

Beispielrezepte zur Kombination des TM31 mit Herd und Backofen

Nudelaufauf mit Tomatensauce

600-700g Makkaroni auf dem **Herd** kochen
150g -200g Kochschinken klein schneiden

1 große Zwiebel, halbiert.....**5Sek/St. 5**
250g Würfelschinken
10g Öl.....**3Min/Varoma/St. 1**

Alle Zutaten mischen und in eine gefettete **Auflaufform** geben u. im **TM** vermischen:

4 Eier
500g Milch
Salz u. Pfeffer.....**15Sek/St. 3**
u. auf den Auflauf geben
150 g Käse (z.B. Gouda), in Stücken.....**10Sek/St. 6**

Auflauf mit Käse und ein paar Butterflöckchen belegen

vorgeheizt 160°, O/U, 30-40 Min, nicht abgedeckt

*dazu: **Tomatensauce**, s. S. 68 (Hauptgerichte)*
und optional Rohkostsalat



Tomatensauce

1 Zwiebel, halbiert
1 Knoblauchzehe.....**5Sek/St. 5**
20g Öl.....**2,5Min/Varoma/St.1**
500g Tomaten, halbiert.....**10Sek/St. 5 oder**
500g Tetrapack, passierte Tomaten
Packung gut ausspülen
1-2 TL Zucker
1 TL Salz und Pfeffer
2 EL Essig
2-3 EL Tomatenmark
dann**30Sek/St. 6** pürieren

Tipp:

im 1. Schritt: 1 Möhre u. Stück Sellerie mit zerkleinern

Möhrensalat (norddeutsche Art)

Kleine Portion

3-4 Möhren, in Stücken
1 Apfel, geviertelt (zusammen ca. 400g)
15g Rapsöl
Saft einer 1 Zitrone
1 EL Zucker.....**5Sek/St. 5**
evtl. nochmal **1-2 Sek.** verlängern

Gurkensalat

1 Gurke, schälen und in Scheiben hobeln

Dressing im Mixtopf:

½ Bund Petersilie
1 kl. Zwiebel, halbiert.....**10Sek/St. 5**
1TL Essig-Essenz
1 EL Balsamicoessig, weiß
30g Rapsöl
1 TL Zucker, gehäuft
½ TL S & P.....**15-20Sek/St. 3**
bis der Zucker sich aufgelöst hat

Ein leckeres Erdbeer- oder Softeis als Dessert?

Erdbeereis

50g Zucker.....**10Sek/St. 10**
300g TK-Erdbeeren
100g Sahne.....**30Sek/St. 6**
mithilfe des Spatels vermischen u. sofort
servieren o. noch für eine kurze Zeit einfrieren

Softeis mit Schokosplittern

50g Zucker.....**10Sek/St. 10**
50g Blockschokolade.....**10Sek/St. 6**
300g TK-Beeren (z.B. Erd-, Himbeeren)
.....**10Sek/St. 8**
2 Eiweiß.....**1Min/St. 5**
zu einem **Früchtetraum** schlagen