

## Damit das Kochen genauso viel Spaß macht wie das Essen

lesen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung. Dann können Sie alle technischen Vorzüge Ihres Mikrowellen-Kompaktbackofens nutzen.

Sie erhalten wichtige Informationen zur Sicherheit. Sie lernen die einzelnen Teile Ihres neuen Gerätes kennen. Und wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie Sie einstellen. Es ist ganz einfach.

In den Tabellen finden Sie für viele gebräuchliche Gerichte Einstellwerte und Einschubhöhen. Alles in unserem Kochstudio getestet.

Und falls einmal eine Störung auftritt – hier finden Sie Informationen, wie Sie kleine Störungen selbst beheben.

Ein ausführliches Inhaltsverzeichnis hilft Ihnen, sich schnell zurechtzufinden.

Und nun Guten Appetit.

Bei weiteren Fragen zu unseren Produkten wählen Sie unsere Info-Nummer:

**D** **Bosch Info-Team 01805/304050** (EUR 0,12/Min.)

<http://www.bosch.hausgeraete.de>

**A** **0800-295995**

<http://www.bosch.hausgeraete.at>

---

## Gebrauchsanleitung

---



**HBC84K5.0N**

**de**

---

**9000 047 732**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Worauf Sie achten müssen</b> .....	<b>4</b>
Vor dem Einbau .....	4
Sicherheitshinweise .....	5
Sicherheitshinweise zum Gebrauch der Mikrowelle	6
Ursachen für Schäden .....	9
<b>Ihr neues Gerät</b> .....	<b>10</b>
Das Bedienfeld .....	10
Tasten für die Mikrowellen-Leistungen .....	10
Funktionswähler .....	11
Temperaturwähler .....	11
Bedientasten und Anzeigefeld .....	11
Versenkbare Schaltergriffe .....	12
Heizarten .....	12
Backofen und Zubehör .....	14
Kühlgebläse .....	15
<b>Vor der ersten Benutzung</b> .....	<b>15</b>
Stellen Sie die Uhrzeit ein .....	16
Backofen aufheizen .....	16
Zubehör vorreinigen .....	16
<b>Die Mikrowelle</b> .....	<b>17</b>
Geschirr .....	17
So stellen Sie ein .....	18
Mehrere Mikrowellen-Leistungen hintereinander ..	19
<b>Backofen einstellen</b> .....	<b>20</b>
So stellen Sie ein .....	20
Der Backofen soll automatisch ausschalten .....	21

# Inhaltsverzeichnis

<b>Backofen und Mikrowelle kombiniert</b> .....	<b>22</b>
<b>Uhrzeit</b> .....	<b>24</b>
So stellen Sie ein .....	24
<b>Kindersicherung</b> .....	<b>25</b>
<b>Signaldauer ändern</b> .....	<b>25</b>
<b>Sicherheitsabschaltung</b> .....	<b>26</b>
<b>Pflege und Reinigung</b> .....	<b>26</b>
Gerät außen .....	26
Backofen .....	27
Dichtung .....	30
Zubehör .....	30
<b>Eine Störung, was tun?</b> .....	<b>30</b>
Backofenlampe auswechseln .....	32
Türdichtung auswechseln .....	33
<b>Kundendienst</b> .....	<b>34</b>
<b>Tabellen und Tipps</b> .....	<b>35</b>
Auftauen, Erhitzen und Garen mit Mikrowelle .....	35
Tipps zur Mikrowelle .....	40
Fleisch, Geflügel, Fisch .....	41
Tipps zum Braten und Grillen .....	44
Kuchen und Gebäck .....	44
Tipps zum Backen .....	46
Tipps zum Energiesparen .....	47
Aufläufe, Gratins, Toasts .....	48
Tiefkühl-Fertigprodukte .....	49
<b>Acrylamid in Lebensmitteln</b> .....	<b>49</b>
<b>Prüfgerichte</b> .....	<b>51</b>

---

# Worauf Sie achten müssen

Lesen Sie bitte sorgfältig diese Gebrauchsanleitung. Nur dann können Sie Ihr Gerät sicher und richtig bedienen.

Heben Sie die Gebrauchs- und die Montageanleitung gut auf. Wenn Sie das Gerät weitergeben, legen Sie die Anleitungen bei.

---

## Vor dem Einbau

### Umweltgerecht entsorgen



Packen Sie das Gerät aus und entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht.

Dieses Gerät ist entsprechend der europäischen Richtlinie 2002/96/EG über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (waste electrical and electronic equipment - WEEE) gekennzeichnet.

Die Richtlinie gibt den Rahmen für eine EU-weit gültige Rücknahme und Verwertung der Altgeräte vor.

### Transportschäden

Prüfen Sie das Gerät nach dem Auspacken. Bei einem Transportschaden dürfen Sie das Gerät nicht anschließen.

### Elektrischer Anschluss

Wenn die Anschlussleitung beschädigt ist, muss sie von einem Fachmann, der vom Hersteller geschult ist, ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.

### Aufstellen und Anschließen

Beachten Sie bitte die spezielle Montageanleitung.

---

## Sicherheitshinweise



Dieses Gerät ist nur für den privaten Haushalt bestimmt.

Benutzen Sie das Gerät ausschließlich zum Zubereiten von Lebensmitteln.

### Kinder und Mikrowelle

Kinder dürfen Gerichte mit Mikrowelle solo nur dann zubereiten, wenn Sie angeleitet wurden. Sie müssen das Gerät richtig bedienen können. Sie müssen die Gefahren verstehen, auf die in der Gebrauchsanleitung hingewiesen wird.

Beim kombinierten Betrieb dürfen Kinder das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen. Verbrennungsgefahr!

### Heißer Backofen



Die Backofentür vorsichtig öffnen. Es kann heißer Dampf austreten.

Nie die Oberflächen von Heiz- und Kochgeräten berühren.

Nie die heißen Backofen-Innenflächen und die Heizelemente berühren. Verbrennungsgefahr! Halten Sie Kinder grundsätzlich fern.

Nie brennbare Gegenstände im Backofen aufbewahren. Brandgefahr!

Nie die Backofentür öffnen, wenn Rauch im Backofen auftritt. Verbrennungsgefahr! Schalten Sie das Gerät aus. Ziehen Sie den Netzstecker bzw. schalten Sie die Sicherung im Sicherungskasten aus.

Nie Anschlusskabel von Elektrogeräten in der heißen Backofentür einklemmen. Die Kabelisolierung kann schmelzen. Kurzschluss-Gefahr!

### Beschädigte Backofentür oder Türdichtung



Nie die Mikrowelle benutzen, wenn die Backofentür oder die Türdichtung beschädigt ist. Es könnte Mikrowellen-Energie austreten. Benutzen Sie die Mikrowelle erst wieder, wenn das Gerät repariert wurde.

### Umgebung



Nie das Gerät großer Hitze oder Nässe aussetzen. Kurzschluss-Gefahr!

- Mangelhafte Reinigung**  Das Gerät regelmäßig reinigen. Bei mangelhafter Reinigung kann die Oberfläche zerstört werden und das Gerät mit der Zeit durchrosten. Mikrowellen-Energie entweicht!
- Reparaturen**  Unsachgemäße Reparaturen sind gefährlich. Stromschlag-Gefahr!  
Nur ein von uns geschulter Kundendienst-Techniker darf Reparaturen durchführen.  
Wenn das Gerät defekt ist, die Sicherung im Sicherungskasten ausschalten bzw. den Netzstecker ausstecken.  
Rufen Sie den Kundendienst.  
Nie das Gehäuse öffnen. Das Gerät arbeitet mit Hochspannung. Stromschlag!

---

## Sicherheitshinweise zum Gebrauch der Mikrowelle



Die Mikrowelle ausschließlich zur Zubereitung von Lebensmitteln verwenden. Andere Anwendungen können gefährlich sein und Schäden verursachen. Z.B. können sich erwärmte Körner- oder Getreidekissen entzünden. Brandgefahr!

### Mikrowellen-Leistung und -Zeit



Nie eine viel zu hohe Mikrowellen-Leistung oder -Zeit einstellen. Die Lebensmittel können sich entzünden. Das Gerät kann beschädigt werden. Brandgefahr!  
Richten Sie sich nach den Angaben in der Gebrauchsanweisung.

### Geschirr



Nie Geschirr benutzen, das für Mikrowellen ungeeignet ist.

Geschirr aus Porzellan und Keramik kann feine Löcher in Griffen und Deckeln haben. Hinter diesen Löchern verbirgt sich ein Hohlraum. In den Hohlraum eingedrungene Feuchtigkeit kann das Teil zum Bersten bringen. Verletzungsgefahr!

