



MAGNETRON RECEPTENBOEKJE  
REZEPTE UND TIPPS  
LIVRE DE RECETTES



SENSING THE DIFFERENCE\*



## NEDERLANDS

### CRISP-RECEPTEN

PIZZA	PAG 3
SPAANSE AARDAPPELOMELET	PAG 4
GEBAKKEN AARDAPPELEN	PAG 4
KIP IN WIJNSAUS	PAG 5
APPELSTRUDEL	PAG 5

### STOOMRECEPTEN

RIJST MET CHAMPIGNONS	PAG 6
GESTOOMDE GEMENGDE	
GROENTEN	PAG 7
GEVULDE PAPRIKA'S	PAG 7

### COMBIRECEPTEN

LASAGNE	PAG 8
KAASSOUFFLÉ	PAG 9
ZALMSTEAKS UIT DE OVEN	PAG 9
KOEKJES	PAG 10
KOKOSMERINGUES	PAG 10

## DEUTSCH

### CRISP-REZEPTE

PIZZA	S. 11
SPANISCHES OMELETT	S. 12
OFENKARTOFFELN	S. 12
HÄHNCHEN IN WEISSWEINSOSSE	S. 13
APPELSTRUDEL	S. 13

### DAMPFGAR-REZEPTE

REIS MIT CHAMPIGNONS	S. 14
GEDÄMPFTES MISCHGEMÜSE	S. 15
GEFÜLLTE PAPRIKA	S. 15

### KOMBI-REZEPTE

LASAGNE	S. 16
KÄSE-SOUFFLÉ	S. 17
IM OFEN GEBACKENE LACHSFILETS	S. 17
PLÄTZCHEN	S. 18
KOKOSMAKRONEN	S. 18

## FRANÇAIS

### RECETTES

#### CUISSON CROUSTILLANTE

PIZZA	P 19
OMELETTE ESPAGNOLE (TORTILLA)	P 20
POMMES DE TERRES ROTIES	P 20
ROSBEEF	P 21
STRUDEL AUX POMMES	P 21

### RECETTES

#### CUISSON A LA VAPEUR

RIZ AUX CHAMPIGNONS	P 22
LÉGUMES VAPEUR	P 23
POIVRONS FARCIS	P 23

### RECETTES

#### CUISSON PAR CONVECTION

LASAGNES	P 24
SOUFFLÉ AU FROMAGE	P 25
DARNES DE SAUMON AU FOUR	P 25
BISCUITS	P 26
MERINGUES A LA NOIX DE COCO	P 26





## NEDERLANDS

Afhankelijk van het model van uw magnetron treft u een crisplaat met een specifieke maat aan, die speciaal ontwikkeld is voor de beste bakprestaties. Controleer de diameter van uw crisplaat om de recepten goed te kunnen volgen:

middelgroot/groot diameter van de crisplaat is ongeveer 30 cm

klein diameter van de crisplaat is ongeveer 25 cm.

## PIZZA

### VOOR 4 PORTIES

INGREDIËNTEN	MIDDELGROTE/GROTE	KLEINE
	CRISPPLAAT	CRISPPLAAT
Bloem	230-250 g	150-160 g
Verse gist	15 g	10 g
Water	150 ml	100 ml
Olie	30 ml (2 el)	15 ml (1 el)
Zout		

### INGREDIËNTEN VOOR DE GARNERING:

Tomaten uit blik	350 g	250 g
Mozzarella	175 g	125 g
Zout, oregano, een scheutje olie		
Een beetje olie voor de crisplaat		

### Voor een speciaal accent:

Beleg de pizza ook eens met ham, olijven, artisjokken, groenten, zeevruchten enz...

FUNCTIE: CRISP

VOORBEREIDING: 2 UUR 30 MIN.

BEREIDINGSDUUR:

14-15 MIN. BIJ DE MIDDELGROTE EN GROTE CRISPPLAAT

11-13 MIN. BIJ DE KLEINE CRISPPLAAT

1. Los de gist op in het warme water (37°C). Doe de bloem in een mengkom en voeg het gismengsel, de olie en het zout toe. Meng goed en kneed tot een glad, elastisch deeg. Dek het deeg af en laat het op een warme plaats ongeveer 2 uur rijzen.
2. Vet de crisplaat licht in met olie.
3. Maak het deeg plat met uw handen tot de hele crisplaat bedekt is en prik het op verschillende plaatsen in met een vork.
4. Laat de tomaten uit blik uitlekken en snijd ze in blokjes. Verdeel ze gelijkmatig over het deeg. Voeg de blokjes mozzarella, oregano en zout toe en besprenkel met olie.
5. Bak de pizza gedurende 14-15 minuten met de crispfunctie. Bak de pizza op de kleine crisplaat 11-13 minuten met de crispfunctie.



## SPAANSE

# AARDAPPELOMELET

VOOR 4 PORTIES

INGREDIËNTEN	MIDDELGROTE/GROTE CRISPPLAAT	KLEINE CRISPPLAAT
Diepvries aardappelblokjes	250 g	150 g
Boter of olie	15 ml (1 el)	15 ml (1 el)
Gesnipperde ui	1 middelgrote	1 kleine
Eieren	4	3
Melk	30 ml (2 el)	30 ml (2 el)
Zout, peper		

FUNCTIE: CRISP

VOORBEREIDING: 10 MIN.

BEREIDINGSDUUR:

15-18 MIN. BIJ DE MIDDELGROTE EN GROTE CRISPPLAAT

12-14 MIN. BIJ DE KLEINE CRISPPLAAT

1. Verwarm de crispplaat 2½-3 minuten voor met boter of olie met de crispfunctie.
2. Leg de aardappelblokjes op de crispplaat en bak ze 6-8 minuten met de crispfunctie.
3. Doe de ui erbij en bak nog eens 4-5 minuten met de crispfunctie. Roer eenmaal om tijdens het bakken.
4. Klop ondertussen de eieren los met de melk, zout en peper.
5. Schenk het eimengsel over de aardappelen in de crispplaat en bak de omelet 2-3 minuten met de crispfunctie.
6. Serveer warm of koud met een salade.

### Voor een speciaal accent:

Als u echt een goudbruine omelet wilt, laat hem dan nog 3-4 minuten langer onder de grill bakken.



## GEBAKKEN

# AARDAPPELEN

VOOR 2-4 PORTIES

INGREDIËNTEN
400 g aardappelen
Rozemarijn
Olie
Knoflook
Zout

FUNCTIE: CRISP

VOORBEREIDING: 10 MIN.

BEREIDINGSDUUR: 15-16 MIN.

1. Schil en snijd de aardappelen in niet te kleine stukjes.
2. Bedek de crispplaat met bakpapier en leg de aardappels op de plaat.
3. Bestrooi de aardappelen met zout, rozemarijn, een geplette of gehakte teen knoflook en besprenkel ze met olie.
4. Bak ze 15-16 minuten met de crispfunctie. Als de aardappelen te bruin worden aan de onderkant, schep ze dan na 10 minuten om en laat ze verder bakken tot ze gaar zijn.

# KIP IN WIJNSAUS

VOOR 4 PORTIES

1 kg kip (ongeveer)  
30 g (2 el) boter of margarine  
1 el zoet paprikapoeder of sojasaus  
3-4 basilicumblaadjes  
1 ½ dl (150 ml) droge witte wijn

VOOR DE SAUS

100 ml slagroom  
1 el maïsmeel  
snufje kruidenzout  
½ bittere amandel

TER GARNERING

200 g blauwe of witte druiven  
20 g geroosterde amandelvlokken

FUNCTIE: MAGNETRON

VOORBEREIDING: 30 MIN.

BEREIDINGSDUUR: 15-16 MIN.

