-	15-20
Burger, 3-4 cm hoch****	Rost	2		3	-	20-30
Kalbfleisch						
Kalbsbraten, 1,5 kg	Geschirr offen	1		160-170	-	100-120
Kalbsbraten, 1,5 kg	Geschirr geschlossen	1		200-210	90	70-80
Kalbshaxe, 1,5 kg	Geschirr offen	1		200-210	-	100-110
Kalbshaxe, 1,5 kg	Geschirr offen	1		200-220	180	30
					90	30-40
Lammfleisch						
Lammkeule ohne Knochen, medium, 1,5 kg	Geschirr offen	1		170-190	-	50-70
Lammkeule ohne Knochen, medium, 1,5 kg	Geschirr geschlossen	1		240-260	360	30
					180	35-40
Lammrücken mit Knochen**	Geschirr offen	1		180-190	-	40-50
Lammrücken mit Knochen**	Geschirr offen	1		190-210	90	30-40
Lammkotelett***	Rost	2		3	-	12-18
Würste						
Grillwürste	Rost	2		3	-	10-20

* vorheizen

** ohne wenden

*** Universalpfanne auf Einschubhöhe 1 darunter einschieben

**** nach 2/3 der Gesamtzeit wenden

Gericht	Zubehör / Geschirr	Einschubhöhe	Heizart	Temperatur in °C / Grillstufe	MW-Leistung in Watt	Dauer in Min.
Fleischgerichte						
Hackbraten, 1 kg	Geschirr offen	1		170-180	-	70-80
Hackbraten, 1 kg + 50 ml Wasser	Geschirr offen	1		170-190	360	30-40

* vorheizen

** ohne wenden

*** Universalpfanne auf Einschubhöhe 1 darunter einschieben

**** nach 2/3 der Gesamtzeit wenden

Tipps zum Braten und Schmoren

Der Garraum verschmutzt stark.	Bereiten Sie Ihr Gargut in einem geschlossenen Bräter bei höherer Temperatur zu oder benutzen Sie das Grillblech. Wenn Sie das Grillblech verwenden, erhalten Sie optimale Bratergebnisse. Sie können das Grillblech als Sonderzubehör nachkaufen.
Der Braten ist zu dunkel und die Kruste stellenweise verbrannt und/oder der Braten ist zu trocken.	Überprüfen Sie die Einschubhöhe und die Temperatur. Wählen Sie beim nächsten Mal eine niedrigere Temperatur und verkürzen Sie ggf. die Bratdauer.
Die Kruste ist zu dünn.	Erhöhen Sie die Temperatur oder schalten Sie nach dem Ende der Bratdauer den Grill kurz ein.
Der Braten sieht gut aus, aber die Soße ist angebrannt.	Wählen Sie beim nächsten Mal ein kleineres Bratgeschirr und geben Sie ggf. mehr Flüssigkeit hinzu.
Der Braten sieht gut aus, aber die Soße ist zu hell und wässrig.	Wählen Sie beim nächsten Mal ein größeres Bratgeschirr und geben Sie ggf. weniger Flüssigkeit hinzu.
Beim Schmoren brennt das Fleisch an.	Bratgeschirr und Deckel müssen zusammenpassen und gut schließen. Reduzieren Sie die Temperatur und geben Sie bei Bedarf während des Schmorens noch Flüssigkeit hinzu.
Der Braten ist nicht durch.	Schneiden Sie den Braten auf. Bereiten Sie die Soße im Bratgeschirr zu und legen Sie die Bratenscheiben in die Soße. Garen Sie das Fleisch nur mit Mikrowelle fertig.

Fisch

Ihr Gerät bietet Ihnen verschiedene Heizarten zur Zubereitung von Fisch. In den Einstelltabellen finden Sie optimale Einstellungen für viele Speisen.

Ganzer Fisch muss nicht gewendet werden. Schieben Sie den ganzen Fisch in Schwimmstellung, mit Rückenflosse nach oben, in den Garraum. Eine angeschnittene Kartoffel oder ein kleines ofenfestes Gefäß im Bauch des Fisches verleiht Stabilität.

Ob der Fisch gar ist, erkennen Sie, wenn sich die Rückenflosse leicht lösen lässt.

Braten und Grillen auf dem Rost

Schieben Sie den Rost mit der Prägung "Microwave" zur Gerätetür und der Krümmung nach unten in die angegebene Einschubhöhe. Zusätzlich die Universalpfanne mit der Abschrägung zur Gerätetür mindestens eine Einschubhöhe darunter einschieben.

