

Tipps und Rezepte für die Micro-Plus Kanne 1,0 l (I 23)

Faustregel: Inhalt mit viel Flüssigkeit: ohne Deckel garen - bei wenig oder keiner weiteren Flüssigkeit MIT Deckel garen (Dampf!) - Standardeinstellung: 600 Watt

SCHOKOKUCHEN IN DER MICRO-KANNE

100 g Schokolade
100 g Butter
100 g Zucker
100 g Mehl
1 TL Backpulver
3 Eier

Die Schokolade mit der Butter kurz schmelzen, am besten 3 - 4 min. auf Auftaustufe (das sind ca. 150 Watt). Aus der Mikrowelle nehmen und gut verrühren. Den Zucker dazu geben, ebenso die drei Eier. Gut vermischen. Das Mehl und das Backpulver unterrühren und bei 600 Watt ca. 7 min. ohne Deckel in der Mikrokanne backen.

Der Kuchen wird schön feucht, wenn man $\frac{1}{2}$ Dose Mandarinorangen, abgetropft, $\frac{1}{4}$ Glas Sauerkirschen oder einen geriebenen Apfel unterhebt. In der Weihnachtszeit passt auch eine Prise Zimt oder Lebkuchengewürz bzw. Amaretto- oder Rumaroma dazu.

ROTWEINKUCHEN

125g Margarine oder Butter
2-3 Eier
50g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
125g Mehl
1 TL Backpulver
50g Nesquick (o.ä. nur keinen echten Kakao)
70 ml Rotwein
1 TL Zimt

Margarine in der Kanne warm machen, die Kanne damit schwenken, den Rest zu den anderen Zutaten in eine Schüssel geben. Entweder fest mit einem Deckel verschließen und schütteln oder mit einem Rührbesen vermischen.

Dann alles in die Kanne und ab in die Mikrowelle!

600 Watt - 8 Min. und danach 5 min. stehen lassen - Mit Puderzucker bestreuen oder mit Glasur bepinseln - Am Besten sofort genießen !

GRIESAUFLAUF

250 g Quark
1 Ei
2 EL Gries
1 EL Vanillezucker

Alle Zutaten in der Mikrokanne verrühren. Je nach Geschmack Apfelstücke oder Sauerkirschen unterheben. ca. 4 Min 600 Watt . Auf Teller stürzen und mit Obst verzieren

QUARKNOCKERLN MIT ERDBEEREN

500g Magerquark

2 Eier

1 Tasse Gries

1 Becher Sahne

100g Zucker

1 Pkg. Zitronenzucker

bei 600 Watt 8 Minuten

Nockerl abstechen und mit Erdbeeren servieren

SCHOKOCROSSIES

200g Schokolade in Mikrokanne 2 Min. bei 600 Watt schmelzen, glattrühren. 100g Haselnuß-Stückchen in der Pfanne kurz rösten und unter Schokolade rühren. Zum Schluß 150g Hafer-Flocken unterrühren. Auf die Backunterlage kleine Häufchen setzen und auskühlen lassen.

BRATAPFEL

1 säuerlichen Apfel (z.B. Cox, Boskop etc.)

gefüllt mit Rosinen, Honig, Nüssen oder Marmelade je nach Lust und Laune

anschl. 2 Minuten bei 600 Watt (je nach Größe) im geschlossenen Behälter.

GEFLÜGELGESCHNETZELTES

500 gr. Puten- bzw. Hähnchenbrust in die Kanne geben

1 Päckchen Zwiebelsuppe mit entsprechender Menge Flüssigkeit darüber geben

10 Minuten bei 600 Watt (zwischendurch umrühren) im geschl. Behälter garen.

GEMÜSE

500 gr. geschnittenes Gemüse, z.B. Möhren, Broccoli, Blumenkohl, Paprika, Rosenkohl etc. in die Kanne geben. Entweder ist das Gemüse vom Waschen tropfnaß oder man gibt ca. 1 EL Wasser dazu.

Dann bei 600 Watt ca. 3 min. (Broccoli) bzw. 8 min. Blumenkohl/Rosenkohl, d. h. festere

Gemüsesorten, im geschlossenen Behälter garen.

Zum Schluß würzen.

MARMELADE

300 gr. TK-Erdbeeren oder anderes Obst

150 gr. Extra-Gelierzucker, 1 Spritzer Zitrone

6-8 Minuten im offenen Behälter garen, zwischendurch zerkleinern (Passierstab oder Kartoffelstampfer) bzw. vor dem Garen im Quick-Chef mit dem Zucker pürieren.

REIS GAREN

1 Tasse Reis (250 gr)

2 Tassen Wasser (500 ml)

gekörnte Brühe oder Salz nach Geschmack

Bei geöffnetem Deckel 7 Minuten bei 600 Watt garen und im geschlossenen Topf noch weitere 10 min. nachgaren lassen.

PUDDING KOCHEN

1 Päckchen Puddingpulver plus Zucker laut Packungsangabe

1/2 l Milch

Milch in den Mix-Fix geben. Puddingpulver und Zucker dazugeben. Durchschütteln.

In einen 1 l Mikro-Topf schütten und ohne Deckel 3 min. bei 600 Watt garen, rausnehmen, umrühren, 2 min. weitergaren, rausnehmen. Entweder der Pudding ist schon fertig oder noch für eine weitere Minute fertig garen.

EIERSTICH IN DER MIKROWELLE

Drei Eier in den Mix-Fix geben, dazu die gleiche Menge Wasser und Milch.