1. Was de kip en dep hem droog. Snijd hem in stukken en verwijder het vet.
2. Doe de boter of margarine in een kleine magnetronbestendige schaal. Doe het deksel erop en laat de boter 1 minuut smelten op 350 W. Meng het zoete paprikapoeder of de sojasaus erdoor en strijk dit mengsel uit over de kip. Doe de kip in een magnetronbestendige schaal en voeg de basilicum en de wijn toe.
3. Doe het deksel op de schaal en laat 12 minuten koken op 750 W.
4. Meng de room met het maïsmeel en schenk deze over de kip. Laat afgedekt nog 2-3 minuten koken op 750 W. Voeg naar smaak zout toe en de geraspte amandel.
5. Snijd de druiven doormidden en verwijder de zaadjes.
6. Leg de kip op een serveerschaal en garneer hem met de druiven en de geroosterde amandelvlokken.
7. Als u de amandelvlokken wilt roosteren, spreid ze dan uit op de crispplaat en rooster ze 2-3 minuten met de crispfunctie, waarbij u ze om de minuut roert.

# APPELSTRUDEL

VOOR 6-8 PORTIES

INGREDIËNTEN

2 vellen bladerdeeg van 220-240 g per stuk  
6 appels  
1 sinaasappel  
50 g walnoten  
50 g pijnboompitten  
1 tl (5 ml) kaneel  
50 g rozijnen  
50 ml rum  
50 g suiker  
100 g broodkruim

VOOR HET BESTRIJKEN:

1 ei  
50 ml melk

FUNCTIE: CRISP

VOORBEREIDING: 15 MIN.

BEREIDINGSDUUR: 15-16 MIN

1. Laat de rozijnen in de rum weken.
2. Schil de appels, snijd ze in stukjes en meng ze met de gehakte walnoten, pijnboompitten, sinaasappelschil en kaneel.
3. Leg de vellen bladerdeeg gedeeltelijk op elkaar en rol ze uit met een deegroller.
4. Doe de rozijnen en het broodkruim bij het appelmengsel. Het broodkruim absorbeert het vocht uit de appels.
5. Leg het appelmengsel op het bladerdeeg en rol het in de lengte op.
6. Vorm een cirkel van de rol en leg deze op de crispplaat, waarbij u het papier van het bladerdeeg op de bodem van de plaat laat. Knijp de strudel een beetje in vorm.
7. Snijd het deeg een paar keer in en bestrijk het met een mengsel van ei en melk.
8. Bak 15-16 minuten met de crispfunctie.





Steeds meer mensen gebruiken stoom om hun gerechten te bereiden. Bovendien wordt stoom gezien als één van de gezondste manieren van koken. **Geschikt voor de meeste voedselsoorten met een verrassende variëteit aan recepten, kan je groenten, vis, vlees en zelfs fruit stomen.**

De stoomschaal is ontworpen om met de magnetron op de meest optimale manier te stomen. Het water in het onderste deel van de schaal wordt verwarmd en stoomt het voedsel daarboven. Stoom zorgt voor een snelle en gezonde manier van koken met behoud van mineralen en vitaminen.

## RIJST MET CHAMPIGNONS

VOOR 4 PERSONEN

### INGREDIËNTEN

350 g rijst

zout

water, voldoende voor de hoeveelheid rijst

250 g gesmoorde champignons

basilicum

FUNCTIE: 6<sup>TH</sup> SENSE STOMEN

VOORBEREIDEN: 15 MINUTEN

BEREIDEN: 10 – 18 MINUTEN

1. Doe de rijst in het onderste gedeelte van de stoompan en voeg water en zout toe.
2. Doe het deksel op de pan en kook de rijst 10 minuten met de 6<sup>TH</sup> SENSE-stoomfunctie (of de aanbevolen kooktijd voor de rijst).
3. Laat de rijst enkele minuten rusten en doe hem vervolgens in een ingevette cakevorm. Stort de rijst op een serveerschaal en garneer hem met de gesmoorde champignons en verse basilicum.



# GESTOOMDE GEMENGDE GROENTEN

VOOR 4 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

50 g courgette  
50 g asperges  
50 g worteltjes  
50 g sperziebonen  
50 g aardappelen  
50 g bloemkool  
100 ml water  
zout

FUNCTIE: 6<sup>TH</sup> SENSE STOMEN  
VOORBEREIDEN: 10 MINUTEN  
BEREIDEN: 6- 10 MINUTEN

1. Maak de groenten schoon. Schil de aardappelen en worteltjes en snijd ze in stukken. Snijd ook de courgette in stukken en verdeel de bloemkool in roosjes.
2. Schenk het water in het onderste gedeelte van de stoompan en voeg zout toe. Zet het stoomrooster (inzetstuk) op de pan en leg de groenten in groepjes op het rooster. Doe het deksel erop.
3. Kook de groenten 6 - 10 minuten met de 6<sup>TH</sup> SENSE-stoomfunctie. Opmerking! De ingestelde stoomtijd hangt af van het seizoen!

# GEVULDE PAPRIKA'S

VOOR 2-4 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

2 - 3 paprika's, 400 - 450 g  
400 g gehakt  
1 ui  
1 - 2 teentjes knoflook  
15 ml olijfolie  
30 ml tomatenpuree  
1 ml nootmuskaat  
5 ml zout  
1 ml zwarte peper  
1 ei  
1 snee wit brood zonder korst, verkruid  
30 ml geraspte Parmezaanse kaas  
100 ml water of bouillon

FUNCTIE: MAGNETRON, 6<sup>TH</sup> SENSE STOMEN.  
VOORBEREIDEN: 15 MINUTEN.  
BEREIDEN: 6 MINUTEN.  
RUSTTIJD: 5 MINUTEN.

1. Snipper de ui en de knoflook. Doe ze in een schaal, voeg de olie toe en kook afgedekt 1½ -2 minuten op 750W. Laat de ui afkoelen.
2. Snijd de paprika's doormidden en verwijder de zaadlijsten. Doe de paprika's in het stoomrooster.
3. Meng het gehakt met de ui, tomatenpuree, zout, peper en nootmuskaat. Voeg het ei en het broodkruim toe. Vul de paprika's met het gehaktmengsel. Strooi de Parmezaanse kaas erover.
4. Schenk het water of de bouillon in het onderste gedeelte van de stoompan. Zet de paprika's erop en doe het deksel op de pan.
5. Kook de paprika's 6 minuten met de 6<sup>TH</sup> SENSE-stoomfunctie.
6. Laat het gerecht 5 minuten rusten voordat u het serveert.





## LASAGNE

VOOR 4-6 PERSONEN

### INGREDIËNTEN

#### VOOR DE VLEESSAUS:

500 g rundergehakt  
1 middelgrote ui, 100-125 g, fijngesnipperd  
1 teentje knoflook, geperst  
15 g boter (1 el)  
2 el olie  
500 g gepelde tomaten uit blik  
1 ½ runderbouillonblokjes + 100 ml  
(1 dl) water  
zout, peper, kruiden

#### VOOR DE WITTE SAUS:

50 g boter  
40 g bloem (¾ dl)  
600 ml melk (6 dl)  
zout  
nootmuskaat

300 g lasagnevellen  
40-50 g geraspte Parmezaanse kaas  
ca. 30 g (2 el) boter,  
in klontjes  
100 g mozzarella, grof geraspt

FUNCTIE: MAGNETRON, CONVECTIE + MAGNETRON

VOORBEREIDEN: 1 UUR

BEREIDEN: 12-16 MINUTEN

1. Bak het vlees met de ui en de knoflook in de boter en de olie bruin.
2. Voeg de tomaten en de verkruimelde bouillonblokjes + water en kruiden toe en laat dit ongeveer één uur sudderen, terwijl u ondertussen de witte saus maakt.
3. Doe de boter voor de witte saus in een magnetronbestendige schaal. Laat de boter 1-1 ½ smelten op 350W. Roer de bloem en de melk erdoor.
4. Laat de saus 6-7 minuten koken op 750W tot hij dik is. Roer om de minuut om te voorkomen dat de saus aanbakt aan de bodem. Breng de saus op smaak met zout en nootmuskaat.
5. Als u lasagnevellen gebruikt die voorgekookt moeten worden, kook dan 3 of 4 lasagnevellen tegelijk in kokend water met zout. Laat ze uitlekken, leg ze op een schone theedoek en dep ze droog. Als u voorgekookte of verse lasagnevellen gebruikt kunt u deze stap overslaan.
6. Bebotereen rechthoekige ovenvaste en magnetronbestendige schaal (30 x 20 cm), verdeel een laag gehaktsaus over de bodem van de schaal, leg er een laag lasagnevellen over, een laag witte saus en wat mozzarella.
7. Herhaal dit tot alle lasagnevellen en de saus op zijn. Bestrooi de bovenkant met Parmezaanse kaas en verdeel er klontjes boter over.
8. Zet de schaal op het onderste rooster en bak de lasagne 23-25 minuten met de Convectie-functie op 200-210°C + magnetron 160W.





