



Rezept-Ideen – Kochen mit dem  
LG SolarCUBE Essence.



Innovatives Kochen  
mit Lichtwellen.

## Tipps & Tricks

- Je größer die Menge der Lebensmittel, desto länger ist die Garzeit.
- Wenn die Zutatenmenge bei einem Rezept halbiert wird, sollte die Garzeit um ein Drittel reduziert werden.
- Kalorien sparen: Frittierte Gerichte können im SolarCUBE Essence mit nur wenig Fett genauso knusprig und herzhaft zubereitet werden: Einfach das panierte Fleisch oder Gemüse auf ein Blech mit wenig Öl bedeckt bei 210 Grad (Heißluft) garen.
- Hohe Lebensmittel, insbesondere Braten, garen oben schneller als unten. Daher sollten hohe Lebensmittel während des Garens gedreht werden, eventuell mehrmals.
- Da die durch Mikrowellen erzeugte Wärme Flüssigkeiten leicht verdampfen lässt, sollten relativ trockene Lebensmittel, wie Braten und einige Gemüsearten, entweder vor dem Garen mit Wasser benetzt oder abgedeckt werden, damit die Feuchtigkeit erhalten bleibt und die Lebensmittel nicht austrocknen.
- Um Gerüche im Lichtwellenofen zu beseitigen, einfach die Reinigungstaste drücken und Gerüche haben keine Chance mehr.



### **Bis zu 4mal schneller in der Zubereitung:**

Die Lichtwelle kann tiefer und schneller in die Speise eindringen und so eine gleichmäßige und beschleunigte Garung bewirken.





#### Zutaten für 1 Portion:

1 Zucchini (ca. 180 g)  
1 feste große Tomate (ca. 200 g)  
3-4 große Champignons (ca. 200 g)  
2 zarte Frühlingszwiebeln  
50 g Mozzarella  
2 in Öl eingelegte Tomaten  
1 EL Pesto (aus dem Glas)  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1/8 l Gemüsebrühe

Just for you! Lecker und gesund für eine Person.

## Gefülltes Gemüse

1. Den Lichtwellenofen auf 200 Grad (Heißluft) vorheizen.
2. Das Gemüse waschen und putzen. Zucchini quer in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke hinstellen und mit einem Kugelausstecher oder Löffel ein wenig aushöhlen. Bei den Tomaten am Stielende eine Scheibe abschneiden, dann die Kerne und die Trennhäutchen vorsichtig entfernen. Bei den Champignons die Stiele herausschneiden. Frühlingszwiebeln in ganz feine Ringe schneiden.
3. Ausgelöstes Zucchinifleisch ebenso wie Pilzstiele, Mozzarella und die eingelegten Tomaten fein würfeln. Mit Pesto, Salz und Pfeffer mischen und in das ausgehöhlte Gemüse verteilen.
4. Gefülltes Gemüse kreisförmig in eine Mikrowellenform setzen, dabei die Tomate in die Mitte setzen. Brühe angießen, alles bei 200 Grad (Heißluft) und 300 Watt (Mikrowellenfunktion) kombiniert etwa 10-12 Minuten garen. Dazu ein Ciabattabrötchen genießen.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten / Garzeit: 10-12 Minuten



#### Besonders schonende Garung:

Die natürliche Kraft der Lichtwellen macht es möglich. Durch die schnelle und schonende Garung der Speisen bleiben Vitamine, Nährstoffe und Aromen erhalten. Gesünder kann man nicht kochen.

Relax! Der Feierabend-Genuss für Zwei.

## Gratinierte Putenschnitzel mit buntem Gemüse

1. Den Lichtwellenofen auf 200 Grad (Heißluft) vorheizen.
2. Das Gemüse waschen, putzen und in dünne Scheiben oder kleine Stücke schneiden.
3. Die Putenschnitzel kalt abwaschen und trocken tupfen. Die Walnusskerne hacken, mit den Kräutern, Emmentaler, Salz und Pfeffer vermengen.
4. In einer breiten Mikrowellenform die Butter im heißen Ofen zerlassen. Paprikapulver einrühren, die Putenschnitzel darin wenden. In die Mitte der Form legen, die Kräuter-Käse-Mischung darauf verteilen. Das Gemüse um die Schnitzel herum verteilen, mit Hühnerbrühe beträufeln. Alles bei 200 Grad (Heißluft) und 450 Watt (Mikrowelle) kombiniert ca. 15 Minuten garen, zwischendurch das Gemüse ab und zu umrühren. Dazu passt Baguette oder Reis.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten / Garzeit: 15 Minuten



### Zutaten für 2 Portionen:

500 g Gemüse (z.B. 2 Möhren, 1 kleiner Kohlrabi und 100 g Zuckerschoten oder zarte grüne Bohnen)  
2 dicke Putenschnitzel (je ca. 150 g)  
2 EL Walnusskerne  
2 EL gemischte TK-Kräuter (z.B. italienische Art)  
4 EL geriebener Emmentaler  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Butter  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1/8 l Hühnerbrühe

### Bis zu 50 Prozent Energieeinsparung:

Speisen werden schneller zubereitet – und Sie sparen auch noch Energie. Dank der innovativen Technik haben Sie bis zu 50% weniger Energieverbrauch.