Erhitzte Speisen geben Wärme ab. Das Geschirr kann heiß werden. Verbrennungsgefahr!  
Nehmen Sie Geschirr und Zubehör immer mit Topflappen aus dem Gerät.

## Verpackungen



Nie Speisen in Warmhalteverpackungen erwärmen. Brandgefahr!

Nie Lebensmittel in Behältern aus Kunststoff, Papier oder anderen brennbaren Materialien unbeaufsichtigt erwärmen.

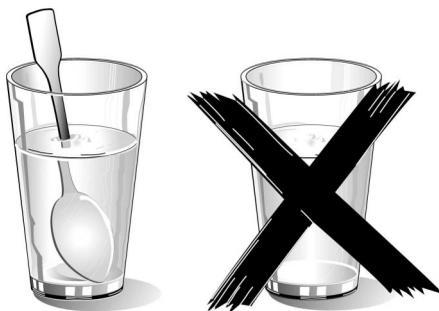
Bei luftdicht verschlossenen Lebensmitteln kann die Verpackung platzen. Verbrennungsgefahr!

Richten Sie sich nach den Angaben auf der Verpackung. Entnehmen Sie die Gerichte immer mit Topflappen.

## Getränke



Beim Erhitzen von Flüssigkeiten kann es zu Siedeverzug kommen. Das heißt, die Siedetemperatur wird erreicht, ohne dass die typischen Dampfblasen aufsteigen. Schon bei geringer Erschütterung des Gefäßes kann die heiße Flüssigkeit plötzlich heftig überkochen oder verspritzen. Verbrennungsgefahr! Geben Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten immer einen Löffel mit in das Gefäß. So vermeiden Sie Siedeverzug.



Nie Getränke in fest verschlossenen Gefäßen erhitzen. Explosionsgefahr!

Nie alkoholische Getränke zu hoch erhitzen. Explosionsgefahr!

<b>Babynahrung</b>		<p>Nie Babynahrung in geschlossenen Gefäßen erwärmen. Entfernen Sie immer den Deckel oder Sauger.</p> <p>Nach dem Erwärmen gut umrühren oder schütteln. Nur so verteilt sich die Wärme gleichmäßig.</p> <p>Verbrennungsgefahr!</p> <p>Überprüfen Sie die Temperatur, bevor Sie dem Kind die Nahrung geben.</p>
<b>Lebensmittel mit Schalen oder Häuten</b>		<p>Nie Eier in der Schale garen. Nie hartgekochte Eier erwärmen. Sie können explosionsartig zerplatzen. Dies gilt auch für Schalen- oder Krustentiere.</p> <p>Verbrennungsgefahr!</p> <p>Bei Spiegeleiern oder Eiern im Glas müssen Sie vorher den Dotter anstechen.</p> <p>Bei Lebensmitteln mit festen Schalen oder Häuten, z.B. Äpfel, Tomaten, Kartoffeln, Würstchen, kann die Schale platzen. Stechen Sie vor dem Erwärmen die Schale bzw. Haut an.</p>
<b>Lebensmittel trocknen</b>		<p>Nie Lebensmittel mit Mikrowelle trocknen.</p> <p>Brandgefahr!</p>
<b>Lebensmittel mit geringem Wassergehalt</b>		<p>Nie Lebensmittel mit geringem Wassergehalt, wie z.B. Brot, mit zu hoher Leistung oder für zu lange Zeit auftauen oder erwärmen. Brandgefahr!</p>
<b>Speiseöl</b>		<p>Nie ausschließlich Speiseöl mit Mikrowelle erhitzen.</p> <p>Brandgefahr!</p>

---

## Ursachen für Schäden

### **Backblech oder Alufolie auf dem Backofenboden**

Schieben Sie auf dem Backofenboden kein Backblech ein. Legen Sie ihn nicht mit Alufolie aus. Es entsteht ein Wärmestau. Die Back- und Bratzeiten stimmen nicht mehr und das Email wird beschädigt.

### **Wasser im Backofen**

Gießen Sie nie Wasser in den heißen Backofen. Es können Emailschäden entstehen.

### **Obstsaft**

Belegen Sie die Universalpfanne bei sehr saftigem Obstkuchen nicht zu üppig. Obstsaft, der von der Universalpfanne tropft, hinterlässt Flecken, die Sie nicht mehr entfernen können.

### **Auskühlen mit offener Backofentür**

Lassen Sie den Backofen nur im geschlossenen Zustand auskühlen. Klemmen Sie nichts in die Backofentür ein. Auch wenn Sie die Backofentür nur einen Spalt breit öffnen, können benachbarte Möbelfronten mit der Zeit beschädigt werden.

### **Stark verschmutzte Backofendichtung**

Ist die Türdichtung stark verschmutzt, schließt die Backofentür bei Betrieb nicht mehr richtig. Die angrenzenden Möbelfronten können beschädigt werden. Halten Sie die Dichtung sauber.

### **Backofentür als Sitzfläche**

Stellen oder setzen Sie sich nicht auf die Backofentür.

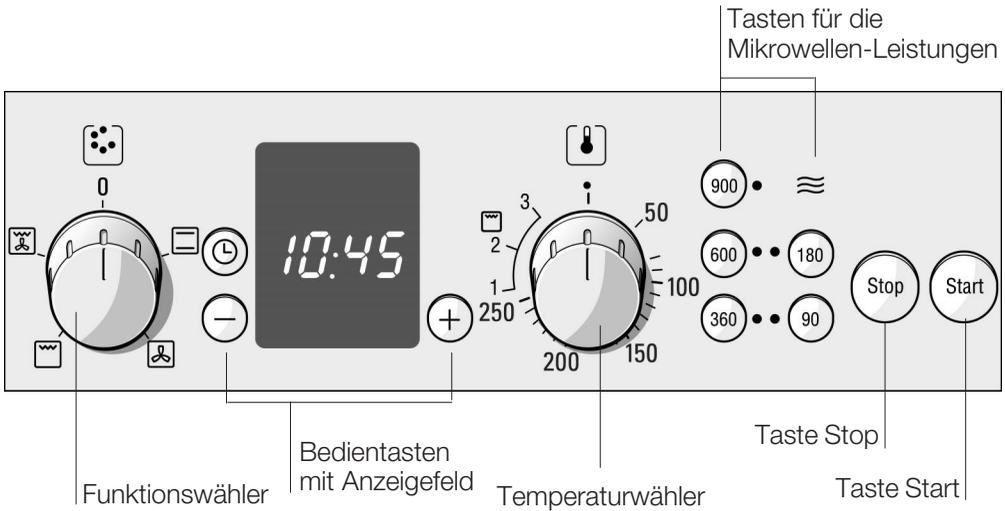
### **Mikrowellenbetrieb ohne Lebensmittel**

Schalten Sie die Mikrowelle nur mit Lebensmitteln im Gerät ein. Ohne Lebensmittel könnte das Gerät überlastet werden. Ausgenommen ist ein kurzzeitiger Geschirrtest (siehe Hinweise zum Geschirr).

# Ihr neues Gerät

Hier lernen Sie Ihr neues Gerät kennen. Wir erklären Ihnen das Bedienfeld mit den Schaltern und Anzeigen. Sie erhalten Informationen zu den Heizarten und dem beigelegten Zubehör.

## Das Bedienfeld



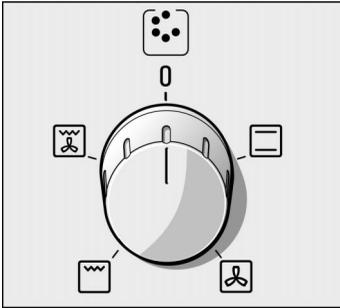
## Tasten für die Mikrowellen-Leistungen

Mit den Tasten stellen Sie die gewünschte Mikrowellen-Leistung ein.

90 W	zum Auftauen empfindlicher Speisen
180 W	zum Auftauen und Weitergaren
360 W	zum Garen von Fleisch und zum Erwärmen empfindlicher Speisen
600 W	zum Erhitzen und Garen von Speisen
900 W	zum Erhitzen von Flüssigkeiten

Wenn Sie eine Taste drücken, blinkt die gewählte Leistung.

## Funktionswähler



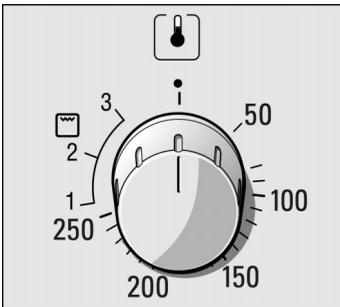
Mit dem Funktionswähler stellen Sie die Heizart für den Backofen ein.