# KAASSOUFFLÉ

VOOR 6 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

75 g boter  
75 g bloem (1¼ dl)  
500 ml melk (5 dl)  
25 g maïzena (2 ½ el)  
150 g (Cheddar) kaas, grofgemalen (5 dl)  
6 eieren, gescheiden  
zout, peper

FUNCTIE: MAGNETRON, SNEL VERWARMEN,  
CONVECTIE  
VOORBEREIDEN: 12-15 MINUTEN  
BEREIDEN: 40-50 MINUTEN

1. Doe de boter in een magnetronbestendige schaal die groot genoeg is voor het soufflébeslag. Laat de boter afgedekt 2 minuten smelten op 350W.
2. Roer de bloem erdoor en klop geleidelijk de melk erdoor.
3. Laat het mengsel zonder deksel 6-7 minuten koken op 750W tot het dik is. Roer het mengsel om de minuut door.
4. Voeg de maïzena en de kaas toe. Roer de eidooiers er één voor één door en breng het geheel op smaak met zout en peper.
5. Klop de eiwitten stijf. Spatel de eiwitten voorzichtig door het kaasmengsel.
6. Doe het mengsel in een grote, licht ingevette souffléschaal.
7. Verwarm de oven voor op 175°C met de functie Snel verwarmen en zet de schaal op het onderste rooster. Bak de soufflé 40-50 minuten met de Convector-functie op 170-175°C.

Doe de deur van de oven niet open tijdens het bakken om te voorkomen dat de soufflé inzakt.

# ZALMSTEAKS UIT DE OVEN

VOOR 4-6 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

4-6 graatloze zalmsteaks  
(ong. 150 g per stuk)  
zout, peper  
30-40 g boter (2-2 ½ el)

## SAUS:

200 ml (2 dl) kookroom of crème fraîche  
200 ml (2 dl) water  
1 groente- of kruidenbouillonblokje  
peper  
dragon  
10 ml (2 tl) Dijon-mosterd

FUNCTIE: MAGNETRON, SNEL VERWARMEN, CONVECTIE +  
MAGNETRON  
VOORBEREIDEN: 5 MINUTEN  
BEREIDEN: 12-16 MINUTEN

1. Spoel de zalm goed af en dep hem droog. Bestrooi hem met zout en peper.
2. Smelt de boter in een magnetronbestendige kom met deksel ½-1 minuut op magnetronvermogen 350W.
3. Leg de steaks in een licht ingevette, ovensafe en magnetronbestendige lage schaal en bestrooi ze met zout en peper. Bestrijk de bovenkant van de steaks met de boter.
4. Verwarm de oven voor op 200°C met de functie Snel verwarmen.
5. Zet de schaal op het onderste rooster en bak de steaks 12-16 minuten met de Convector-functie op 200-210°C + 160W magnetronvermogen (de bereidingstijd hangt af van de dikte van de steaks).
6. Maak ondertussen de saus. Meng alle ingrediënten in een steelpan.
7. Breng de saus aan de kook terwijl u voortdurend roert. Laat de saus enkele minuten sudderen tot hij dik is.
8. Serveer de vis en de saus samen met gekookte aardappelen en gekookte groente naar keuze, zoals asperges of broccoli. Garneer met citroen.

De zalm en de saus kunnen ook koud geserveerd worden

# KOEKJES

VOOR 22-24 STUKS (2 BAKPLATEN)

## INGREDIËNTEN

125 g boter

1 ei

125 g poedersuiker (1 ¼ dl)

250 g bloem (ongeveer 4 ½ dl)

snufje zout

1 ei voor het bestrijken

gekonfijte kersen als decoratie

FUNCTIE: MAGNETRON, SNEL VERWARMEN, CONVECTIE

VOORBEREIDEN: 15 MINUTEN

BEREIDEN: 24-30 MINUTEN

1. Doe de boter in een magnetronbestendige kom en laat deze afgedekt 1 ½ -2 minuten smelten op 350W met de magnetronfunctie.
2. Klop de eieren met de suiker tot een luchtig mengsel. Voeg de bloem en de gesmolten boter toe en kneed het geheel tot een zacht deeg.
3. Rol het deeg 1 cm dik uit en steek er rondjes uit met een glas (diameter 5 cm). Leg de koekjes op de ingevette bakplaat (of op bakpapier).
4. Bestrijk de bovenkant van de koekjes met geklopt ei en versier ze met een halve gekonfijte kers.
5. Verwarm de oven voor op 200°C met de functie Snel verwarmen en bak de koekjes 12-15 minuten op 200°C met de Convector - functie.

# KOKOSMERINGUES

18-20 STUKS

## INGREDIËNTEN

2 eiwitten

80 g poedersuiker (1 dl)

1-2 druppels vanille-essence of 2 tl vanillesuiker

1-2 druppels amandelessence

100 g geraspte kokos (3 dl)

FUNCTIE: SNEL VERWARMEN, CONVECTIE

VOORBEREIDEN: 7-8 MINUTEN

BEREIDEN: 35-40 MINUTEN

1. Klop de eiwitten stijf.
2. Klop de suiker en de essences beetje bij beetje mee.
3. Spatel de kokos door het stijfgeslagen eiwit.
4. Leg hoopjes eiwit ter grootte van een volle theelepel op de met bakpapier beklede bakplaat.
5. Verwarm de oven voor op 125°C met de functie Snel verwarmen en bak de meringues 35-40 minuten met de Convector-functie.
6. Laat de meringues afkoelen in de oven, met de deur open.





# Crisp-Rezepte

DEUTSCH

Je nach Modell des Mikrowellenherdes gibt es passende Crisp-Platten in verschiedenen Grössen, die bestmögliche Ergebnisse garantieren. Richten Sie sich beim Nachkochen der Rezepte bitte nach dem Durchmesser Ihrer Crisp-Platte:

**Eine mittlere/grosse Crisp-Platte** hat einen Durchmesser von ca. 30 cm,  
**eine kleine Crisp-Platte** einen Durchmesser von ca. 25 cm.

## PIZZA

4 PORTIONEN

ZUTATEN	MITTLERE/GROSSE CRISP-PLATTE	KLEINE CRISP-PLATTE
Mehl	230-250 g	150-160 g
Frische Hefe	15 g	10 g
Wasser	150 ml	100 ml
Öl	30 ml (2 Essl.)	15 ml (1 Essl.)
Salz		

ZUTATEN FÜR DEN BELAG:

Tomaten aus der Dose	350 g	250 g
Mozzarella	175 g	125 g
Salz, Oregano, Öl zum Beträufeln		
Etwas Öl für die Crisp-Platte		

### Varianten:

Als Variationen für den Pizzabelag kommen Schinken, Oliven, Artischocken, Gemüse, Meeresfrüchte usw. in Frage.