Geben Sie je nach Größe und Art des Fisches bis zu ½ Liter Wasser in die Universalpfanne. Abtropfende Flüssigkeit wird aufgefangen. Es entsteht weniger Rauch und der Garraum bleibt sauberer.

Lassen Sie die Gerätetür während des Grillens geschlossen. Nie bei geöffneter Gerätetür grillen.

Nehmen Sie möglichst gleiche Grillstücke mit ähnlicher Dicke und Gewicht. So bräunen sie gleichmäßig und bleiben schön saftig. Legen Sie die Grillstücke direkt auf den Rost.

Wenden Sie die Grillstücke mit einer Grillzange. Wenn Sie mit einer Gabel in den Fisch stechen, verliert er Saft und wird trocken.

Hinweise

- Der Grillheizkörper schaltet sich immer wieder ein und aus, das ist normal. Wie oft das geschieht, richtet sich nach der eingestellten Grillstufe.
- Beim Grillen kann Rauch entstehen.

Braten und Dünsten im Geschirr

Verwenden Sie nur Geschirr, das für den Backofenbetrieb geeignet ist. Prüfen Sie, ob das Geschirr in den Garraum passt.

Am besten geeignet ist Geschirr aus Glas. Heißes Glasgeschirr auf einem trockenen Untersetzer abstellen. Wenn die Unterlage nass oder kalt ist, kann das Glas springen.

Glänzende Bräter aus Edelstahl oder Aluminium reflektieren die Wärme wie ein Spiegel und sind so nur bedingt geeignet. Der Fisch gart langsamer und bräunt weniger. Verwenden Sie eine höhere Temperatur und/oder eine längere Garzeit.

Beachten Sie die Herstellerangaben zu Ihrem Bratgeschirr.

Offenes Geschirr

Zur Zubereitung von ganzem Fisch verwenden Sie am besten eine hohe Bratform. Stellen Sie die Form auf den Rost. Wenn Sie kein passendes Geschirr haben, verwenden Sie die Universalpfanne.

Geschlossenes Geschirr

Der Garraum bleibt bei der Zubereitung im geschlossenen Geschirr wesentlich sauberer. Achten Sie darauf, dass der Deckel passt und gut schließt. Stellen Sie das Geschirr auf den Rost.

Geben Sie zum Dünsten zwei bis drei Esslöffel Flüssigkeit und etwas Zitronensaft oder Essig ins Geschirr.

Beim Öffnen des Deckels nach dem Garen kann sehr heißer Dampf entweichen. Heben Sie den Deckel hinten an, damit der heiße Dampf vom Körper weg entweichen kann.

Fisch kann auch in einem geschlossenen Bräter knusprig werden. Verwenden Sie dazu einen Bräter mit Glasdeckel und stellen Sie eine höhere Temperatur ein.

Dünsten mit Mikrowelle

Sie können Fisch auch mit Mikrowelle dünsten.

Verwenden Sie dazu ein geschlossenes, mikrowellengeeignetes Geschirr oder nehmen sie zum Abdecken einen Teller oder Mikrowellen-Spezialfolie. Beachten Sie die Hinweise zu mikrowellengeeignetem Geschirr. → "Mikrowelle" auf Seite 19

Der Eigengeschmack bleibt weitgehend erhalten und Sie können mit Salz und Gewürzen sparsam umgehen. Geben Sie bei ganzen Fischen ein bis drei Esslöffel Wasser oder Zitronensaft hinzu.

Nach dem Garen den Fisch noch 2-3 Minuten zum Temperatúrausgleich ruhen lassen.

Nehmen Sie Fertiggerichte aus der Verpackung. Im mikrowellengeeigneten Geschirr garen sie schneller und gleichmäßiger.

Empfohlene Einstellwerte

In der Tabelle finden Sie für Ihre Fischgerichte die optimale Heizart. Temperatur und Gardauer sind von Menge, Beschaffenheit und Temperatur des Lebensmittels abhängig. Deshalb sind Einstellbereiche angegeben. Versuchen Sie es zuerst mit den niedrigeren Werten. Wenn erforderlich, stellen Sie beim nächsten Mal höher ein.

Die Einstellwerte gelten für das Einschieben von Fisch mit Kühlschranktemperatur in den kalten Garraum. So sparen Sie bis zu 20 Prozent Energie. Wenn Sie vorheizen, verkürzen sich die angegebenen Garzeiten um einige Minuten.