### Stellungen

	Ober- und Unterhitze
	Heißluft
	Grill
	Umluftgrillen

Wenn Sie den Funktionswähler einstellen, schaltet sich die Lampe im Backofen ein.

## Temperaturwähler



Mit dem Temperaturwähler stellen Sie die Temperatur oder Grillstufe ein.

### Temperatur

50-250	Temperaturbereich in °C
--------	-------------------------

### Grill

1	Grill schwach
2	Grill mittel
3	Grill stark

Das Symbol in der Anzeige leuchtet, wenn der Backofen heizt. In den Heizpausen erlischt es. Beim Grillen und Umluftgrillen leuchtet das Symbol nicht.

## Bedientasten und Anzeigefeld

Taste Uhr ⌚	Damit stellen Sie Uhrzeit und Dauer ein.
-------------	--

Taste Minus –	Damit verändern Sie die Zeit nach unten
---------------	---

Taste Plus +	Damit verändern Sie die Zeit nach oben
Taste Stop	Damit halten Sie den Betrieb an bzw. löschen die Einstellung
Taste Start	Damit starten Sie den Backofen

Im Anzeigefeld können Sie die eingestellten Werte ablesen.

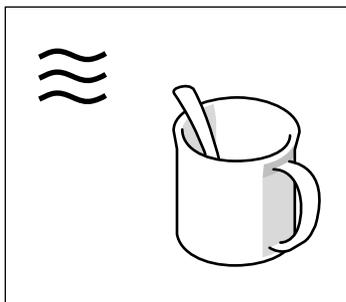
## Versenkbare Schaltergriffe

Die Schaltergriffe sind versenkbar. Zum Ein- und Ausrasten drücken Sie auf den Schaltergriff.

Den Funktionswähler können Sie nach rechts oder links drehen, den Temperaturwähler nur nach rechts.

## Heizarten

Für den Backofen stehen Ihnen verschiedene Heizarten zur Verfügung. So können Sie für jedes Gericht die optimale Zubereitungsart wählen.

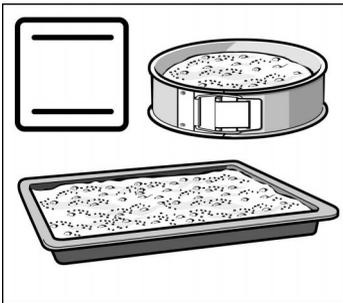


### Mikrowellen

Sie werden in Lebensmitteln in Wärme umgewandelt. Mikrowelle ist geeignet zum schnellen Auftauen, Erwärmen, Schmelzen und Garen.

### Mikrowellen-Kombibetrieb

Dabei ist die Mikrowelle gleichzeitig mit einer anderen Heizart in Betrieb. Die Gerichte werden wie bisher knusprig und braun, aber es geht viel schneller und Sie sparen Energie.



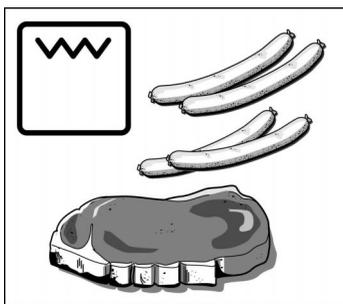
## Ober- und Unterhitze

Dabei kommt die Hitze gleichmäßig von oben und unten auf Kuchen oder Braten. Rührkuchen in Formen, Biskuittorte und Kuchen in der Universalpfanne gelingen Ihnen damit am besten. Auch für magere Bratenstücke von Rind, Kalb und Wild ist Ober- und Unterhitze gut geeignet.



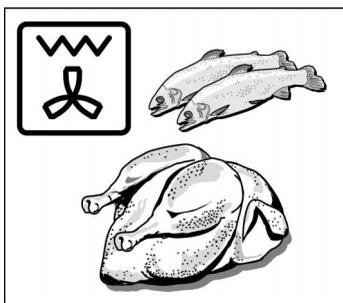
## Heißluft

Ein Ventilator an der Rückwand verteilt die Wärme von Ober- und Unterhitze gleichmäßig im Backofen. Mit Heißluft können Sie Rührkuchen in Formen backen.



## Grill

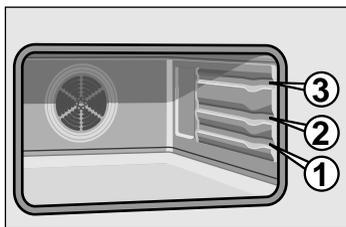
Die ganze Fläche unter dem Grillheizkörper wird heiß. Sie können mehrere Steaks, Würstchen, Fische oder Toasts grillen.



## Umluftgrillen

Grillheizkörper und Ventilator schalten sich abwechselnd ein und aus. In der Heizpause wirbelt der Ventilator die vom Grill abgegebene Hitze um die Speise. So werden Fleischstücke von allen Seiten knusprig braun.

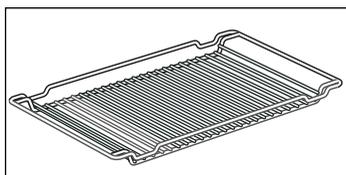
## Backofen und Zubehör



Das Zubehör kann in 3 verschiedenen Höhen in den Backofen geschoben werden.

Sie können das Zubehör zu zwei Dritteln herausziehen, ohne dass es kippt. So lassen sich die Gerichte leicht entnehmen.

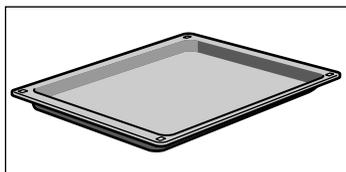
### Zubehör



Zubehör können Sie beim Kundendienst oder im Fachhandel nachkaufen. Geben Sie bitte die HEZ/HMZ-Nummer an.

### Rost

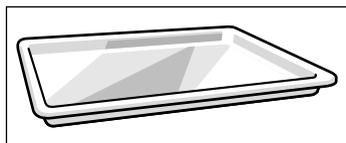
für Geschirr, Kuchenformen, Braten und Grillstücke. Der Rost kann mit der Krümmung nach oben  oder unten  verwendet werden.



### Universalpfanne HEZ862000

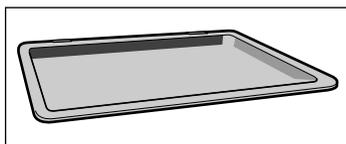
für große Braten, trockene und saftige Kuchen, Aufläufe und Gratins. Sie dient auch als Spritzschutz, wenn Sie Fleisch direkt auf dem Rost grillen. Dazu schieben Sie die Universalpfanne in Höhe 1 ein. Die Universalpfanne mit der Abschrägung zur Backofentür in den Backofen schieben.

### Sonderzubehör



### Glaspfanne HEZ863000

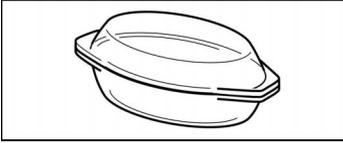
für große Braten, saftige Kuchen, Aufläufe und Gratins. Sie dient als Spritzschutz, wenn Sie Fleisch direkt auf dem Rost grillen. Dazu schieben Sie die Glaspfanne in Höhe 1 ein.



### Email-Backblech HEZ861000

für Kuchen und Plätzchen.

Das Backblech mit der Abschrägung zur Backofentür bis zum Anschlag in den Backofen schieben.



### **Glasbräter HMZ21GB**

für Schmorgerichte und Aufläufe, die Sie im Backofen zubereiten. Er ist besonders geeignet für die Programm-Automatik.

#### **Hinweis**

An Türfenster, Innenwänden und Boden kann Kondenswasser auftreten. Das ist normal, die Funktion der Mikrowellen wird dadurch nicht beeinträchtigt. Wischen Sie das Kondenswasser nach dem Garen ab.

---

## **Kühlgebläse**

Der Backofen ist mit einem Kühlgebläse ausgestattet. Es schaltet sich bei Bedarf ein und aus. Die warme Luft entweicht über der Tür.

Beim Mikrowellen-Betrieb bleibt der Backofen kalt. Trotzdem schaltet sich das Kühlgebläse ein. Es kann weiterlaufen auch wenn der Mikrowellen-Betrieb bereits beendet ist.

---

## **Vor der ersten Benutzung**

In diesem Kapitel finden Sie alles was Sie tun müssen, bevor Sie zum ersten Mal kochen.