Also, wenn die Eier eine Menge von 100 ml entsprechen, 100 ml Wasser/Milch dazu, so dass es insgesamt 200 ml Flüssigkeit ergibt.

Gewürze und Kräuter nach Geschmack.

Alles durchschütteln und in den Microbehälter geben.

3-4 Minuten bei 600 Watt garen.

PELLKARTOFFELN

5-6 mittelgroße Kartoffeln anfeuchten und mit Deckel pro Kartoffel 1 min. bei 600 Watt garen.

SCHNITTKARTOFFELN

Geviertelt und gewaschen in den Mikro-Topf legen.

Etwas Salz darüberstreuen und durchschütteln.

Mit Deckel garen.

VARIATIONEN DES SCHOKOKUCHENS

Amaretto-Mandel

Anstelle von 100 g Zartbitterschokolade: 100 g Nuss- oder Mandelschokolade nehmen.

Anstelle von 2 cl Rum: 3 cl Amaretto nehmen

HERREN-KUCHEN

In den 2 cl Rum 2 Kaffeelöffel löslichen Kaffee auflösen

SCHOKO-ROSINEN-KUCHEN

2 Teelöffel Rosinen in den 2 cl Rum einweichen, mit etwas Mehl bestäuben und zum Schluss unter den Teig heben

SCHOKO-BIRNEN-KUCHEN

Anstelle von 100 g Zartbitterschokolade 50 g weiße und 50 g Mokka-Schokolade nehmen.

Anstelle von 2 cl Rum 2 cl Birnengeist nehmen und 2 Kaffeelöffel kleingeschnittene Birnen darin marinieren. Etwas mehr Backpulver nehmen

JOGHURETTEN-KUCHEN

Anstelle von 100 g Zartbitterschokolade 100 g Joghurette nehmen.
Zusätzlich 1 Kaffeelöffel löslichen Kakao unter das Mehl geben.
Fertigen Kuchen mit Erdbeeren, Sahne und Kuvertüre verzieren.

COCOS-KUCHEN

Anstelle von 2 cl Rum 2 cl Batida de Coco nehmen und 1 EL Kokosflocken untermischen.
Schokoladenglasur mit Kokosflocken bestäuben, wenn noch nicht ausgekühlt mit Raffaello garnieren.

WEIHNACHTSVARIANTE

Zusätzlich etwas Zimt, Nelken, Kardamom, Anis, Lebkuchengewürz zufügen

CROUTONS

Toastbrot würfeln und mit etwas Butter bei 600 Watt ca. 2-3 Minuten bräunen. Zwischendurch 2-mal umrühren.

QUARKKUCHEN

500 g Magerquark

150 g Zucker

1 EL Vanillezucker

1 Pck. Vanillepuddingpulver

3 Eier

125 g flüssige Butter

Saft einer halben Zitrone

Alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren und in das gefettete Kännchen geben. Ohne Deckel 15 min. bei 600 Watt in der Mikrowelle garen. Schmeckt lecker mit einer frischen oder fertigen Fruchtsauce.

MANDELBERG OHNE MEHL

200 g Mandeln

80 g brauner Zucker

1 TL Backpulver

3 Eier

Alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren und in das ungefettete Kännchen geben. Bei 600 Watt ca. 5,5 min. garen und stürzen.

MILCHREIS

$\frac{1}{2}$ l Milch

125 g Milchreis

1 EL Zucker

$\frac{1}{2}$ ausgekratzte Vanilleschote

Alles zusammen mit Deckel 5 min. bei 600 Watt garen, danach durchrühren. Danach noch einmal 20 min. bei ca. 160 Watt garen, nach 10 min. durchrühren.

Evtl. noch nachsüßen und mit Zucker und Zimt bestreuen.

GRIESBREI

50 g Gries
500 ml Milch
1 EL Zucker
1 Prise Salz

Alles zusammen mit Deckel 3 min. bei 600 Watt garen, nach 1,5 min. durchrühren. Anschließend 2 min. nachquellen lassen.

Tipp: 3 EL Orangensaft, 2 EL Sahnequark und Eischnee von 1 Ei unterziehen.

BRATÄPFEL

2 Äpfel
4 EL Konfitüre
Butterflöckchen

Äpfel waschen und mit dem Apfelausstecher entkernen. In das Kännchen setzen und jeden Apfel mit 2 EL Konfitüre füllen. Butterflöckchen auf den Äpfeln verteilen. Bei 600 Watt 4-5 min. garen.

VANILLE-SAUCE

40 ml Milch
Mark von 1 Vanilleschote
1 EL Speisestärke
1 EL Zucker
1 Eigelb

Milch, Vanillemark, Speisestärke und Zucker gut verrühren. 2,5 min. bei 600 Watt aufkochen und umrühren. Zum Schluss Eigelb unterziehen und nochmals 2,5 min. bei 600 Watt garen.

TUPPER-KNÖDEL

30 g Butter in der Microplus-Kanne (I 23) bei 200 Watt kurz schmelzen.
1 kleingehackte Zwiebel zufügen und bei 600 Watt 20 Sekunden dünsten.
250 ml Milch zugeben und in 1,5 min. bei 600 Watt aufkochen.
6 - 7 altbackene Brötchen oder Brezeln in Würfel schneiden.

4 Eier, Petersilie, Salz, Pfeffer, nach Geschmack Muskat mit den restlichen Zutaten in der B 11 zu einem Teig verarbeiten. In der Microplus-Kanne mit Deckel oder in zwei Silikon-Muffin-Reigen (H 24) füllen, hier dann die mittlere Form jeweils leer lassen - ergeben 12 kleine Semmelknödel.
Garzeit 7 min.