In der Tabelle finden Sie Angaben für Fisch mit Vorschlagsgewicht. Wenn sie einen schwereren Fisch zubereiten wollen, verwenden Sie auf jeden Fall die niedrigere Temperatur. Bei mehreren Fischen orientieren Sie sich am Gewicht des schwersten Fisches zur Ermittlung der Gardauer. Die einzelnen Fische sollten annähernd gleich groß sein.




Generell gilt: Je größer ein Fisch, desto niedriger die Temperatur und umso länger die Gardauer.








Wenden Sie Fisch, der nicht in Schwimmstellung ist, nach ca. 1/2 bis 2/3 der angegebenen Zeit.

Hinweis: Verwenden Sie nur Backpapier, das für die gewählte Temperatur geeignet ist. Schneiden Sie Backpapier immer passend zu.

Entfernen Sie nicht genutztes Zubehör aus dem Garraum. So erhalten Sie ein optimales Garergebnis und sparen bis zu 20 Prozent Energie.

Verwendete Heizarten:









-  Umluftgrillen
-  Grill, große Fläche
-  Pizzastufe
-  Mikrowelle

Gericht	Zubehör / Geschirr	Einschubhöhe	Heizart	Temperatur in °C / Grillstufe	MW-Leistung in Watt	Dauer in Min.
Fisch						
Fisch, gegrillt, ganz 300 g, z. B. Forelle	Geschirr offen	1		170-190	-	20-30
Fisch, gegrillt, ganz 300 g, z. B. Forelle	Rost	2		2	90	15-20
Fisch, gedünstet, ganz 300 g, z. B. Forelle	Geschirr geschlossen	1		-	600 360	3 2-7
Fisch, gegrillt, ganz 1,5 kg, z. B. Lachs	Geschirr offen	1		170-190	-	30-40
Fisch, gedünstet, ganz 1,5 kg, z. B. Lachs	Geschirr geschlossen	1		-	600 360	10 10-15
Fischfilets						
Fischfilet, natur, gegrillt	Rost	2		1*	-	15-25
Fischfilet, natur, gedünstet, 400 g	Geschirr geschlossen	1		-	600 360	4 5-15

* vorheizen

** Universalpfanne auf Einschubhöhe 1 darunter einschieben

*** zwischendurch wenden

Gericht	Zubehör / Geschirr	Einschubhöhe	Heizart	Temperatur in °C / Grillstufe	MW-Leistung in Watt	Dauer in Min.
Fischkoteletts						
Fischkotelett, 3 cm dick**	Rost	2		3	-	18-22
Fisch, gefroren						
Fisch, ganz 300 g, z. B. Forelle	Geschirr geschlossen	1		-	600	5
					360	7-12
Fischfilet, natur	Geschirr geschlossen	1		210-230	-	25-40
Fischfilet, natur, 400 g	Geschirr geschlossen	1		-	600	10-15
Fischfilet, überbacken	Rost	2		220-240	-	35-45
Fischfilet, überbacken, 400 g	Geschirr offen	1		3	360	15-20
Fischstäbchen***	Backblech	1		220-240	-	10-20
Fischgerichte						
Fischterrine, 1000 g	Terrinenform	1		-	360	20-25

* vorheizen

** Universalpfanne auf Einschubhöhe 1 darunter einschieben

*** zwischendurch wenden

Gemüse und Beilagen

Hier finden Sie Angaben zur Zubereitung von Grillgemüse, Kartoffeln und tiefgekühlten Kartoffelprodukten.

Entfernen Sie nicht genutztes Zubehör aus dem Garraum. So erhalten Sie ein optimales Garergebnis und sparen Energie.

Zubereiten in Kombination mit Mikrowelle

Wenn Sie in Kombination mit Mikrowelle garen wollen, verwenden Sie immer ein geschlossenes, mikrowellengeeignetes Geschirr. Wenn Sie keinen passenden Deckel für Ihr Geschirr haben, nehmen Sie einen Teller oder Mikrowellen-Spezialfolie. Beachten Sie die Hinweise zu mikrowellengeeignetem Geschirr.

Flache Speisen garen schneller als hohe. Verteilen Sie die Speisen daher möglichst flach im Geschirr.

Getreide schäumt beim Garen stark. Nehmen Sie für alle Getreideprodukte, wie z. B. auch Reis, ein hohes Geschirr mit Deckel.

Der Eigengeschmack der Speisen bleibt weitgehend erhalten. Somit können Sie mit Salz und Gewürzen sparsam umgehen.