Heizen Sie den Backofen auf und reinigen Sie das Zubehör. Lesen Sie die Sicherheitshinweise im Kapitel "Worauf Sie achten müssen".

Als erstes sehen Sie nach, ob in der Anzeige drei Nullen und das Symbol Uhr  blinken.

---

## Stellen Sie die Uhrzeit ein

1. Mit Taste + oder Taste – die Uhrzeit einstellen.
2. Taste Uhr ⌚ drücken.

Die Uhrzeit ist übernommen. Das Gerät ist betriebsbereit.

---

## Backofen aufheizen

### So gehen Sie vor

Um den Neugeruch zu beseitigen, heizen Sie den leeren, geschlossenen Backofen auf.

1. Funktionswähler auf  stellen.
2. Mit dem Temperaturwähler 250 °C einstellen.  
Schalten Sie nach 20 Minuten den Funktionswähler und Temperaturwähler aus.

---

## Zubehör vorreinigen

Bevor Sie das Zubehör benutzen, reinigen Sie es gründlich mit Spüllauge und einem Spültuch.

---

# Die Mikrowelle

Die Mikrowelle können Sie solo, d. h. alleine oder kombiniert mit einer anderen Heizart einsetzen.

Hier erhalten Sie Informationen zum Geschirr und können nachlesen wie Sie die Mikrowelle einstellen.

## Tabellen und Tipps

Im Kapitel Tabellen und Tipps finden Sie viele Beispiele zum Auftauen, Erhitzen und Garen mit Mikrowelle.

---

## Geschirr

### Geeignetes Geschirr

Geeignet ist hitzebeständiges Geschirr aus Glas, Glaskeramik, Porzellan, Keramik oder temperaturfestem Kunststoff. Diese Materialien lassen Mikrowellen durch.

Sie können auch Serviergeschirr verwenden. So sparen Sie sich das Umfüllen. Benutzen Sie Geschirr mit Gold- oder Silberdekor nur, wenn der Hersteller garantiert, dass es für Mikrowellen geeignet ist.

### Ungeeignetes Geschirr

Ungeeignet ist Metallgeschirr. Metall lässt Mikrowellen nicht durch. Die Speisen bleiben in geschlossenen Metallgefäßen kalt.

Achtung! Metall - z. B. der Löffel im Glas - muss mindestens 2 cm von den Backofenwänden und der Türinnenseite entfernt sein. Funken könnten das innere Türglas zerstören.

### Geschirrtest:

Nie die Mikrowelle ohne Speisen einschalten. Einzige Ausnahme ist der nachfolgende Geschirrtest.

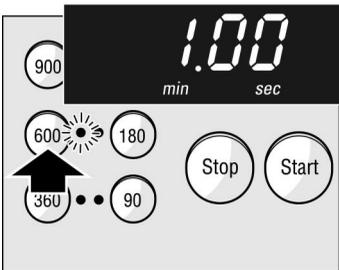
Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellengeeignet ist, machen Sie diesen Test:

Stellen Sie das leere Geschirr für ½ bis 1 Minute bei maximaler Leistung in das Gerät. Prüfen Sie zwischendurch die Temperatur. Das Geschirr soll kalt oder handwarm sein. Wird es heiß oder entstehen Funken, ist es ungeeignet.

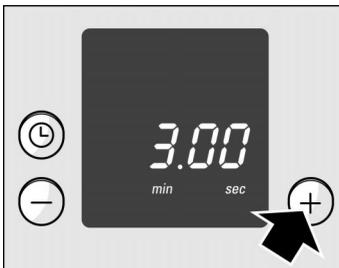
## So stellen Sie ein

Die Mikrowellen-Leistung 900 Watt können Sie für höchstens 30 Minuten einstellen. Bei allen anderen Leistungen ist eine Dauer bis 90 Minuten möglich.

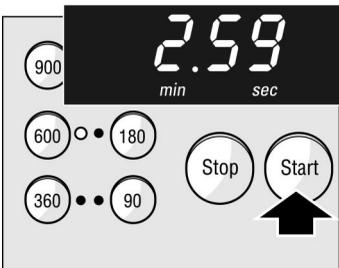
Beispiel: Mikrowellen-  
Leistung 600W, 3 Minuten



1. Taste für die gewünschte Mikrowellen-Leistung drücken.



2. Mit Taste + oder Taste – die Dauer einstellen.



3. Taste Start drücken.

Die Dauer läuft sichtbar in der Anzeige ab.

<b>Die Dauer ist abgelaufen</b>	Ein Signal ertönt. Es verstummt, wenn Sie die Backofentür öffnen, oder die Taste Stop drücken.
<b>Einstellung ändern</b>	Mit Taste Plus + oder Taste Minus – können Sie die Dauer jederzeit verändern.
<b>Anhalten</b>	Backofentür öffnen. Die Mikrowelle unterbricht. Das Kühlgebläse kann weiterlaufen. Drücken Sie nach dem Schließen wieder die Taste Start. Der Betrieb läuft weiter. Wenn Sie vergessen, die Taste Start zu drücken, hören Sie nach drei Sekunden ein Signal.
<b>Einstellung löschen</b>	Taste Stop zweimal drücken oder Backofentür öffnen und Taste Stop einmal drücken. Die Uhrzeit erscheint wieder.
<b>Hinweise</b>	Die Dauer wird so angezeigt: bis <b>1.00</b> min in Sekunden-Schritten bis <b>15.00</b> min in 10-Sekunden-Schritten bis <b>1.00</b> h in 30-Sekunden-Schritten bis <b>1.30</b> h in 5-Minuten-Schritten.  Sie können auch zuerst die Dauer und dann die Mikrowellen-Leistung einstellen.

---

## Mehrere Mikrowellen- Leistungen hintereinander

Sie können bis zu drei Mikrowellen-Leistungen und -Zeiten für Ihr Gericht einstellen.

Stellen Sie ein, wie in Punkt 1 und 2 beschrieben. Stellen Sie dann die zweite Mikrowellen-Leistung und Dauer ein und evtl. eine dritte. Drücken Sie zum Schluss die Taste Start. In der Anzeige erscheint die Gesamtdauer. Sie läuft rückwärts ab. Die aktive Mikrowellen-Leistung leuchtet heller.

**Hinweis**

Sie können eine Mikrowellen-Leistung auch zweimal wählen: z.B. 600 W - 360 W - 600 W. Die Leistung 900 W können Sie nur einmal wählen.

Nach dem Start kann die Dauer nicht mehr geändert werden.

# Backofen einstellen

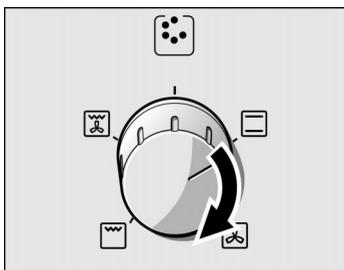
Ihren Backofen stellen Sie mit dem Funktionswähler und dem Temperaturwähler ein. Zusätzlich können Sie für Ihr Gericht eine Dauer eingeben. Dann schaltet der Backofen automatisch nach der eingestellten Dauer aus.

## Tabellen und Tipps

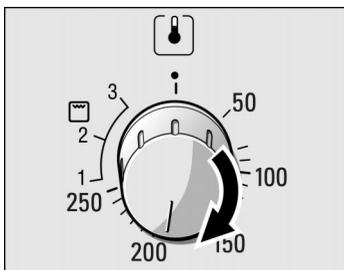
Im Kapitel Tabellen und Tipps finden Sie für viele Gerichte die passenden Einstellungen.

## So stellen Sie ein

Beispiel:  
Ober- und Unterhitze ,  
190 °C



1. Mit dem Funktionswähler die gewünschte Heizart einstellen.



2. Mit dem Temperaturwähler die Temperatur oder Grillstufe einstellen.

## Ausschalten

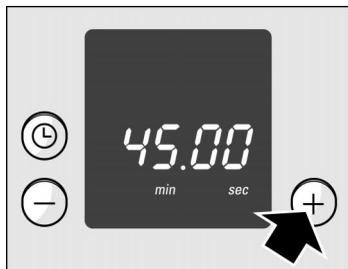
Wenn das Gericht fertig ist, schalten Sie den Funktionswähler und Temperaturwähler aus.

## Einstellung ändern

Heizart, Temperatur oder Grillstufe können Sie jederzeit ändern.