FUNKTION: CRISP

ZUBEREITUNGSZEIT: 2 STD. 30 MIN.

GARZEIT: 14-15 MIN. BEI DER MITTLEREN ODER GROSSEN CRISP-PLATTE  
11-13 MIN. BEI DER KLEINEN CRISP-PLATTE

1. Hefe mit warmem Wasser (37°C) vermengen. Mehl in eine Rührschüssel geben. Aufgelöste Hefe, Öl und Salz dazugeben. Alles gut vermengen und zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Zudecken und etwa 2 Stunden in warmer Umgebung gehen lassen.
2. Die Crisp-Platte leicht fetten.
3. Den Teig mit der Hand gleichmässig auf der Crisp-Platte verteilen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
4. Tomaten aus der Dose abtropfen lassen, klein schneiden und gleichmässig auf dem Teig verteilen. In Würfel geschnittenen Mozzarella und Oregano darüber geben, salzen und mit Öl beträufeln.
5. Die Pizza bei der kleinen Crisp-Platte 11-13 Minuten, bei der grossen Crisp-Platte 14-15 Minuten mit der Crisp-Funktion backen.



# SPANISCHES

## OMELETT

4 PORTIONEN

ZUTATEN	MITTLERE/GROSSE CRISP-PLATTE	KLEINE CRISP-PLATTE
Tiefgekühlte Kartoffelwürfel	250 g	150 g
Butter oder Öl	15 ml (1 Essl.)	15 ml (1 Essl.)
Zwiebel, gehackt	1 mittelgrosse	1 kleine
Eier	4	3
Milch	30 ml (2 Essl.)	30 ml (2 Essl.)
Salz, Pfeffer		

FUNKTION: CRISP

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

GARZEIT: 15-18 MIN. BEI DER MITTLEREN ODER GROSSEN CRISP-PLATTE  
12-14 MIN. BEI DER KLEINEN CRISP-PLATTE

1. Crisp-Platte, gefettet mit Butter oder Öl, 2½-3 Minuten mit der Crisp-Funktion vorheizen.
2. Die Kartoffelwürfel auf der Crisp-Platte verteilen und 6-8 Minuten mit der Crisp-Funktion garen.
3. Die Zwiebel daruntermengen und weitere 4-5 Minuten mit der Crisp-Funktion garen. Dabei einmal umrühren.
4. In der Zwischenzeit die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
5. Die Eiermischung über die Kartoffeln auf der Crisp-Platte giessen und weitere 2-3 Minuten mit der Crisp-Funktion stocken lassen.
6. Warm oder kalt servieren. Dazu passt ein kleiner Salat.

### Varianten:

Soll das Omelett komplett durch und goldbraun sein, 3-4 Minuten länger garen oder am Ende kurz den Grill zuschalten.



## OFENKARTOFFELN

2-4 PORTIONEN

ZUTATEN
400 g Kartoffeln
Rosmarin
Öl
Knoblauch
Salz

FUNKTION: CRISP

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

GARZEIT: 15-16 MIN.

1. Kartoffeln schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden.
2. Crisp-Platte mit Backpapier auslegen und Kartoffeln darauf verteilen.
3. Kartoffeln mit Salz, Rosmarin und einer zerdrückten oder gehackten Knoblauchzehe würzen und mit Öl beträufeln.
4. 15-16 Minuten mit der Crisp-Funktion backen. Wenn die Kartoffeln unten zu dunkel werden, nach etwa 10 Minuten wenden und zu Ende backen.

# HÄHNCHEN IN WEISSWEINSSOSSE

4 PORTIONEN

Hähnchen (ca. 1 kg)  
30 g (2 Essl.) Butter oder Margarine  
1 Essl. edelsüßes Paprikapulver oder Sojasoße  
3-4 Basilikumblätter  
150 ml trockener Weisswein

FÜR DIE SOßE:

100 ml Sahne  
1 Essl. Maismehl  
1 Prise Kräutersalz  
½ Bittermandel

ZUM ANRICHTEN:

200 g blaue oder weiße Trauben  
20 g gehobelte Mandeln, geröstet

FUNKTION: MIKROWELLEN  
ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.  
GARZEIT: 15-16 MIN.

1. Hähnchen abwaschen und trockentupfen, in Portionen zerteilen, Fett entfernen.
2. Butter oder Margarine in eine kleine, Mikrowellen-geeignete Schüssel geben. Zudecken und das Fett 1 Minute bei 350 W zerlassen. Edelsüßes Paprikapulver oder Sojasoße unterrühren und das Hähnchen mit dieser Mischung bestreichen. Hähnchen mit Basilikum und Wein in ein Mikrowellen-geeignetes Gefäß geben.
3. Zugedeckt 12 Minuten bei 750 W garen.
4. Sahne mit Maismehl vermengen und über das Hähnchen geben. Zugedeckt weitere 2-3 Minuten bei 750 W garen. Eventuell salzen. Die geriebene Bittermandel dazugeben.
5. Die Weintrauben halbieren und entkernen.
6. Das Hähnchen auf einer Servierplatte, garniert mit Weintrauben und gerösteten gehobelten Mandeln, anrichten.
7. Zuvor die gehobelten Mandeln 2-3 Minuten mit der Crisp-Funktion auf der Crisp-Platte anrösten. Jede Minute wenden.

# APFELSTRUDEL

6-8 PORTIONEN

ZUTATEN

2 Scheiben Blätterteig, je 220-240 g  
6 Äpfel  
1 Orange  
50 g Walnüsse  
50 g Pinienkerne  
1 Teel. Zimtpulver  
50 g Sultaninen  
50 ml Rum  
50 g Zucker  
100 g Semmelbrösel

ZUM BESTREICHEN:

1 Ei  
50 ml Milch

FUNKTION: CRISP  
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.  
GARZEIT: 15-16 MIN.

1. Sultaninen eine Weile in Rum einweichen.
2. Äpfel schälen und in Spalten schneiden. Mit gehackten Walnüssen, Pinienkernen, Zucker, Orangenschale und Zimt vermengen.
3. Die beiden Blätterteigscheiben leicht überlappend auslegen und mit einem Nudelholz zu einer zusammenhängenden, ovalen Fläche ausrollen.
4. Sultaninen und Semmelbrösel zur Apfelmischung dazugeben. Die Semmelbrösel nehmen die Feuchtigkeit der Äpfel auf.
5. Die Apfelmischung auf dem Blätterteig verteilen und diesen der Länge nach aufrollen.
6. Aus der Rolle einen Kreis formen und diesen auf die Crisp-Platte legen. Dabei das Papier vom Blätterteig zum Auslegen der Crisp-Platte verwenden. Den Strudel ein wenig flach drücken.
7. Mehrmals einschneiden und mit einer Mischung aus Ei und Milch bestreichen.
8. 15-16 Minuten mit der Crisp-Funktion backen.



# Dampfgar- Rezepte



Dampfgaren wird jeden Tag von mehr und mehr Menschen zum Kochen verwendet, da es als eines der gesündesten Verfahren bekannt ist, Nahrungsmittel zuzubereiten. **Vielseitig anwendbar bietet das Dampfgaren eine überraschende Vielzahl von Rezepten für die Zubereitung von Gemüse und auch Fisch, Fleisch und Früchten.**

Der Dampfgarbehälter wurde entwickelt, um ein optimales Dampfgarergebnis in Ihrer Mikrowelle zu ermöglichen. Das Wasser im unteren Teil des Behälters wird erhitzt und sammelt sich im Inneren des Behälters. Ihre Lebensmittel werden in einer feuchten Umgebung schonend gegart.

