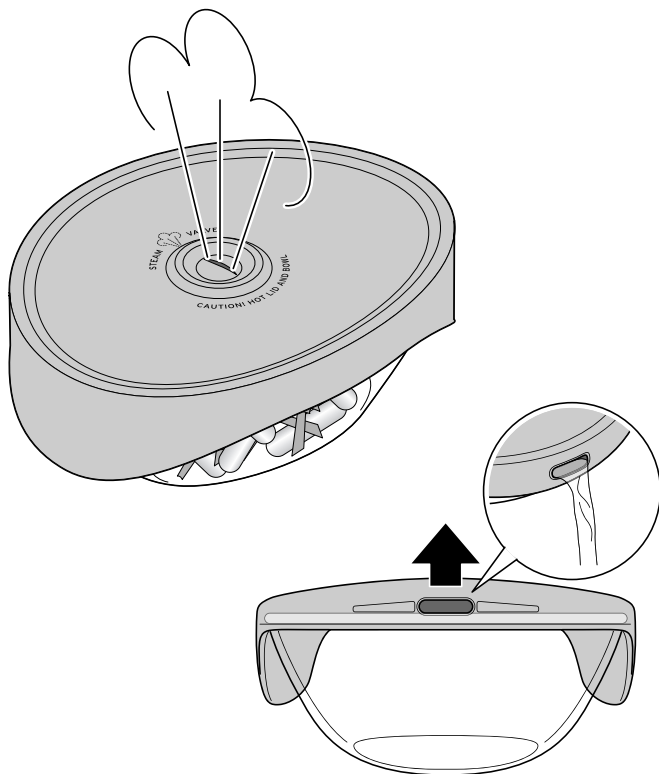


Mikrowellen-Dampfgarschüssel



de Gebrauchsanleitung + Rezepte

Liebe Kundin, lieber Kunde

In Ihrer neuen Dampfgarschüssel können Sie Lebensmittel in der Mikrowelle oder im Backofen schnell, gesund und fettarm zubereiten.

Durch das Dämpfen oder das Garen im eigenen Saft bleiben Vitamine und Nährstoffe weitestgehend erhalten und das Aroma der Speisen tritt intensiv hervor.







Durch die praktischen Abgieß-Öffnung im Deckel können Sie überschüssiges Wasser oder angesammeltes Kondenswasser leicht abgießen.



Damit Sie das Zubereiten mit Ihrer neuen Dampfgarschüssel gleich ausprobieren können, finden Sie einige Rezepte in dieser Anleitung. Die formschöne Glasschüssel können Sie direkt zum Servieren nutzen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Wichtige Hinweise

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

-  Die Dampfgarschüssel ist geeignet zum Aufwärmen und Garen von Lebensmitteln im Backofen oder in der Mikrowelle.
-  Verwenden Sie nicht die Grillfunktion.
-  Beachten Sie auch die Empfehlungen Ihres Backofen- bzw. Mikrowellen-Herstellers. Bei der Verwendung im Ofen, heizen Sie diesen vor. Auch geeignet für den Einsatz im Gefriergerät.
-   Stellen Sie die Dampfgarschüssel nicht in offene Flammen, auf Herdplatten oder auf den Boden des Backofens.
-  $+230^{\circ}\text{C}$
 -30°C Glasschüssel und Deckel sind für einen Temperaturbereich von -30°C bis $+230^{\circ}\text{C}$ geeignet.
- Füllvolumen max. 500 ml Flüssigkeit. Nicht bis zum Rand befüllen!
- Der Deckel sitzt zwar fest auf der Glasschüssel, kann sich aber bei Gebrauch im Ofen lockern. Fassen Sie Dampfgarschüssel niemals am Deckel, um sie zu transportieren.

- Entstehender Dampf entweicht durch die Ventilöffnung oben im Deckel. Verdecken oder blockieren Sie diese niemals im Gebrauch. Halten Sie keine Körperteile (Gesicht, Hände) über das Ventil. Verbrühungsgefahr!
-  Gehen Sie beim Erhitzen/Kochen von Speisen in der Dampfgarschüssel vorsichtig vor. Verwenden Sie immer Topflappen o.Ä., wenn Sie die Dampfgarschüssel aus der Mikrowelle oder dem Backofen nehmen und wenn Sie den Deckel öffnen. Halten Sie keine Körperteile (Gesicht, Hände) in den entweichenden Dampf. Halten Sie die Dampfbox waagrecht, damit keine Flüssigkeit auslaufen kann. Es besteht Verbrühungsgefahr!
- Durch Fette kann es nach einiger Zeit zu dunklen Verfärbungen am Silikon-Deckel kommen. Diese sind weder gesundheitsschädlich, noch beeinträchtigen sie die Qualität oder Funktion des Deckels. Auch Lebensmittel mit intensiver Eigenfarbe können auf das Silikon abfärben. Dies kann durch sofortiges Reinigen weitestgehend entfernt werden.
-  Reinigen Sie die Dampfgarschüssel vor dem ersten Gebrauch und nach jedem weiteren Gebrauch mit heißem Wasser und etwas Spülmittel. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder spitzen Gegenstände. Glasschüssel und Deckel sind für die Reinigung in der Spülmaschine geeignet. Sortieren Sie den Deckel aber nicht direkt über den Heizstäben ein.
- Setzen Sie die Glasschüssel keinen schockartigen Temperaturwechseln aus. Füllen Sie z.B. kein kaltes Wasser in die noch heiße Glasschüssel oder heißes Wasser in die gekühlte Glasschüssel. Sie könnte zerspringen.
- Stellen Sie die heiße Glasschüssel nicht auf empfindliche Oberflächen. Verwenden Sie ggf. eine hitzebeständige Unterlage.
- Verwenden Sie die Dampfgarschüssel nicht weiter, wenn die Glasschüssel beschädigt oder zerkratzt ist. Glasbruchgefahr!
- Mikrowellengeräte variieren in Ihrer Leistung. Die in den Rezepten angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und können abweichen.
- Kontrollieren Sie die Rezepte vor der Zubereitung, ob Inhaltsstoffe enthalten sind, auf die Sie oder Personen Ihrer Umgebung allergisch reagieren. Wählen Sie im Zweifel ein anderes Rezept oder ersetzen Sie die Zutat durch eine geeignete andere Zutat.