## Der Backofen soll automatisch ausschalten

Beispiel:  
Dauer 45 Minuten



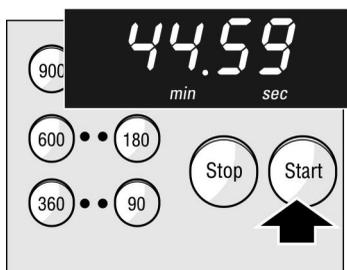
Stellen Sie ein wie in Punkt 1 und 2 beschrieben. Geben Sie jetzt noch die Dauer (Garzeit) für Ihr Gericht ein.

**3.** Mit Taste Plus + oder Taste Minus – die Dauer einstellen.

Taste Plus + Vorschlagswert = 30 Minuten

Taste Minus – Vorschlagswert = 10 Minuten

Das Temperatursymbol  erlischt und leuchtet nach dem Start wieder.



**4.** Taste Start drücken.

Der Backofen startet. Die eingestellte Dauer läuft sichtbar in der Anzeige ab.

## Die Dauer ist abgelaufen

Ein Signal ertönt. Der Backofen schaltet aus. Wenn Sie die Backofentür öffnen oder die Taste Stop drücken, verstummt das Signal. Damit die Uhrzeit wieder erscheint, schalten Sie den Funktionswähler aus.

## Dauer ändern

Mit Taste + oder Taste – die Dauer verändern.

## Anhalten

Backofentür öffnen. Das Kühlgebläse kann weiterlaufen. Drücken Sie nach dem Schließen wieder die Taste Start. Der Betrieb läuft weiter.

Wenn Sie vergessen, die Taste Start zu drücken, hören Sie nach drei Sekunden ein Signal.

## Einstellung abrechnen

Taste Stop zweimal drücken. Funktionswähler ausschalten.

# Backofen und Mikrowelle kombiniert

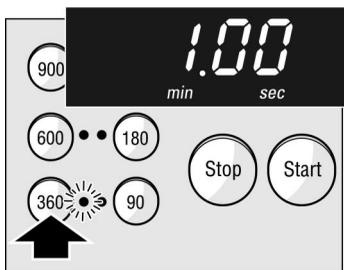
Sie können die Mikrowelle gleichzeitig mit einer Heizart kombinieren. Mikrowelle und Backofen schalten gleichzeitig aus.

Sie können bis zu drei Mikrowellenleistungen und -zeiten und eine Heizart einstellen.

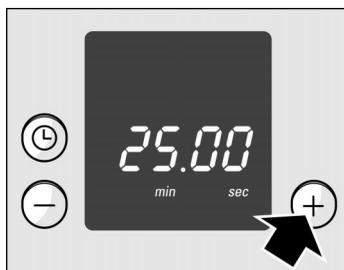
Im Kapitel Tabellen und Tipps finden Sie für viele Gerichte kombinierte Einstellungen.

Beachten Sie bitte: Die Mikrowellen-Leistung 900 W ist für den kombinierten Betrieb nicht geeignet. In der Anzeige wird die Einstellung auf 600 W korrigiert.

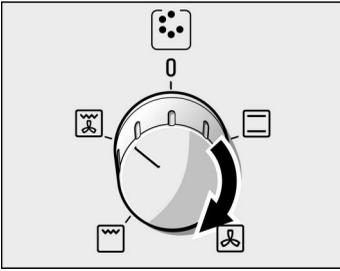
Beispiel:  
Mikrowellen-Leistung 360 W,  
25 Minuten,  
Umluftgrillen 190 °C



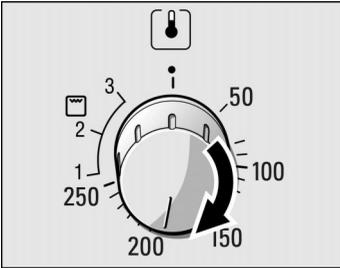
1. Taste für die gewünschte Mikrowellen-Leistung drücken.



2. Mit Taste + oder Taste – die Dauer einstellen.



3. Mit dem Funktionswähler die gewünschte Heizart einstellen.



4. Mit dem Temperaturwähler die Temperatur oder Grillstufe einstellen.



5. Taste Start drücken.

Der Backofen startet. Die eingestellte Dauer läuft sichtbar in der Anzeige ab.

### Die Dauer ist abgelaufen

Ein Signal ertönt. Backofen und Mikrowelle schalten aus. Wenn Sie die Backofentür öffnen oder die Taste Stop drücken, verstummt das Signal. Damit die Uhrzeit wieder erscheint, schalten Sie den Funktionswähler aus.

### Einstellung ändern

Wenn Sie nur eine Mikrowellen-Leistung und -Zeit eingestellt haben, können Sie die Dauer jederzeit ändern. Bei mehreren Mikrowellenleistungen können Sie die Dauer nur vor dem Start ändern. Danach müssen Sie die Eingabe löschen und neu einstellen.

## Anhalten

Backofentür öffnen. Die Mikrowelle unterbricht. Das Kühlgebläse kann weiterlaufen. Drücken Sie nach dem Schließen wieder die Taste Start. Der Betrieb läuft weiter.

Wenn Sie vergessen, die Taste Start zu drücken, hören Sie nach drei Sekunden ein Signal.

## Einstellung abbrechen

Taste Stop zweimal drücken. Funktionswähler ausschalten. Alle Einstellungen werden gelöscht.

## Hinweis

Sie können auch zuerst Heizart und Temperatur und dann die Mikrowellen-Leistung und -Zeit einstellen.

---

# Uhrzeit

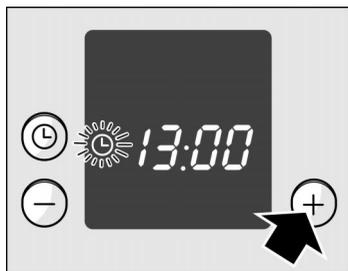
Nach dem ersten Anschluss oder nach einem Stromausfall blinken in der Anzeige drei Nullen und das Symbol Uhr ⌚.

Stellen Sie die Uhrzeit ein.

---

## So stellen Sie ein

Beispiel:  
13:00 Uhr



1. So lange das Symbol ⌚ blinkt, mit der Taste + oder der Taste – die Uhrzeit einstellen.

2. Taste Uhr ⌚ drücken. Die Uhrzeit ist übernommen. Das Symbol ⌚ erlischt.

## Ändern z.B. von Sommer- auf Winterzeit

Taste Uhr ⌚ drücken und einstellen, wie in Punkt 1 und 2 beschrieben.

## Uhrzeit ausblenden

Wenn Sie die Uhr-Anzeige am Gerät stört, können Sie die Uhrzeit ausblenden.

1. Funktionswähler auf 0 stellen.
2. Taste Uhr ⌚ drücken.
3. Taste Stop drücken.

Damit die Uhrzeit wieder erscheint, drücken Sie zweimal die Taste Uhr ⌚ und die Taste Start.

---

## Kindersicherung

Damit Kinder den Backofen nicht versehentlich einschalten, hat er eine Kindersicherung.

### Backofen sperren

Taste Stop drücken, bis in der Anzeige das Symbol Schlüssel  erscheint. Alle Funktionen sind blockiert.

### Sperre aufheben

Taste Stop wieder drücken, bis in der Anzeige das Symbol Schlüssel  erlischt.  
Die Sperre ist aufgehoben.

### Hinweis

Die Uhrzeit können Sie auch im gesperrten Zustand einstellen.

Nach einem Stromausfall bleibt die Kindersicherung aktiv.

---

## Signaldauer ändern

Wenn der Backofen ausschaltet, hören Sie ein Signal. Die Dauer des Signaltons können Sie ändern.

Dazu drücken Sie die Taste Start ca. 6 Sekunden lang.

01 = Signaldauer kurz – 3 Töne

02 = Signaldauer lang – 30 Töne.

Die Signaldauer wird übernommen. Die Uhrzeit erscheint wieder.

---

# Sicherheitsabschaltung

Wenn Sie einmal vergessen haben, den Backofen auszuschalten, wird die Sicherheitsabschaltung aktiv. Der Backofenbetrieb wird unterbrochen. Wann dies geschieht, richtet sich nach der eingestellten Temperatur oder Grillstufe.

Wenn der Backofen nicht mehr heizt, erscheint in der Anzeige ein 5.

Die Heizung ist unterbrochen, bis Sie den Funktionswähler ausschalten. Das 5 erlischt. Jetzt können Sie den Backofen wieder neu einstellen.

## Sicherheitsabschaltung aufheben

Geben Sie eine Dauer ein, dann schaltet der Backofen zur gewünschten Zeit aus.

Die Sicherheitsabschaltung ist aufgehoben.