## REIS MIT CHAMPIGNONS

FÜR 4 PORTIONEN

### ZUTATEN

350 g Reis

Salz

Wassermenge je nach Reissorte

250 g sautierte Champignons

Basilikum

FUNKTION: 6<sup>TH</sup> SENSE DAMPFGARFUNKTION

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

GARZEIT: 10-18 MINUTEN

1. Den Reis in das Unterteil des Dampfeinsatzes geben und Salz und Wasser hinzufügen.
2. Mit dem Deckel zudecken und mit der 6<sup>TH</sup> SENSE Dampfgarfunktion den Reis wie vorgegeben 10 Minuten lang bzw. mit der für den Reis empfohlenen Kochzeit garen.
3. Den Reis einige Minuten lang stehen lassen und dann in eine eingefettete Kuchenform füllen. Auf eine Servierplatte stürzen und mit den sautierten Champignons und frischem Basilikum anrichten.



# GEDÄMPFTES MISCHGEMÜSE

FÜR 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

50 g Zucchini  
50 g Spargel  
50 g Karotten  
50 g grüne Bohnen  
50 g Kartoffeln  
50 g Blumenkohl  
100 ml Wasser  
Salz

FUNKTION: 6<sup>TH</sup> SENSE DAMPFGARFUNKTION

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

GARZEIT: 6-10 MINUTEN

1. Das Gemüse waschen und putzen. Die Kartoffeln und Karotten schälen und in Stücke schneiden. Die Zucchini ebenfalls in Stücke schneiden und den Blumenkohl in Röschen teilen.
2. Das Wasser in das Unterteil des Dampfeinsatzes gießen und Salz hinzufügen. Den Siebeinsatz aufsetzen und das Gemüse nach Sorten getrennt in den Siebeinsatz legen. Den Deckel auflegen.
3. Mit der 6<sup>TH</sup> SENSE Dampfgarfunktion wie vorgegeben 6-10 Minuten lang garen. Achtung! Die Garzeit für das Gemüse hängt auch von der Jahreszeit ab!

# GEFÜLLTE PAPRIKA

FÜR 2-4 PORTIONEN

## ZUTATEN

2 - 3 Paprika (400-450 g)  
400 g Hackfleisch  
1 Zwiebel  
1 - 2 Knoblauchzehen  
15 ml Olivenöl  
30 ml Tomatenmark  
1 Prise Muskat  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Ei  
1 Scheibe Weißbrot ohne Rinde  
etwas geriebener Parmesan  
100 ml Wasser oder Bouillon

FUNKTION: MIKROWELLE, 6<sup>TH</sup> SENSE DAMPFGARFUNKTION.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

GARZEIT: 6 MINUTEN

RUHEZEIT: 5 MINUTEN

1. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, Öl hinzufügen und zugedeckt 1 ½ - 2 Minuten lang bei 750 W garen. Danach abkühlen lassen.
2. Die Paprika halbieren, Kerne entfernen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Das Ei und das Weißbrot (zerbrösel) hinzufügen. Die Paprika mit dieser Masse füllen. Zum Schluss Parmesan darüber streuen.
4. Wasser oder Bouillon in das Unterteil des Dampfgarers gießen. Die Paprika oben hineinlegen und den Deckel auflegen.
5. Mit der 6<sup>TH</sup> SENSE Dampfgarfunktion 6 Minuten lang garen.
6. Vor dem Servieren 5 Minuten lang ruhen lassen.





## LASAGNE

FÜR 4 - 6 PORTIONEN

ZUTATEN

FÜR DIE FLEISCHSOÛE:

500 g Rinderhack  
1 mittelgroße Zwiebel, 100-125 g, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
15 g Butter (1 Essl.)  
2 Essl. Öl  
500 g Tomaten aus der Dose  
1 ½ Rinderbrühwürfel + 100 ml Wasser  
Salz, Pfeffer, Kräuter

FÜR DIE HELLE SOÛE:

50 g Butter  
40 g Mehl  
600 ml Milch  
Salz  
Muskat

300 g Lasagneplatten  
40 - 50 g Parmesan, gerieben  
ca. 30 g (2 Essl.) Butterflöckchen  
100 g Mozzarella, klein geschnitten

FUNKTION: MIKROWELLE, UMLUFT + MIKROWELLE

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE

GARZEIT: 23 - 25 MINUTEN

1. Das Fleisch mit der Zwiebel und Knoblauch in Butter und Öl gut anbraten.
2. Die Tomaten sowie die zerdrückten, mit Wasser und Gewürzen verrührten Brühwürfel hinzufügen und etwa 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit die helle Soße zubereiten.
3. Die Butter für die helle Soße in eine Mikrowellen-geeignete Schüssel geben und 1 - 1 ½ Minuten lang bei 350 W zerlassen. Dann Mehl und Milch einrühren.
4. 6 - 7 Minuten lang bei 750 W kochen, bis die Soße eindickt. Dabei alle zwei Minuten umrühren, damit die Soße nicht ansetzt. Mit Salz und Muskat würzen.
5. Bei Lasagneplatten, die vorgekocht werden müssen, immer 3 oder 4 Lasagneplatten auf einmal in kochendes Salzwasser geben und halbgar kochen. Abtropfen lassen, auf sauberen Geschirrtüchern auslegen und trockentupfen. Bei vorgekochten oder frischen Lasagneplatten können Sie diesen Schritt auslassen.
6. Eine rechteckige Backofen- und Mikrowellen-geeignete Auflaufform (30 x 20 cm) mit Butter einfetten, auf dem Boden eine Schicht Fleischsoße verteilen, mit einer Schicht Lasagneplatten bedecken und darüber eine Schicht helle Soße und etwas Mozzarella geben.
7. Diese Schichten wiederholen, bis die Lasagneblätter und die Soßen aufgebraucht sind, die oberste Schicht mit Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen belegen.
8. Die Auflaufform auf den unteren Metallrost stellen und die Lasagne mit Umluft (200 - 210 °C) + Mikrowelle (160 W) 23-25 Minuten lang garen.





# KÄSE-SOUFFLÉ

FÜR 6 PORTIONEN

## ZUTATEN

75 g Butter  
75 g Mehl  
500 ml Milch  
25 g Maismehl (2 ½ Essl.)  
150 g Cheddar (Hartkäse), grob geraspelt  
6 Eier, getrennt  
Salz, Pfeffer

FUNKTION: MIKROWELLE, SCHNELLHITZE, UMLUFT  
ZUBEREITUNGSZEIT: 12-15 MINUTEN  
GARZEIT: 40-50 MINUTEN

1. Die Butter in ein Mikrowellen-geeignetes Gefäß geben, das groß genug für den gesamten Soufflé-Teig ist. Gefäß abdecken und Butter 2 Minuten lang bei 350 W zerlassen.
2. Mehl unterrühren. Nach und nach Milch dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren.
3. 6-7 Minuten lang bei 750 W offen köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig wird. Alle 2 Minuten gut umrühren.
4. Stärkemehl und Käse dazugeben. Eigelb einzeln dazugeben und unterrühren. Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Eiweiß steif schlagen. Eiweiß vorsichtig unter die Käsemasse heben.
6. Mit dem Löffel in eine große, leicht gefettete Soufflé-Form geben.
7. Den Ofen mit Schnellhitze auf 175 °C vorheizen, die Form auf den unteren Metallrost stellen und das Soufflé mit Umluft bei 170 - 175 °C 40 - 50 Minuten lang backen.

Während des Backens darf die Ofentür nicht geöffnet werden. Andernfalls fällt das Soufflé zusammen.

# IM OFEN GEBACKENE LACHSFILETS

FÜR 4 - 6 PORTIONEN

## ZUTATEN

4 - 6 Lachsfilets (ca. 150 g pro Filet)  
Salz, Pfeffer  
30 - 40 g Butter (2 - 2 ½ Essl.)