Wenn Sie für Ihre vorbereitete Speisemenge keine Einstellangabe finden, verlängern oder verkürzen Sie die Garzeit nach folgender Grundregel: Doppelte Menge entspricht nahezu doppelter Dauer.

Zwischendurch die Speisen zwei bis dreimal umrühren oder wenden. Lassen Sie nach dem Erhitzen die Speisen noch zwei bis drei Minuten zum Temperatenausgleich ruhen.

Die Speisen geben Wärme an das Geschirr ab. Es kann auch beim reinen Mikrowellenbetrieb sehr heiß werden.

Einschubhöhen

Verwenden Sie die angegebenen Einschubhöhen.

Zubereitung auf einer Ebene

Halten Sie sich an die Angaben in der Tabelle.

Zubereitung auf zwei Ebenen

Verwenden Sie 4D-Heißluft. Gleichzeitig eingeschobene Bleche müssen nicht gleichzeitig fertig werden.

- Universalpfanne: Höhe 3
- Backblech: Höhe 1

Zubehör

Achten Sie darauf, dass Sie immer geeignetes Zubehör verwenden und es richtig herum einschieben.

Rost

Den Rost mit der Prägung "Microwave" zur Gerätetür und der Krümmung nach unten einschieben. Stellen Sie Geschirr und Formen immer auf den Rost.

Universalpfanne oder Backblech

Die Universalpfanne oder das Backblech vorsichtig bis zum Anschlag einschieben, mit der Abschrägung zur Gerätetür.

Backpapier

Verwenden Sie nur Backpapier, das für die gewählte Temperatur geeignet ist. Schneiden Sie Backpapier immer passend zu.




Empfohlene Einstellwerte




In der Tabelle finden Sie für verschiedene Gerichte die optimale Heizart. Temperatur und Dauer sind von der Menge und Beschaffenheit der Lebensmittel abhängig. Deshalb sind Einstellbereiche angegeben. Versuchen Sie es zuerst mit den niedrigeren Werten. Eine niedrigere Temperatur ergibt eine gleichmäßigere Bräunung. Wenn erforderlich, stellen Sie beim nächsten Mal höher ein.

























Die Einstellwerte gelten für das Einschieben der Speise in den kalten Garraum. Wenn Sie vorheizen, verkürzen sich die angegebenen Zeiten um einige Minuten.

Wenn Sie nach Ihrem eigenen Rezept zubereiten wollen, orientieren Sie sich an ähnlichen Speisen in der Tabelle.

Verwendete Heizarten:

-  4D Heißluft
-  Ober-/Unterhitze
-  Umluftgrillen

-  Grill, große Fläche
-  Pizzastufe
-  Mikrowelle

Gericht	Zubehör / Geschirr	Einschubhöhe	Heizart	Temperatur in °C / Grillstufe	MW-Leistung in Watt	Dauer in Min.
Gemüse, frisch						
Gemüse, frisch, 250 g*	Geschirr geschlossen	1		-	600	8-12
Gemüse, frisch, 500 g*	Geschirr geschlossen	1		-	600	12-17
Gemüse, gefroren						
Spinat, 450 g*	Geschirr geschlossen	1		-	600	13-18
Mischgemüse, 250 g + 25 ml Wasser*	Geschirr geschlossen	1		-	600	10-14
Mischgemüse, 500 g + 25 ml Wasser*	Geschirr geschlossen	1		-	600	15-20
Gemüsegerichte						
Grillgemüse	Universalpfanne	3		3	-	10-15
Kartoffeln						
Gebackene Kartoffeln, halbiert	Universalpfanne	1		160-180	-	45-60
Gebackene Kartoffeln, halbiert, 1 kg	Universalpfanne	2		200-220	360	15-20
Pellkartoffeln, ganz, 250 g*	Geschirr geschlossen	1		-	600	10-13
Salzkartoffeln, geviertelt, 500 g*	Geschirr geschlossen	1		-	600	12-15
Kartoffelprodukte, gefroren						
Kartoffel-Rösti (zwischen- durch wenden)	Universalpfanne	2		200-220	-	20-30
Kartoffeltaschen, gefüllt (zwischen- durch wenden)	Universalpfanne	2		190-210	-	15-25
Kroketten	Backblech	1		200-220	-	15-25
Pommes Frites (zwischen- durch wenden)	Backblech	1		190-210	-	20-30
Pommes Frites, 500 g	Universalpfanne	2		250-270	180	15-20
Pommes Frites, 2 Ebenen (zwischen- durch wenden)	Universalpfanne + Backblech	3+1		200-220	-	30-40
Reis						
Langkornreis, 250 g + 500 ml Wasser	Geschirr geschlossen	1		-	600	7-9
					180	13-16
Naturreis, 250 g + 650 ml Wasser	Geschirr geschlossen	1		-	600	11-13
					180	25-30
Risotto, 250 g + 900 ml Wasser	Geschirr geschlossen	1		-	600	12-14
					180	22-27
Getreide						
Couscous, 250 g + 500 ml Wasser	Geschirr geschlossen	1		-	600	6-8
Hirse ganz, 250 g + 600 ml Wasser	Geschirr geschlossen	1		-	600	8-10
					180	10-15
Polenta/Maisgrieß, 125 g + 500 ml Wasser*	Geschirr geschlossen	1		-	600	6-8
Graupen, 250 g + 750 ml Wasser	Geschirr geschlossen	1		-	600	11-13
					180	15-20
Ei						
Eierstich aus 2 Eiern	Geschirr geschlossen	1		-	360	6-8