---

# Pflege und Reinigung

Verwenden Sie keine Hochdruckreiniger oder Dampfstrahler.

---

## Gerät außen

Wischen Sie das Gerät mit Wasser und etwas Spülmittel ab. Trocknen Sie es mit einem weichen Tuch nach.

Ungeeignet sind scharfe oder scheuernde Mittel. Wenn so ein Mittel auf die Vorderfront gelangt, wischen Sie es sofort mit Wasser ab.

Kleine Farbunterschiede an der Gerätefront ergeben sich durch verschiedene Materialien, wie Glas, Kunststoff oder Metall.

## Geräte mit Edelstahlfront

Entfernen Sie Kalk-, Fett-, Stärke- und Eiweißflecken immer sofort. Unter solchen Flecken kann sich Korrosion bilden.

Benutzen Sie zur Reinigung Wasser und etwas Spülmittel. Trocknen Sie die Fläche mit einem weichen Tuch nach.

## Geräte mit Aluminiumfront

Verwenden Sie ein mildes Fenster-Reinigungsmittel. Wischen Sie mit einem weichen Fenstertuch oder einem fusselfreien Microfasertuch waagrecht und ohne Druck über die Fläche.

Ungeeignet sind aggressive Reiniger, kratzende Schwämme und grobe Reinigungstücher.

---

## Backofen

Wischen Sie den abgekühlten Backofen nach dem Garen feucht aus. Spritzer und Verkrustungen lassen sich leicht lösen und brennen beim nächsten Mal nicht fester ein.

Bei stärkerer Verschmutzung verwenden Sie milde Reinigungsmittel.

Benutzen Sie kein Backofenspray und keine anderen aggressiven Backofenreiniger oder Scheuermittel. Auch Scheuerkissen, raue Schwämme und Topfreiniger sind ungeeignet. Diese Mittel verkratzen die Oberfläche.

Unangenehme Gerüche, z.B. nach der Zubereitung von Fisch können Sie ganz einfach beseitigen. Geben Sie ein paar Tropfen Zitronensaft in eine Tasse Wasser. Stellen Sie einen Löffel mit in das Gefäß, um Siedeverzug zu vermeiden. Erhitzen Sie das Wasser für 1 bis 2 Minuten mit maximaler Mikrowellen-Leistung.

## Selbstreinigende Flächen im Backofen

Die Rückwand des Backofens ist mit selbstreinigendem Email beschichtet. Sie reinigt sich selbst, während der Backofen in Betrieb ist. Größere Spritzer verschwinden manchmal erst nach mehrmaligem Betrieb des Backofens.

Verwenden Sie auf keinen Fall Backofenreiniger!

## Backofenboden, Decke und Seitenwände reinigen

Eine leichte Verfärbung des Emails hat auf die Selbstreinigung keinen Einfluss.

Verwenden Sie heiße Spüllauge oder Essigwasser.

Bei starker Verschmutzung verwenden Sie am besten Backofenreiniger. Benutzen Sie Backofenreiniger nur im kalten Backofen.

Behandeln Sie nie die selbstreinigende Rückwand damit.

Übrigens:

Email wird bei sehr hohen Temperaturen eingebrannt. Dadurch können geringe Farbunterschiede entstehen. Das ist normal und hat keinen Einfluss auf die Funktion. Behandeln Sie solche Verfärbungen nicht mit harten Scheuerkissen oder scharfen Reinigern.

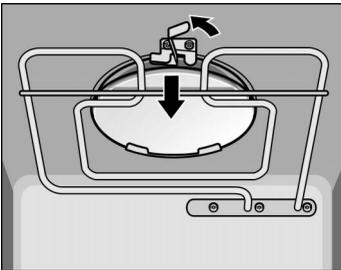
Kanten dünner Bleche lassen sich nicht voll emaillieren. Sie können deshalb rau sein. Der Korrosionsschutz ist gewährleistet.

Die Glasabdeckung an der Backofendecke können Sie herausnehmen.

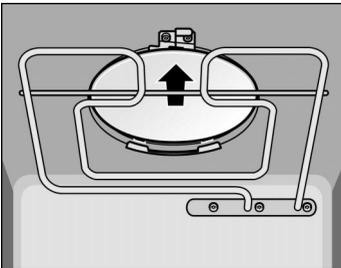
Achtung! Der Backofen muss kalt sein.

## Reinigung der Glasabdeckung an der Backofendecke

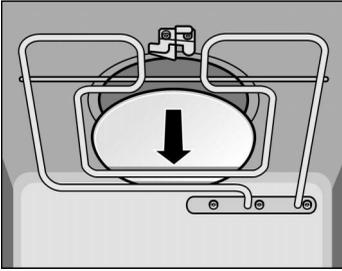
### Ausbau



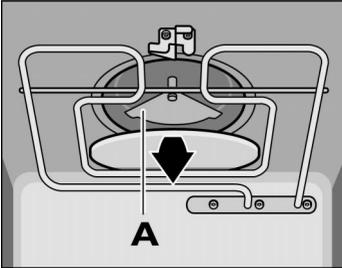
1. Geschirrtuch in den Backofen legen.
2. Die Klammer an der Backofendecke nach vorn ziehen.  
Die Glasabdeckung vorn mit dem Daumen der anderen Hand nach unten drücken.  
Die Klammer loslassen.



3. Die Abdeckung mit beiden Händen nach vorn schieben und auf dem Grillheizkörper ablegen.



4. Wieder etwas nach hinten schieben.



5. Vorn nach unten kippen und herausnehmen.



**Nie die Mikrowellen-Antenne (A) berühren oder reinigen!**

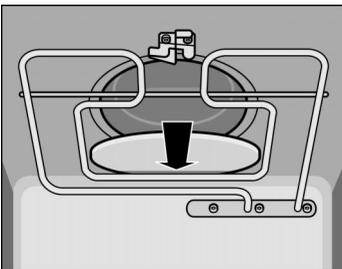
Bei leichter Verschmutzung:

Die Glasabdeckung mit heißer Spüllauge abwaschen.

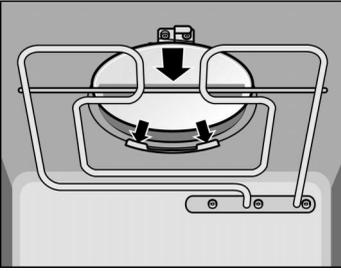
Bei starker Verschmutzung:

Verwenden Sie Backofenreiniger.

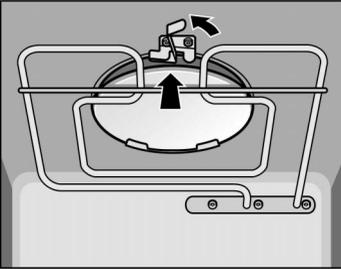
## Einbau



1. Die Abdeckung mit der glatten Seite nach unten einschieben und auf dem Grillheizkörper ablegen.



2. Mit beiden Händen nach hinten in die zwei Haken schieben.



3. Die Klammer nach vorn ziehen und die Glasabdeckung nach oben drücken. Klammer loslassen.

Geschirrtuch aus dem Backofen entfernen.



**Nie das Gerät ohne Mikrowellen-Glasabdeckung in Betrieb nehmen!**

---

## Dichtung

Die Dichtung an der Backofentür reinigen Sie mit Spülmittel. Benutzen Sie nie scharfe oder scheuernde Reinigungsmittel.

---

## Zubehör

Weichen Sie das Zubehör gleich nach dem Gebrauch mit Spülmittel ein. Speisereste lassen sich dann einfach mit einer Bürste oder einem Spülschwamm entfernen.