Brokkoli-Shrimps

Zutaten:

6 mittelgroße Brokkoli-Röschen

6 mittelgroße geschälte rohe Shrimps

1 TL Frühlingszwiebelringe

1 TL Sesamöl oder Olivenöl

geriebener eingelegter Ingwer nach Geschmack

1 TL Sojasauce

1 TL gehackter Knoblauch

Zubereitung:

1. Spülen Sie die Brokkoli-Röschen mit kaltem Leitungswasser (Trinkwasserqualität) und legen Sie sie in die Dampfgarschüssel.
2. Geben Sie die anderen Zutaten in der oben angeführten Reihenfolge hinzu.
3. Setzen Sie den Deckel auf die Glasschüssel und stellen Sie sie für 4 Minuten bei 500-600 Watt in die Mikrowelle.

Artikelnummer:

356 501

International Innovation Company B.V.
Groothandelsweg 1, 2645 EG Delfgauw,
The Netherlands

Gedämpfter Lachs

Zutaten:

1 Einzelportion Lachsfilet

etwas Salz und Pfeffer

2 TL Mayonnaise

1-2 TL Sriracha Sauce (sehr scharfe Chili-Sauce aus Thailand)

2-3 Scheiben Zitrone

1 TL Petersilie

100 g Zuckerschoten

Zubereitung:

1. Spülen Sie den Lachs mit kaltem Leitungswasser (Trinkwasserqualität) und tupfen Sie ihn trocken.
2. Legen Sie den Lachs in die Dampfgarschüssel mit der Haut nach unten. Würzen Sie ihn mit Salz und Pfeffer und lassen ihn eine Weile ruhen.
3. Verrühren Sie die Mayonnaise mit der Sriracha Sauce in einer kleinen Schüssel. Streichen Sie die Oberseite des Lachs' mit der Mixtur ein. Verwenden Sie dafür einen lebensmittelechten Pinsel o.Ä.
4. Platzieren Sie die Zuckerschoten auf und um den Lachs herum.
5. Geben Sie die Zitronenscheiben und etwas Petersilie hinzu.
6. Setzen Sie den Deckel auf die Glasschüssel und stellen Sie sie für 4 Minuten bei 700-800 Watt in die Mikrowelle.
7. Prüfen Sie mit einer Gabel in der Mitte des Lachs', ob er schon gar ist. Wenn er Ihnen noch zu roh ist, dämpfen Sie ihn weitere 30-45 Sekunden.

Brownies

Zutaten:

- 2 TL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 1/2 TL Weizenvollkornmehl
- 2 TL Wasser
- 1 TL griechischer Naturjoghurt, fettarm
- 2 TL Agave-Saft
- 1/8 TL Vanillezucker
- etwas Butter zum Einfetten

Zubereitung:

1. Fetten Sie die Glasschüssel mit Butter ein und stellen Sie sie vorerst beiseite.
2. Mischen Sie den Kakao und das Mehl in einer kleinen Schüssel.
3. Verrühren Sie in einer anderen Schüssel das Wasser mit dem Joghurt, der Agave und der Vanille. Geben Sie die Kakao-Mehl-Mischung hinzu und rühren Sie sie unter.
4. Geben Sie den so entstandenen Teig in die eingefettete Glasschüssel und bewegen Sie diese vorsichtig hin und her, bis die Oberfläche des Teigs glatt ist.
5. Setzen Sie den Deckel auf die Glasschüssel und stellen Sie sie für 1 Minute und 15 Sekunden bei 700-800 Watt in die Mikrowelle.
6. Nehmen Sie nun den Deckel ab (mit einem Topflappen o.Ä.) und stellen Sie die offene Glasschüssel für weitere 1 Minute und 15 Sekunden bei 700-800 Watt in die Mikrowelle.
7. Nehmen Sie die Glasschüssel aus der Mikrowelle und lassen Sie den fertigen Brownie für ca. 3 Minuten darin ruhen. In dieser Zeit backt er noch aus.