## FÜR DIE SOÛE:

200 ml Crème double oder Crème fraîche  
200 ml Wasser  
1 Würfel Gemüsebrühe  
Pfeffer  
Estragon  
10 ml (2 Teel.) Dijon-Senf

FUNKTION: MIKROWELLE, SCHNELLHITZE, UMLUFT +  
MIKROWELLE  
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
GARZEIT: 12 - 16 MINUTEN

1. Den Lachs mit Wasser gut abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Butter in einer Mikrowellen-geeigneten Schüssel abgedeckt ½ - 1 Minute mit der Mikrowelle bei 350 W zerlassen.
3. Die Filets in eine flache Mikrowellen- und Backofen-geeignete Form legen. Die Oberseite der Filets mit der Butter einpinseln.
4. Den Ofen mit Schnellhitze auf 200 °C vorheizen.
5. Die Form mit dem Lachs auf den unteren Metallrost stellen und die Filets mit Umluft (200 - 210 °C) + Mikrowelle (160 W) 12 - 16 Minuten lang backen (die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets).
6. In der Zwischenzeit können Sie die Soße zubereiten. Alle Zutaten in einem Stieltopf verrühren.
7. Die Soße unter ständigem Rühren aufkochen lassen und einige Minuten weiterköcheln, bis sie sämig wird.
8. Den Fisch und die Soße mit Salzkartoffeln und gekochtem Gemüse wie Spargel oder Brokkoli servieren. Mit Zitronenstücken garnieren.

Der Lachs und die Soße können auch kalt serviert werden.

# PLÄTZCHEN

FUNKTION: MIKROWELLE, SCHNELLHITZE, UMLUFT  
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
BACKZEIT: 24 - 30 MINUTEN (FÜR 2 BLECHE)

ERGIBT 22 - 24 STÜCK (2 BLECHE)

## ZUTATEN

125 g Butter  
1 Ei  
125 g feiner Zucker  
250 g Mehl  
1 Prise Salz  
1 Ei zum Bestreichen  
Belegkirschen

1. Die Butter in einer Mikrowellen-geeigneten Schüssel abgedeckt 1 ½ - 2 Minuten bei 350 W zerlassen.
2. Ei und Zucker schaumig rühren. Das Mehl und die zerlassene Butter hinzufügen und die Masse zu einem glatten Teig kneten.
3. Den Teig 1 cm dick auswellen und mit einem Glas (5 cm Durchmesser) kleine Kreise ausstechen. Die ausgestochenen Teigstücke auf ein eingefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Oberfläche der Plätzchen mit verquirltem Ei bestreichen und mit einer halben Belegkirsche dekorieren.
5. Den Ofen mit Schnellhitze auf 200 °C vorheizen und mit Umluft 12 - 15 Minuten lang bei 200 °C backen.

# KOKOSMAKRONEN

FUNKTION: SCHNELLHITZE, UMLUFT  
ZUBEREITUNGSZEIT: 7 - 8 MINUTEN  
BACKZEIT: 35 - 40 MINUTEN

ERGIBT 18 - 20 STÜCK

## ZUTATEN

2 Eiweiß  
80 g feiner Zucker  
1 - 2 Tropfen Vanilleextrakt oder 2 Teel. Vanillezucker  
1 - 2 Tropfen Mandelessenz  
100 g Kokosraspeln  
18 - 20 Makronen

1. Eiweiß steif schlagen.
2. Zucker, Vanilleextrakt und Mandelessenz nach und nach unterschlagen.
3. Die Kokosraspeln unter die Masse heben.
4. Backblech mit Back- oder Pergamentpapier auslegen. Mit einem Teelöffel Häufchen auf das Backblech setzen.
5. Den Ofen mit Schnellhitze auf 125 °C vorheizen und mit Umluft 35 - 40 Minuten lang backen.
6. Die Makronen im Ofen bei geöffneter Ofentür abkühlen lassen.





FRANÇAIS

# Recettes cuisson croustillante

La taille du plat crisp fourni avec votre micro-ondes Whirlpool varie en fonction du modèle. Les ingrédients de chaque recette du livre varient en fonction de la taille de votre plat. (Plat moyen ou grand: 30cm. - Plat petite taille: 25cm).

Une gamme de plats complémentaires (moule à manqué grande largeur, plat à pizza) est disponible.

## PIZZA

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS	MOYEN/GRAND	PETIT
	PLAT CRISP	PLAT CRISP
1 pâte à pizza préparée		
Parmesan	100 g	100 g
Gruyère	100 g	100 g
Boîte de tomates	350 g	250 g
Mozzarella	175 g	125 g
Sel, origan, un filet d'huile		

FONCTION : CRISP

TEMPS DE PREPARATION : 10 MIN.

DUREE DE LA CUISSON :

14-15 MIN. POUR PLAT CRISP DE MOYENNE OU GRANDE TAILLE

11-13 MIN. POUR PETIT PLAT CRISP

1. Aplatissez la pâte avec les mains jusqu'à ce qu'elle recouvre le plat Crisp, puis piquez à la fourchette.
2. Egouttez et découpez les tomates et répartissez-les sur la pâte. Ajoutez les morceaux de mozzarella, l'origan, le sel, le parmesan, le gruyère et versez un filet d'huile.
3. Faites cuire la pizza pendant 12 minutes en fonction Crisp.

### Pour changer :

Changez les garnitures de votre pizza, ajoutez du jambon, des olives, de l'artichaut, des fruits de mer etc...



# OMELETTE

## ESPAGNOLE (TORTILLA)

POUR 4 PERSONNES

INGREDIENTS	MOYEN/GRAND PLAT CRISP	PETIT PLAT CRISP
Pommes de terre en dés surgelées	250 g	150 g
Beurre ou huile	15 ml (1 cuillère à soupe)	15 ml (1 cuillère à soupe)
Oignon émincé	1 oignon moyen	1 petit oignon
Oeufs	4	3
Lait	30 ml (2 cuillères à soupe)	30 ml (2 cuillères à soupe)
Sel, poivre		

FONCTION : CRISP

TEMPS DE PREPARATION : 10 MIN.

DUREE DE LA CUISSON :

15-18 MIN. POUR PLAT CRISP DE MOYENNE ET GRANDE TAILLE

12-14 MIN. POUR PETIT PLAT CRISP

1. Préchauffez le plat Crisp pendant 2-3 minutes en fonction Crisp.
2. Placez les pommes de terre en dés sur le plat Crisp et faites cuire en fonction Crisp pendant 6-8 minutes.
3. Ajoutez l'oignon et faites cuire pendant 4-5 minutes supplémentaires en fonction Crisp. Remuez une fois pendant la cuisson.
4. Pendant ce temps, battez les oeufs avec le lait dans un récipient, poivrez et salez.
5. Versez le mélange d'oeuf sur les pommes de terre dans le plat Crisp et faites cuire pendant 2-3 min. en fonction Crisp.
6. Servez chaud ou froid, accompagné d'une salade.

### Pour cette petite touche de différence :

Si vous préférez une omelette vraiment dorée, faites la cuire 3-4 minutes de plus en fonction Crisp.



# POMMES DE TERRE ROTIES

POUR 2-4 PERSONNES

INGREDIENTS
400 g de pommes de terre
Romarin
Huile
Ail
Sel

FONCTION : CRISP

TEMPS DE PREPARATION : 10 MIN.

DUREE DE LA CUISSON : 15-16 MIN.

1. Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux - mais pas trop petits.
2. Tapissez le plateau Crisp de papier sulfurisé et placez les pommes de terre sur la plaque.
3. Parsemez les pommes de terre de sel, romarin, d'ail écrasé ou découpé et versez l'huile sur les pommes de terre.
4. Cuisez sur la fonction Crisp pendant 15-16 minutes. Si les pommes de terre prennent une couleur trop dorée sur la plaque, remuez-les au bout de 10 minutes et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient prêtes.