---

## Eine Störung, was tun?

Tritt eine Störung auf, so liegt es oft nur an einer Kleinigkeit. Bevor Sie den Kundendienst rufen, achten Sie bitte auf folgende Hinweise:

<b>Störung</b>	<b>Mögliche Ursache</b>	<b>Hinweise/Abhilfe</b>
Das Gerät funktioniert nicht	Sicherung defekt	Sehen Sie im Sicherungskasten nach, ob die Sicherung für das Gerät in Ordnung ist.
	Stecker nicht eingesteckt	Einstecken
	Stromausfall	Prüfen Sie, ob die Küchenlampe funktioniert.
In der Uhranzeige leuchten drei Nullen.	Stromausfall	Uhrzeit neu einstellen.
In der Anzeige steht eine Dauer und/oder ein Symbol blinkt.	Der Drehknopf oder eine Taste wurden versehentlich betätigt.	Drücken Sie die Taste Stop.
	Nach dem Einstellen wurde die Taste Start nicht gedrückt.	Drücken Sie die Taste Start oder löschen Sie die Einstellung mit der Taste Stop.
Die Mikrowelle schaltet nicht ein.	Tür nicht ganz geschlossen.	Prüfen Sie, ob Speisereste oder ein Fremdkörper in der Tür klemmen. Vergewissern Sie sich, dass die Dichtungsflächen sauber sind. Sehen Sie nach, ob die Türdichtung verdreht ist.
	Die Mikrowelle wurde nicht gestartet.	Taste Start drücken.
Die Speisen werden langsamer heiß als bisher.	Zu kleine Mikrowellen-Leistung eingestellt.	Höhere Leistung wählen.
	Eine größere Menge als sonst wurde in das Gerät gegeben.	Doppelte Menge - fast doppelte Zeit
	Die Speisen waren kälter als sonst.	Speisen zwischendurch umrühren oder wenden.
In der Uhranzeige erscheint ein "5".	Die Sicherheitsabschaltung wurde aktiv. Der Backofen wurde über eine sehr lange Zeit benutzt, ohne dass die Einstellung verändert wurde.	Funktionswähler ausschalten.

Störung	Mögliche Ursache	Hinweise/Abhilfe
In der Uhranzeige erscheint die Fehlermeldung "E7", "E8" oder "E9".	Die Mikrowelle hat eine Störung.	Drücken Sie die Taste Stop. Die Fehlermeldung erlischt. Starten Sie den Mikrowellen-Betrieb erneut. Erscheint die Fehlermeldung wieder, rufen Sie den Kundendienst. Der Backofen-Betrieb ohne Mikrowelle ist möglich.
Der Mikrowellen-Betrieb wird ohne erkennbaren Grund abgebrochen.	Die Mikrowelle hat eine Störung.	Tritt dieser Fehler wiederholt auf, rufen Sie den Kundendienst. Der Backofen-Betrieb ohne Mikrowelle ist möglich.
In der Uhranzeige erscheint die Fehlermeldung "E11".	Technischer Defekt.	Rufen Sie den Kundendienst.

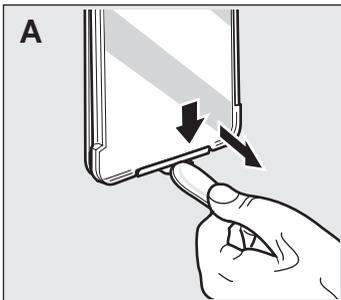
**Reparaturen dürfen Sie nur von geschulten Kundendienst-Technikern durchführen lassen.** Wird Ihr Gerät unsachgemäß repariert, können für Sie erhebliche Gefahren entstehen.

## Backofenlampe auswechseln

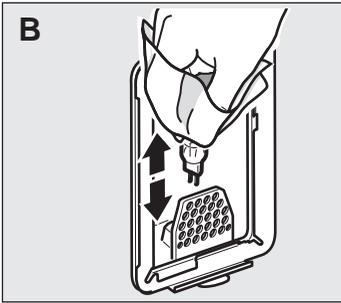
Die Backofenlampe können Sie auswechseln. Temperaturbeständige Halogenlampen 12 V, 20 W erhalten Sie beim Kundendienst oder im Fachhandel.

Nehmen Sie die neue Halogenlampe immer mit einem trockenen Tuch aus der Verpackung. Dadurch verlängert sich die Lebensdauer der Lampe.

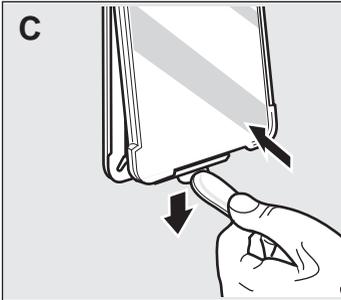
### So gehen Sie vor



1. Sicherung im Sicherungskasten ausschalten oder Netzstecker ziehen.
2. Ein Geschirrtuch in den kalten Backofen legen, um Schäden zu vermeiden.
3. Glasabdeckung abnehmen. Dazu mit der Hand die Glasabdeckung unten öffnen. Sollte sich die Glasabdeckung schwer abnehmen lassen, nehmen Sie einen Löffel zu Hilfe. (Bild A)



- Die Lampe herausziehen und durch den gleichen Lampentyp ersetzen. (Bild B)

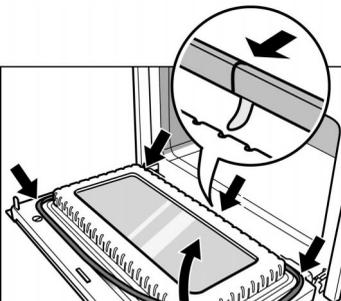


- Glasabdeckung wieder anbringen. (Bild C)

- Geschirrtuch herausnehmen. Sicherung im Sicherungskasten wieder einschalten oder Netzstecker einstecken.

## Türdichtung auswechseln

Ist die Türdichtung defekt, muss sie ausgewechselt werden. Ersatzdichtungen für Ihr Gerät erhalten Sie beim Kundendienst. Geben Sie bitte die E-Nummer und die FD-Nummer Ihres Gerätes an.



- Backofentür öffnen.
- Alte Türdichtung abziehen.
- An der Türdichtung sind 5 Haken befestigt. Mit diesen Haken die neue Dichtung an der Backofentür einhängen.

Hinweis: Die Stoßstelle an der Türdichtung unten in der Mitte ist technisch bedingt.

---

# Kundendienst

## E-Nummer und FD-Nummer

Wenn Ihr Gerät repariert werden muss, ist unser Kundendienst für Sie da. Anschrift und Telefonnummer der nächstgelegenen Kundendienststelle finden Sie im Telefonbuch. Auch die angegebenen Kundendienstzentren nennen Ihnen gern eine Kundendienststelle in Ihrer Nähe.

Wenn Sie unseren Kundendienst anfordern, geben Sie bitte die E-Nummer und FD-Nummer des Gerätes an. Das Typenschild mit den Nummern finden Sie im Backofen. Damit Sie im Störfall nicht lange suchen müssen, können Sie gleich hier die Daten Ihres Gerätes eintragen.

E-Nr.	FD
-------	----

Kundendienst 🏠
----------------

Dieses Gerät entspricht der Norm EN 55011 bzw. CISPR 11.

Es ist ein Produkt der Gruppe 2, Klasse B.

Gruppe 2 bedeutet, dass Mikrowellen zum Zweck der Erwärmung von Lebensmitteln erzeugt werden. Klasse B besagt, dass das Gerät für die private Haushaltsumgebung geeignet ist.

---

# Tabellen und Tipps

Hier finden Sie eine Auswahl an Gerichten und die optimalen Einstellungen dazu. Sie können nachlesen, welche Mikrowellen-Leistung, Heizart und Temperatur für Ihr Gericht am besten geeignet ist, welches Zubehör Sie verwenden und in welcher Höhe es eingeschoben werden soll. Sie bekommen viele Tipps zum Geschirr und zur Zubereitung, und eine kleine Pannenhilfe, falls doch einmal etwas schief geht.

---

## Auftauen, Erhitzen und Garen mit Mikrowelle

In den folgenden Tabellen finden Sie viele Möglichkeiten und Einstellwerte zur Mikrowelle.

Die Zeitangaben in den Tabellen sind Richtwerte. Sie sind abhängig vom Geschirr, von der Qualität, Temperatur und Beschaffenheit der Lebensmittel.

In den Tabellen sind häufig Zeitbereiche angegeben. Stellen Sie zuerst die kürzere Zeit ein und verlängern Sie, wenn es erforderlich ist.

Es kann sein, dass Sie andere Mengen haben, als in den Tabellen angegeben.

Dafür gibt es eine Faustregel:

Doppelte Menge – fast doppelte Dauer,  
halbe Menge – halbe Dauer.

Schieben Sie den Rost in Höhe 1 ein. Stellen Sie das Geschirr in die Mitte des Rostes. Die Mikrowellen können so die Speisen von allen Seiten erreichen.

### Auftauen

Geben Sie die gefrorenen Lebensmittel in einem offenen Gefäß auf den Rost.

Empfindliche Teile wie z. B. Beine und Flügel von Hähnchen oder fette Randpartien von Braten können Sie mit kleinen Stücken Alufolie abdecken. Die Folie darf die Gerätewände nicht berühren. Nach der Hälfte der Auftauzeit können Sie die Alufolie abnehmen.