* zwischendurch ein- bis zweimal umrühren

Dessert

Mit Ihrem Gerät können Sie Joghurt und verschiedene Desserts zubereiten.

Für die Zubereitung mit Mikrowelle verwenden Sie immer hitzebeständiges mikrowellengeeignetes Geschirr. Beachten Sie die Hinweise zu mikrowellengeeignetem Geschirr. → "Mikrowelle" auf Seite 19

Wenn Sie Ihr Geschirr auf den Rost stellen, den Rost mit der Prägung "Microwave" zur Gerätetür und der Krümmung nach unten einschieben.

Joghurt zubereiten

Nehmen Sie Zubehör und Gestelle aus dem Garraum. Der Garraum muss leer sein.

- 1 Liter Milch (3,5 % Fett) auf dem Kochfeld auf 90 °C erhitzen und auf 40 °C abkühlen.
Bei H-Milch reicht das Anwärmen auf 40 °C.
- 150 g Joghurt (Kühlschrank-Temperatur) einrühren.
- In Tassen oder kleine Gläser füllen und mit Frischhaltefolie abdecken.
- Tassen oder Gläser auf den Garraumboden stellen und wie in der Tabelle angegeben einstellen.
- Nach der Zubereitung den Joghurt im Kühlschrank abkühlen lassen.

Pudding aus Puddingpulver

Puddingpulver nach Packungsangabe mit Milch und Zucker in einem hohen mikrowellengeeigneten Gefäß verrühren. Wie in der Tabelle angegeben einstellen.

Sobald die Milch aufsteigt, kräftig durchrühren. Wiederholen Sie dies zwei- bis dreimal.

Milchreis zubereiten

- Reis abwägen und 4-fache Menge an Milch zugeben.
- Reis und Milch in ein hohes, mikrowellengeeignetes Gefäß füllen.

3. Einstellen wie in der Tabelle angegeben.
4. Sobald die Milch aufsteigt, kräftig durchrühren und Mikrowellen-Leistung wie in der Tabelle angegeben reduzieren.
Während des Fortkochens mehrmals umrühren.

Kompott

Wiegen Sie die Früchte in ein mikrowellengeeignetes Gefäß ab und geben Sie pro 100 g einen Esslöffel Wasser zu. Nach Geschmack Zucker und Gewürze zugeben. Das Gefäß abdecken und wie in der Tabelle angegeben einstellen.

Während des Garen zwei- bis dreimal umrühren.

Popcorn für die Mikrowelle

Verwenden Sie ein hitzbeständiges, flaches Glasgeschirr, z. B. den Deckel einer Auflaufform. Kein Porzellan oder stark gewölbte Teller verwenden.

Legen Sie die Popcorn-Tüte mit der gekennzeichneten Seite nach unten auf das Geschirr. Wie in der Tabelle angegeben einstellen. Je nach Produkt und Menge kann eine Zeitanpassung notwendig sein.



Damit das Popcorn nicht anbrennt, die Popcorn-Tüte nach 1 ½ Minuten entnehmen und schütteln. Nach der Zubereitung den Garraum auswischen.






Warnung – Verbrennungsgefahr!

Bei luftdicht verschlossenen Lebensmitteln kann die Verpackung platzen. Immer die Angaben auf der Verpackung beachten. Gerichte immer mit einem Topflappen aus dem Garraum nehmen.