# ROSBEEF

POUR 4 PERSONNES

## INGREDIENTS

Rosbeef 1,5kg  
Sel  
Poivre  
Beurre

FONCTION : CRISP

TEMPS DE PREPARATION : 2 MIN.

DUREE DE LA CUISSON : 15 MIN.

1. Placez le rosbeef sur le plat Crisp.
2. Posez quelques noisettes de beurre sur la viande.
3. Faire cuire avec la fonction Crisp 15 minutes.
4. Salez, poivrez à la sortie du four.

**Temps de cuisson:** pour la viande rouge, prévoir 1 minute de cuisson en fonction Crisp pour 100 grammes de viande. Au dessus de 1,5kg de viande, réduire le temps de cuisson de 3 minutes. ( Par exemple, pour 2kg de viande, prévoir 17 min.).

## Astuce

Pour 1kg de viande rouge, si vous souhaitez une viande: - Bleue: cuire 8 min. - Saignante: cuire 10min.  
- A point: cuire 12 min.

Pour que votre viande soit dorée, vous pouvez préchauffer le plat Crisp pendant 2 à 3 minutes (ce qui ne modifiera pas le temps de cuisson)

# STRUDEL AUX POMMES

POUR 6 - 8 PERSONNES

## INGREDIENTS

2 rouleaux de pâte feuilletée, 220-240 g  
6 pommes  
1 orange  
50 g de noix  
50 g de pignons de pin  
1 cuillère à café (5 ml de poudre de cannelle)  
50 g de raisins secs  
50 ml de rhum  
50 g de sucre  
100 g de chapelure

## POUR BADIGEONNER :

1 oeuf  
50 ml de lait

FONCTION : CRISP

TEMPS DE PREPARATION : 15 MIN.

DUREE DE LA CUISSON : 7-8 MIN

1. Disposez les 2 rouleaux de pâte feuilletée côte à côte en les faisant se chevaucher légèrement. Les sceller avec un rouleau à pâtisserie.

## PREPARATION DE LA FARCE:

2. Laissez tremper les raisins secs dans le rhum.
3. Coupez les pommes en dés, dans un saladier.
4. Ajoutez dans le saladier : les noix, les pignons, la cannelle et l'écorce d'orange coupée en lamelles.
5. Ajoutez les raisins et mélangez le tout pour obtenir une préparation homogène.
6. Ajoutez la chapelure pour absorber le jus des pommes.
7. Versez le mélange sur la pâte et roulez le tout sur la longueur.
8. Formez un cercle et placez-le sur le plat Crisp, en laissant le papier de la pâte sur le fond. Appuyez un peu sur le strudel.
9. A l'aide d'un couteau, faites des incisions sur la pâte.
10. Badigeonnez le Strudel de lait et de jaune d'oeuf pour lui donner un aspect doré.
11. Faire cuire en fonction Crisp pendant 15-16 minutes.



# Recettes cuisson à la vapeur



De plus en plus de personnes font cuire quotiennement leurs aliments à la vapeur, car il est reconnu que la cuisson à la vapeur est la plus saine.

**Adaptée à la plupart des aliments ainsi qu'à une grande variété de recettes, la cuisson à la vapeur convient parfaitement aux légumes, aux fruits, aux poissons et aux viandes !**

Le cuiseur est un accessoire conçu pour cuire les aliments à la vapeur de façon optimale dans un four à micro-ondes.

L'eau au fond du cuiseur chauffe et cuit à la vapeur les aliments placés au-dessus.

La vapeur produite par la chaleur du liquide s'accumule dans le cuiseur et cuit les aliments dans une atmosphère très humide.

## RIZ AUX CHAMPIGNONS

POUR 4 PERSONNES

### INGREDIENTS

350 g de riz

sel

eau selon le type de riz

250 g de champignons sautés

basilic

FONCTION : 6<sup>ÈME</sup> SENS VAPEUR

TEMPS DE PREPARATION : 15 MINUTES

DUREE DE LA CUISSON : 10 - 18 MINUTES

1. Versez le riz dans la partie inférieure de l'accessoire cuit-vapeur, ajoutez le sel et l'eau.
2. Couvrez et faites cuire avec la fonction 6<sup>ÈME</sup> SENS Vapeur pendant 10 minutes. (ou pendant le temps conseillé pour le riz)
3. Laissez le riz reposer quelques minutes. Beurrez un moule à cake, versez le riz à l'intérieur et "tassez". Renversez le moule sur un plat de service et décorez avec les champignons sautés et des feuilles de basilic frais.



## LEGUMES VAPEUR

FONCTION : 6<sup>ÈME</sup> SENS VAPEUR

TEMPS DE PREPARATION : 10 MINUTES

DUREE DE LA CUISSON : 6- 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

### INGREDIENTS

50 g de courgettes  
50 g d'asperges  
50 g de carottes  
50 g de haricots verts  
50 g de pommes de terre  
50 g de choux-fleurs  
10 cl d'eau  
sel

1. Préparez les légumes. Épluchez les pommes de terre et les carottes, coupez-les en morceaux. Coupez les courgettes en morceaux et séparez les petits bouquets du chou-fleur.
2. Versez de l'eau dans la partie inférieure de l'accessoire cuit-vapeur et salez. Placez la grille vapeur au-dessus et disposez les légumes en groupes sur la grille. Couvrez.
3. Faites cuire avec la fonction 6<sup>ÈME</sup> SENS Vapeur en réglant le temps de cuisson sur 6 - 10 minutes. Remarque ! Le temps de cuisson dépend de la saison !

## POIVRONS FARCIS

FONCTION : MICRO-ONDES 6<sup>ÈME</sup> SENS VAPEUR.

TEMPS DE PREPARATION : 15 MINUTES.

DUREE DE LA CUISSON : 6 MINUTES.

REPOS : 5 MINUTES.

POUR 2 A 4 PERSONNES

### INGREDIENTS

2 - 3 poivrons, 400 - 450 g  
400 g de viande hachée  
1 oignon  
1 - 2 gousses d'ail  
1,5 cl d'huile d'olive  
3 cl de coulis de tomates  
¼ c. à café de noix de muscade  
1 c. à café de sel  
¼ c. à café de poivre noir  
1 œuf  
1 tranche de pain de mie  
2 c. à soupe de parmesan râpé  
10 cl d'eau ou de bouillon

1. Hachez l'oignon et l'ail. Déposez dans un plat, ajoutez l'huile, couvrez et faites cuire 1 minute 30 - 2 minutes à 750 W. Laissez refroidir.
2. Coupez les poivrons en deux et ôtez les pépins. Placez les poivrons dans le panier.
3. Mélangez la viande hachée, l'oignon, le coulis de tomate, le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajoutez l'œuf et le pain de mie émietté. Remplissez les poivrons avec la farce. Saupoudrez de parmesan.
4. Versez l'eau ou le bouillon dans le compartiment inférieur de l'accessoire cuit-vapeur. Déposez les poivrons au-dessus et couvrez.
5. Faites cuire avec la fonction 6<sup>ÈME</sup> SENS Vapeur pendant 6 minutes.
6. Laissez reposer 5 minutes avant de servir.