Frühlingshaft!

## Gebackener Spargel

**1.** Den Spargel waschen, putzen und schälen. In eine Mikrowellenform legen. 1/8 l Wasser mit Zucker und Salz verquirlen, über den Spargel gießen. Zugedeckt bei 700 Watt (Mikrowelle) 8 Minuten garen, zwischendurch einmal die äußeren Spargelstangen nach innen legen. Herausnehmen und offen etwas abkühlen lassen.

**2.** Die Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. 1 TL Butter auf einem großen, für die Mikrowelle geeigneten Teller im Ofen bei 700 Watt kurz schmelzen lassen, mit einem Küchenpinsel verteilen. Ein Drittel der verquirlten Eier darauf geben, bei 700 Watt (Mikrowelle) 1-2 Minuten stocken lassen. Anschließend ebenso zwei weitere Omeletts backen.

**3.** Den Ofen auf 200 Grad (Heißluft) aufheizen. Bärlauch oder Rucola waschen, trocken schütteln und verlesen. Omeletts flach hinlegen, Schinkenscheiben und jeweils etwas Bärlauch oder Rucola darauf ausbreiten. Spargel in drei Portionen teilen, mit den vorbereiteten Omeletts umwickeln.

**4.** Päckchen in die Form vom Spargelkochen (Sud daraus abgießen) legen, Käse darüber streuen und alles bei 200 Grad und 300 Watt 10 Minuten garen.

Vorbereitungszeit: 30 Minuten / Garzeit: 22 Minuten

### Zutaten für 3 Portionen:

- 750 g weißer Spargel
- 1/2 TL Zucker
- Salz
- 5 Eier
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 TL Butter
- 1 Hand voll Bärlauch oder Rucola
- 6 dünne Scheiben gekochter Schinken
- 3 EL geriebener Pizzakäse

### Lichtwellentechnologie



Da Lichtwellen tiefer und schneller in die Speisen eindringen können, bleiben Aromen und Nährstoffe besser erhalten. In Kombination mit bewährten

Garmethoden werden außerdem die Garzeit und der Energieverbrauch verringert.

### Grill



Wesentlich schneller und effektiver als ein konventioneller Grill. Über eine große Fläche können optimale Bräunungsergebnisse erzielt werden.

Er kann in Kombination mit Mikrowelle oder solo genutzt werden.

### Heißluft



Problemlos kochen und braten: Dank Heißluft verfügt die Mikrowelle über eine umfassende Leistung wie ein Backofen: Gemüse und Fleisch können schnell und einfach zubereitet werden.

### Intellowave-Mikrowellen



Normale Mikrowellen durchlaufen den Garraum zwei dimensional. Nicht so die Intellowave-Mikrowellen: Die Garraumwand reflektiert die

Mikrowellen und bringt sie zum Rotieren. Diese dreidimensionale Bewegung gart und erwärmt die Speisen gleichmäßiger und spart Energie.

## Herbstlich!

# Kürbis-Kartoffel-Gratin mit Kräuter-Medaillons

**1.** Kartoffeln waschen und schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Kürbis in ebensolche Scheiben schneiden. Eine für die Mikrowelle geeignete Gratinform mit Butter ausstreichen, Kartoffeln und Kürbis darin dachziegelförmig auslegen. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, über Kartoffeln und Kürbis verteilen. Mozzarella klein würfeln und mit den Pinienkernen darüber streuen. Bei 200 Grad (Heißluft) und 450 Watt (Mikrowelle) kombiniert ca. 20 Minuten garen. Nach Belieben anschließend noch unter dem Grill 5 Minuten überbacken.

**2.** Inzwischen die Schweinemedallions kalt abwaschen und trocken tupfen. Kräuter waschen, abtrocknen und fein hacken, mit Zitronenschale mischen. Medaillons mit Salz und Pfeffer einreiben, dann in den Kräutern wenden. Kräuter andrücken. Die Medaillons in einer feuerfesten Form arrangieren, mit Olivenöl beträufeln.

**3.** Das Gratin aus dem Ofen nehmen und zugedeckt noch 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Medaillons im Ofen bei 300 Watt (Mikrowelle) und zugeschaltetem Grill ca. 10 Minuten garen, zwischendurch einmal wenden.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten / Garzeit: 35 Minuten

### Zutaten für 3 Portionen:

500 g Kartoffeln  
400 g Kürbisfleisch (geputzt, gewogen)  
Butter für die Form  
3 Eier  
1/4 l Milch  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
125 g Mozzarella  
3 EL Pinienkerne  
6 Schweinemedallions (je ca. 80 g)  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Hand voll Basilikumblättchen  
etwas abgeriebene Zitronenschale  
3 EL Olivenöl

Weitere Informationen unter [www.lg.de](http://www.lg.de)