Empfohlene Einstellwerte

Verwendete Heizarten:

-  Ober-/Unterhitze
-  Mikrowelle

Gericht	Zubehör / Geschirr	Einschubhöhe	Heizart	Temperatur in °C	MW-Leistung in Watt	Dauer in Min.
Pudding aus Puddingpulver*	Geschirr geschlossen	1		-	600	5-8
Joghurt	Portionsformen	Garraumboden		40-45	-	8-9h
Milchreis, 125 g + 500 ml Milch*	Geschirr geschlossen	1		-	600	10
					180	20-25
Früchtekompott, 500 g	Geschirr geschlossen	1		-	600	9-12
Popcorn für die Mikrowelle, 1 Tüte á 100 g**	Geschirr offen	1		-	600	4-6

* zwischendurch ein- bis zweimal umrühren

** geschlossene Tüte auf das Geschirr legen

Eco-Heizarten

Heißluft Eco und Ober-/Unterhitze Eco sind intelligente Heizarten für die schonende Zubereitung von Fleisch, Fisch und Gebäck. Das Gerät regelt optimal die Energiezufuhr in den Garraum. Das Gargut wird phasenweise mit Restwärme zubereitet. So bleibt es

saftiger und bräunt weniger. Je nach Zubereitung und Lebensmittel kann Energie gespart werden.

Schieben Sie die Speisen in den kalten, leeren Garraum. Halten Sie die Gerätetür während des Garens geschlossen.

Entfernen Sie nicht genutztes Zubehör aus dem Garraum. So erhalten Sie ein optimales Garergebnis und sparen Energie.

Verwenden Sie nur Originalzubehör Ihres Gerätes. Es ist optimal auf den Garraum und die Betriebsarten abgestimmt.

Zubehör

Achten Sie darauf, dass Sie immer geeignetes Zubehör verwenden und es richtig herum einschieben.

Rost

Den Rost mit der Prägung "Microwave" zur Gerätetür und der Krümmung nach unten einschieben. Stellen Sie Geschirr und Formen immer auf den Rost.

Universalpfanne oder Backblech

Die Universalpfanne oder das Backblech vorsichtig bis zum Anschlag einschieben, mit der Abschrägung zur Gerätetür.

Backformen und Geschirr

Am besten geeignet sind dunkle Backformen aus Metall. Dadurch können Sie bis zu 35 Prozent Energie sparen.

Geschirr aus Edelstahl oder Aluminium reflektieren die Wärme wie ein Spiegel. Nicht reflektierendes Geschirr aus Emaille, hitzebeständigem Glas oder

beschichtetem Aluminiumdruckguss ist besser geeignet.

Weißblechformen, Keramikformen oder Glasformen verlängern die Backzeit und der Kuchen bräunt nicht gleichmäßig.

Backpapier



Verwenden Sie nur Backpapier, das für die gewählte Temperatur geeignet ist. Schneiden Sie Backpapier immer passend zu.






















Empfohlene Einstellwerte




Hier finden Sie Angaben für verschiedene Gerichte. Temperatur und Backdauer sind von der Menge und Beschaffenheit des Teiges abhängig. Deshalb sind Einstellbereiche angegeben. Versuchen Sie es zuerst mit den niedrigeren Werten. Eine niedrigere Temperatur ergibt eine gleichmäßigere Bräunung. Wenn erforderlich, stellen Sie beim nächsten Mal höher ein.




Hinweis: Backzeiten können nicht durch höhere Temperaturen verkürzt werden. Kuchen oder Gebäck wäre nur außen gar, aber innen nicht durchgebacken.

Verwendete Heizarten:

-  Heißluft Eco
-  Ober-/Unterhitze Eco

Gericht	Zubehör / Geschirr	Einschubhöhe	Heizart	Temperatur in °C	Dauer in Min.
Kuchen in Formen					
Rührkuchen in der Form	Kranz-/Kastenform	1		140-160	60-80
Tortenboden aus Rührteig	Tortenbodenform	1		140-160	20-40
Biskuitboden, 2 Eier	Tortenbodenform	1		150-170	20-30
Biskuittorte, 3 Eier	Springform Ø26 cm	1		160-170	25-35
Biskuittorte, 6 Eier	Springform Ø28 cm	1		150-160	50-60
Hefe-Napfkuchen	Gugelhupfform	1		150-160	65-75
Kuchen auf dem Blech					
Rührkuchen mit trockenem Belag	Backblech	1		160-180	20-40
Mürbeteigkuchen mit trockenem Belag	Backblech	1		170-180	25-35
Hefezopf, Hefekranz	Backblech	1		150-160	35-45
Hefekuchen mit trockenem Belag	Backblech	1		150-170	20-35
Kleingebäck					
Muffins	Muffinblech	2		160-180	15-30
Small Cakes	Backblech	1		150-160	25-35
Blätterteiggebäck	Backblech	2		170-190	25-50
Brandteiggebäck	Backblech	1		200-220	35-45
Plätzchen	Backblech	2		140-160	15-30
Spritzgebäck	Backblech	2		140-150	25-40
Hefekleingebäck	Backblech	1		150-160	30-40
Brot & Brötchen					
Mischbrot, 1,5 kg	Kastenform	1		200-210	35-45
Fladenbrot	Universalpfanne	1		250-270	15-20
Brötchen, süß, frisch	Backblech	1		170-190	15-20
Brötchen, frisch	Backblech	1		180-200	25-35