# Recettes cuisson par convection



## LASAGNES

POUR 4 A 6 PERSONNES

### INGREDIENTS

#### POUR LA SAUCE BOLOGNAISE :

500 g de viande de bœuf hachée  
1 oignon moyen, 100-125 g, finement haché  
1 gousse d'ail écrasée  
15 g de beurre (1 noix)  
1 c. à soupe d'huile  
500 g de tomates en boîte  
1 cube et demi de bouillon de bœuf + 10 cl d'eau  
sel, poivre, fines herbes

#### POUR LA BECHAMEL :

50 g de beurre  
40 g de farine  
60 cl de lait  
sel  
noix de muscade

300 g de lasagnes en plaques  
40-50 g de parmesan râpé  
30 g de beurre (2 noix),  
en petits morceaux  
100 g de mozzarella, coupée en tranches fines

FONCTION : MICRO-ONDES, CONVECTION + MICRO-ONDES

TEMPS DE PREPARATION : 1 HEURE

DUREE DE LA CUISSON : 23 - 25 MINUTES

1. Faites revenir la viande, l'oignon et l'ail dans l'huile et le beurre.
2. Quand ils sont bien dorés, ajoutez les tomates et les cubes de bouillon émiettés + l'eau et les épices. Laissez cuire environ 1 heure à feu doux. Pendant ce temps, préparez la béchamel.
3. Placez le beurre pour la béchamel dans un récipient allant au micro-ondes. Faites fondre 1-1½ minute 30 à 350 W. Incorporez la farine et le lait.
4. Laissez cuire 6-7 minutes à 750 W jusqu'à épaississement, en remuant toutes les deux minutes pour éviter que la sauce n'attache. Salez et ajoutez la noix de muscade.
5. Si vous utilisez des plaques de lasagnes à cuire, faites cuire 3 ou 4 plaques à la fois dans de l'eau bouillante salée. Égouttez, disposez les plaques sur un torchon propre et essuyez. Si vous utilisez des lasagnes fraîches ou précuites, sautez ce point.
6. Beurrez un plat rectangulaire allant au four et au micro-ondes (30 x 20 cm). Tapissez le fond d'une couche de sauce bolognaise, recouvrez d'une couche de lasagnes, d'une couche de béchamel et de quelques tranches fines de mozzarella
7. et ainsi de suite jusqu'à épuisement des lasagnes et des ingrédients. Terminez en saupoudrant le tout de parmesan et en ajoutant des petits morceaux de beurre.
8. Glissez le plat dans le four sur le gradin inférieur et laissez cuire 23-25 minutes sur Convection à 200-210°C + micro-ondes à 160 W.





# SOUFFLE AU FROMAGE

POUR 6 PERSONNES

## INGREDIENTS

75 g de beurre  
75 g de farine  
½ litre de lait  
25 g de maïzena (2,5 c. à soupe)  
150 g de gruyère râpé  
6 oeufs (blancs et jaunes séparés)  
sel, poivre

FONCTION : MICRO-ONDES, PRECHAUFFAGE RAPIDE, CONVECTION

TEMPS DE PREPARATION : 12-15 MINUTES

DUREE DE LA CUISSON : 40-50 MINUTES

1. Placez le beurre dans un plat allant au micro-ondes, suffisamment grand pour contenir toute la pâte du soufflé. Couvrez et faites fondre 2 minutes à 350 W.
2. Incorporez la farine et mélangez au fouet en versant le lait petit à petit.
3. Faites cuire 6-7 minutes sans couvercle à 750 W jusqu'à épaississement. Remuez ou fouettez toutes les deux minutes.
4. Ajoutez la maïzena et le fromage râpé. Ajoutez les jaunes d'oeufs (un par un) en remuant, puis salez et poivrez.
5. Battez les blancs en neige très ferme. Incorporez délicatement les blancs d'oeufs dans la pâte avec le fromage.
6. Versez dans un grand plat à soufflé légèrement beurré.
7. Préchauffez le four à 175°C, glissez le plat dans le sur le gradin inférieur et laissez cuire 40-50 minutes sur Convection à 170-175°C.

N'ouvrez pas la porte du four pendant la cuisson pour ne pas faire retomber le soufflé.

# DARNES DE SAUMON AU FOUR

POUR 4 A 6 PERSONNES

## INGREDIENTS

4-6 darnes de saumon  
(environ 150 g chacune)  
sel, poivre  
30-40 g de beurre (2-2 noix et demi)

## SAUCE:

20 cl de crème fraîche épaisse  
20 cl d'eau  
1 cube de bouillon de légumes ou d'aromates  
poivre  
estragon  
2 c. à café de moutarde de Dijon

FONCTION : MICRO-ONDES, PRECHAUFFAGE RAPIDE, CONVECTION + MICRO-ONDES

TEMPS DE PREPARATION : 5 MINUTES

DUREE DE LA CUISSON : 12-16 MINUTES

1. Rincez et essuyez le saumon. Saupoudrez de sel et de poivre.
2. Faites fondre le beurre ½-1 minute sur 350 W dans un récipient couvert allant au micro-ondes.
3. Beurrez légèrement un plat peu profond allant au four et au micro-ondes, disposez les darnes à l'intérieur, salez et poivrez. Badigeonnez le dessus des darnes avec le beurre.
4. Préchauffez le four à 200°C.
5. Glissez le plat dans le four sur le gradin inférieur et laissez cuire 12-16 minutes sur Convection à 200-210°C + micro-ondes à 160 W (le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des darnes).
6. Pendant ce temps, préparez la sauce. Mélangez tous les ingrédients dans une casserole.
7. Portez à ébullition en remuant constamment et faites épaissir la sauce à feu doux pendant quelques minutes.
8. Servez le poisson avec la sauce et accompagnez de pommes de terre à l'eau et de légumes, comme des asperges ou des brocolis. Garnissez avec des quartiers de citron.

Le saumon et la sauce peuvent être servis froids.

# BISCUITS

POUR 22-24 BISCUITS (2 PLAQUES)

## INGREDIENTS

125 g de beurre  
1 œuf  
125 g de sucre en poudre  
250 g de farine  
1 pincée de sel  
1 œuf pour badigeonner  
Cerises confites pour la décoration

FONCTION : MICRO-ONDES, PRECHAUFFAGE RAPIDE, CONVECTION

TEMPS DE PREPARATION : 15 MINUTES

DUREE DE LA CUISSON : 24-30 MINUTES

1. Placez le beurre dans un récipient allant au micro-ondes, couvrez et faites fondre 1 minute 30 - 2 minutes au micro-ondes à 350 W.
2. Battez les œufs avec le sucre. Ajoutez la farine et le beurre fondu. Pétrissez pour obtenir une pâte onctueuse.
3. Étendez la pâte sur 1 cm d'épaisseur, puis découpez des petits disques en utilisant un verre de 5 cm de diamètre comme emporte-pièce. Déposez les biscuits sur la plaque à pâtisserie beurrée (ou sur du papier sulfurisé).
4. Badigeonnez chaque biscuit avec l'œuf battu et décorez avec une demi-cerise.
5. Préchauffez le four à 200°C et laissez cuire 12-15 minutes à 200°C sur Convection.

# MERINGUES A LA NOIX DE COCO

POUR 18-20 MERINGUES

## INGREDIENTS

2 blancs d'œufs  
80 g de sucre en poudre  
1-2 gouttes d'essence de vanille ou 2 c. à café de sucre vanillé  
1-2 gouttes d'essence d'amande  
100 g de noix de coco en poudre

FONCTION : PRECHAUFFAGE RAPIDE, CONVECTION

TEMPS DE PREPARATION : 7-8 MINUTES

DUREE DE LA CUISSON : 35-40 MINUTES

1. Battez les blancs en neige très ferme.
2. Ajoutez peu à peu le sucre et les essences.
3. Incorporez la noix de coco dans la meringue.
4. À l'aide d'une cuillère à café bien remplie, faites des tas de neige sur la plaque à four préalablement tapissée de papier sulfurisé.
5. Préchauffez le four à 125°C et laissez cuire 35-40 minutes sur Convection.
6. Laissez refroidir dans le four en laissant la porte ouverte.







SENSING THE DIFFERENCE



5019 120 00269

Whirlpool is een gedeponeerd handelsmerk van Whirlpool U.S.A. - Whirlpool ist eine eingetragene Handelsmarke von Whirlpool USA.  
Whirlpool est une marque de commerce déposée de Whirlpool U.S.A