Gericht	Zubehör / Geschirr	Einschubhöhe	Heizart	Temperatur in °C	Dauer in Min.
Fleisch					
Schweinebraten ohne Schwarte, z. B. Nacken, 1,5 kg	Geschirr offen	1		180-190	120-140
Rinderschmorbraten, 1,5 kg	Geschirr geschlossen	1		200-220	140-160
Kalbsbraten, 1,5 kg	Geschirr offen	1		170-180	110-130

Fisch					
Fisch, gedünstet, ganz 300 g, z. B. Forelle	Geschirr geschlossen	1		190-210	25-35
Fisch, gedünstet, ganz 1,5 kg, z. B. Lachs	Geschirr geschlossen	1		190-210	45-55
Fischfilet, natur, gedünstet	Geschirr geschlossen	1		190-210	15-35

Acrylamid in Lebensmitteln

Acrylamid entsteht vor allem bei hoher Hitze zubereiteten Getreide- und Kartoffelprodukten, wie z. B.

Kartoffelchips, Pommes frites, Toast, Brötchen, Brot oder feinen Backwaren (Kekse, Lebkuchen, Spekulatius).

Tipps zur acrylamidarmen Zubereitung	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> ■ Garzeiten möglichst kurz halten. ■ Speisen goldgelb, nicht zu dunkel bräunen. ■ Großes, dickes Gargut enthält weniger Acrylamid.
Backen	Mit Ober-/Unterhitze max. 200 °C. Mit Heißluft max. 180 °C.
Plätzchen	Mit Ober-/Unterhitze max. 190 °C. Mit Heißluft max. 170 °C. Ei oder Eigelb verringert die Bildung von Acrylamid.
Backofen Pommes frites	Gleichmäßig und einlagig auf dem Blech verteilen. Mindestens 400 g pro Blech backen, damit die Pommes nicht austrocknen.

Sanftgaren

Sanftgaren ist ein langsames Garen bei niedriger Temperatur. Es wird deshalb auch Niedertemperatur-Garen genannt.

Das Sanftgaren ist ideal für alle Edelstücke (z. B. zarte Partien vom Rind, Kalb, Schwein, Lamm oder Geflügel), die rosa oder auf den Punkt gegart werden sollen. Das Fleisch bleibt sehr saftig, zart und weich.

Ihr Vorteil: Sie haben viel Spielraum bei der Menüplanung, denn sanftgegartes Fleisch lässt sich problemlos warm halten. Während des Garens müssen Sie Ihr Fleisch nicht wenden. Halten Sie die Gerätetür geschlossen, um ein gleichmäßiges Garklima zu halten.

Verwenden Sie nur frisches und hygienisch einwandfreies Fleisch ohne Knochen. Entfernen Sie Sehnen und Fettränder sorgfältig. Fett entwickelt beim Sanftgaren einen starken Eigengeschmack. Sie können auch gewürztes oder mariniertes Fleisch verwenden. Verwenden Sie kein aufgetautes Fleisch.

Nach dem Sanftgaren kann das Fleisch sofort aufgeschnitten werden. Es ist keine Ruhezeit erforderlich. Durch die besondere Garmethode sieht das Fleisch rosa aus, es ist aber nicht roh oder zu wenig gar.

Hinweis: Ein zeitversetzter Betrieb mit Endezeit ist bei der Heizart Sanftgaren nicht möglich.

Geschirr

Verwenden Sie ein flaches Geschirr, z. B. eine Servierplatte aus Porzellan oder Glas. Geben Sie das Geschirr zum Vorheizen mit in den Garraum.

Stellen Sie das offene Geschirr immer in Höhe 1 auf den Rost.

Zusätzliche Informationen finden Sie in den Tipps zum Sanftgaren im Anschluss an die Einstelltabelle.

Ihr Gerät verfügt über eine Heizart Sanftgaren. Starten Sie den Betrieb nur bei völlig abgekühltem Garraum. Lassen Sie den Garraum mit dem Geschirr knapp 10 Minuten durchwärmen.

















Auf der Kochstelle das Fleisch sehr heiß und ausreichend lange von allen Seiten, auch an den Enden, scharf anbraten. Sofort auf das vorgewärmte Geschirr geben. Das Geschirr mit dem Fleisch wieder in den Garraum geben und sanftgaren.

Empfohlene Einstellwerte

Die Sanftgartemperatur und Gardauer sind von der Größe, Dicke und Qualität des Fleisches abhängig. Deshalb sind Einstellbereiche angegeben.

Verwendete Heizart:

-  Sanftgaren

Gericht	Geschirr	Einschubhöhe	Heizart	Anbratdauer in Min.	Temperatur in °C	Dauer in Min.
Geflügel						
Entenbrust, 400 g	Geschirr offen	1		6-8	90*	45-60
Hähnchenbrustfilet, je 200 g	Geschirr offen	1		5-7	90*	45-60
Putenbrust, ohne Knochen, 1 kg	Geschirr offen	1		8-10	90*	120-150
Schweinefleisch						
Schweinelendenbraten, 5-6 cm dick, 1,5 kg	Geschirr offen	1		8-10	85*	210-240
Schweinefilet, ganz	Geschirr offen	1		6-8	85*	60-90
Schweinemedallions, 4 cm dick	Geschirr offen	1		5-7	85*	90-120
Rindfleisch						
Rinderbraten (Hüfte), 6-7 cm dick, 1,5 kg	Geschirr offen	1		8-10	85*	240-300
Rinderfilet, ganz, 1 kg	Geschirr offen	1		4-6	85*	120-180
Roastbeef, 5-6 cm dick	Geschirr offen	1		6-8	85*	210-270
Rindermedallions/Rumpsteak, 4 cm dick	Geschirr offen	1		5-7	85*	60-120
Kalbfleisch						
Kalbsbraten, 4-5 cm dick, 1,5 kg	Geschirr offen	1		8-10	85*	180-240
Kalbsbraten, 10-15 cm dick, 1,5 kg	Geschirr offen	1		8-10	85*	240-300
Kalbsfilet, ganz, 800 g	Geschirr offen	1		5-7	85*	150-210
Kalbsmedallions, 4 cm dick	Geschirr offen	1		5-7	85*	90-120
Lammfleisch						
Lammrücken, ausgelöst, je 200 g	Geschirr offen	1		5-7	85*	45-75
Lammkeule ohne Knochen, medium, 1 kg gebunden	Geschirr offen	1		6-8	85*	180-240

* vorheizen

Tipps zum Sanftgaren

Entenbrust sanftgaren.	Legen Sie die Entenbrust kalt in die Pfanne und braten Sie die Hautseite zuerst an. Nach dem Sanftgaren für 3 bis 5 Minuten knusprig grillen.
Das sanftgegartes Fleisch ist nicht so heiß wie normal gebratenes Fleisch.	Damit das gebratene Fleisch nicht so schnell abkühlt, wärmen sie die Teller an und servieren Sie die Soßen sehr heiß.

Dörren

Mit 4D-Heißluft können Sie hervorragend dörren. Bei dieser Art der Konservierung werden Aromastoffe durch den Wasserentzug konzentriert.

Verwenden Sie nur einwandfreies Obst, Gemüse und Kräuter und waschen Sie es gründlich. Legen Sie den Rost mit Back- oder Pergamentpapier aus. Lassen Sie das Obst gut abtropfen und trocknen Sie es ab.

Schneiden Sie es ggf. in gleich große Stücke oder dünne Scheiben. Legen Sie ungeschältes Obst auf die Schale mit den Schnittflächen nach oben. Achten Sie darauf, dass sowohl Obst als auch Pilze auf dem Rost nicht übereinander liegen.

Raspeln Sie Gemüse und blanchieren Sie es anschließend. Lassen Sie das blanchierte Gemüse gut abtropfen und verteilen Sie es gleichmäßig auf dem Rost.

Trocknen Sie Kräuter mit Stiel. Legen Sie die Kräuter gleichmäßig und leicht gehäuft auf den Rost.

Verwenden Sie zum Dörren folgende Einschubhöhen:

- 1 Rost: Höhe 2
- 2 Roste: Höhe 3+1

Wenden Sie sehr saftiges Obst und Gemüse mehrmals. Das Gedörnte sofort nach dem Trocknen vom Papier lösen.