Die Speisen zwischendurch 1-2 mal wenden oder umrühren. Große Stücke sollten Sie mehrmals wenden. Entfernen Sie beim Wenden die entstandene Auftau-Flüssigkeit.

Lassen Sie das Aufgetaute noch 10 - 60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen, damit sich die Temperatur ausgleicht. Bei Geflügel können Sie dann die Innereien herausnehmen.

	<b>Menge</b>	<b>MikrowellenleistungWatt, Dauer in Minuten</b>	<b>Hinweise</b>
Fleisch im Ganzen vom Rind, Schwein, Kalb (mit und ohne Knochen)	800 g 1000 g 1500 g	180 W, 15 Min. + 90 W, 10 - 15 Min. 180 W, 15 Min. + 90 W, 20 - 30 Min. 180 W, 25 Min. + 90 W, 25 - 30 Min.	Mehrmals wenden.
Fleisch in Stücken oder Scheiben vom Rind, Schwein, Kalb	200 g 500 g 800 g	180 W, 5 Min. + 90 W, 4 - 6 Min. 180 W, 8 Min. + 90 W, 5 - 10 Min. 180 W, 10 Min. + 90 W, 10 - 15 Min.	Beim Wenden die Fleischteile voneinander trennen.
Hackfleisch, gemischt	200 g 500 g 800 g 1000 g	90 W, 10 - 15 min. 180 W, 5 min. + 90 W, 10 - 15 min. 180 W, 10 min. + 90 W, 15 - 20 min. 180 W, 13 min. + 90 W, 20 - 25 min.	Möglichst flach einfrieren. Zwischendurchmehrmals wenden und bereits aufgetautes Fleisch entfernen.
Geflügel bzw. Geflügelteile	600 g 1200 g	180 W, 5 Min. + 90 W, 13 - 18 Min. 180 W, 10 Min. + 90 W, 20 - 25 Min.	Zwischendurchwenden.
Ente	2000 g	180 W, 20 Min. + 90 W, 30 - 40 Min.	Mehrmals wenden.
Gans	4500 g	180 W, 30 Min. + 90 W, 60 - 80 Min.	Alle 20 Minuten wenden. Auftau-Flüssigkeitentfernen.
Fisch Filet, Fischkotelett, Scheiben	400 g	180 W, 5 Min. + 90 W, 10 - 15 Min.	Aufgetaute Teile voneinander trennen.
Fisch im Ganzen	300 g 600 g	180 W, 3 Min. + 90 W, 10 - 15 Min. 180 W, 8 Min. + 90 W, 10 - 15 Min.	Zwischendurchwenden.
Gemüse, z. B. Erbsen	300 g 600 g	180 W, 8 - 13 Min. 180 W, 10 Min. + 90 W, 8 - 13 Min.	Zwischendurchvorsichtig umrühren.
Obst, z. B. Himbeeren	300 g 500 g	180 W, 7 - 10 Min. 180 W, 8 Min. + 90 W, 5 - 10 Min.	Zwischendurchvorsichtig umrühren und aufgetaute Teile voneinander trennen.
Butter, antauen	125 g 250 g	90 W, 7 - 9 Min. 180 W, 2 Min. + 90 W, 3 - 5 Min.	Verpackung vollständig entfernen.
Brot, ganz	500 g 1000 g	180 W, 3 Min. + 90 W, 10 - 15 Min. 180 W, 3 Min. + 90 W, 15 - 25 Min.	Zwischendurchwenden.

	Menge	MikrowellenleistungWatt, Dauer in Minuten	Hinweise
Kuchen, trocken z. B. Rührkuchen	500 g 750 g	90 W, 10 - 15 Min. 180 W, 2 Min. + 90 W, 10 - 15 Min.	Kuchenstücke voneinander trennen. Nur für Kuchen ohne Glasur, Sahne oder Creme.
Kuchen, saftig z. B. Obstkuchen, Quarkkuchen	500 g 750 g	180 W, 5 Min. + 90 W, 15 - 20 Min. 180 W, 10 Min. + 90 W, 15 - 20 Min.	Nur für Kuchen ohne Glasur, Sahne oder Gelatine.

### **Auftauen, Erhitzen oder Garen tiefgefrorener Speisen**

Nehmen Sie Fertiggerichte aus der Verpackung. Im mikrowellengeeigneten Geschirr erwärmen sie sich schneller und gleichmäßiger.

Verschiedene Speisekomponenten können sich unterschiedlich schnell erwärmen.

Flache Speisen garen schneller als hohe. Verteilen Sie die Speisen daher möglichst flach im Gefäß. Lebensmittel sollten Sie nicht übereinander schichten.

Decken Sie die Speisen immer zu. Wenn Sie keinen passenden Deckel für ihr Gefäß haben, nehmen Sie einen Teller oder Mikrowellen-Spezialfolie.

Die Speisen sollten Sie zwischendurch 2 - 3 mal umrühren bzw. wenden.

Lassen Sie die Gerichte nach dem Erhitzen noch 2 bis 5 Minuten zum Temperatenausgleich ruhen.

Der Eigengeschmack der Speisen bleibt weitgehend erhalten. Deshalb können Sie mit Salz und Gewürzen sparsam umgehen.

	Menge	MikrowellenleistungWatt, Dauer in Minuten	Hinweise
Menü, Tellergericht, Fertiggericht (2-3 Komponenten)	300-400g	600 W, 11-15 Min.	abgedeckt
Suppen	400-500 g	600 W, 8-13 Min.	geschlossenes Geschirr
Eintöpfe	500 g 1000 g	600 W, 10-15 Min. 600 W, 20-25 Min.	geschlossenes Geschirr
Fleiszscheiben oder -stücke in Soße z. B. Gulasch	500 g 1000 g	600 W, 12-17 Min. 600 W, 25-30 Min.	geschlossenes Geschirr
Fisch, z. B. Filetstücke	400 g 800 g	600 W, 10-15 Min. 600 W, 18-23 Min.	abgedeckt

	Menge	MikrowellenleistungWatt, Dauer in Minuten	Hinweise
Beilagen, z. B. Reis, Nudeln	250 g 500 g	600 W, 2-5 Min. 600 W, 7-10 Min.	geschlossenes Geschirr, Flüssigkeit zugeben
Gemüse, z. B. Erbsen, Broccoli, Möhren	300 g 600 g	600 W, 8-12 Min. 600 W, 13-18 Min.	geschlossenes Geschirr, 1 EL Wasser zugeben
Rahmspinat	450 g	600 W, 11-16 Min.	ohne Zusatz von Wasser garen

## Speisen erhitzen

Nehmen Sie Fertiggerichte aus der Verpackung. Im mikrowelleneigneten Geschirr erwärmen sie sich schneller und gleichmäßiger. Verschiedene Speisenkomponenten können sich unterschiedlich schnell erwärmen.



Geben Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten immer einen Löffel in das Gefäß, um Siedeverzug zu vermeiden. Bei Siedeverzug wird die Siedetemperatur erreicht, ohne dass die typischen Dampfblasen aufsteigen. Schon bei geringer Erschütterung des Gefäßes kann die Flüssigkeit heftig überkochen oder verspritzen. Dies kann zu Verletzungen und Verbrennungen führen.

Decken Sie die Speisen immer zu. Wenn Sie keinen passenden Deckel für ihr Gefäß haben, nehmen Sie einen Teller oder Mikrowellen-Spezialfolie.

Die Speisen sollten Sie zwischendurch mehrmals umrühren bzw. wenden. Kontrollieren Sie die Temperatur.

Lassen Sie die Gerichte nach dem Erhitzen noch 2 bis 5 Minuten zum Temperatenausgleich ruhen.

	Menge	MikrowellenleistungWatt, Dauer in Minuten	Hinweise
Menü, Tellergericht, Fertiggericht (2 - 3 Komponenten)	350-500 g	600 W, 4 - 8 Min.	abgedeckt
Getränke	150 ml	900 W, 1 - 3 Min.	Löffel ins Gefäß geben. Alko- holische Getränke nicht über- hitzen. Zwischendurch kontrol- lieren.
	300 ml	900 W, 3 - 4 Min.	
	500 ml	900 W, 4 - 5 Min.	

	Menge	MikrowellenleistungWatt, Dauer in Minuten	Hinweise
Babykost, z. B. Milchfläschchen*	50 ml 100 ml 200 ml	360 W, ½ - 1 Min. 360 W, 1 - 1½ Min. 360 W, 1 - 2 Min.	Ohne Sauger oder Deckel. Nach dem Erhitzen immer gut schütteln oder umrühren. Unbedingt die Temperatur kontrollieren!
Suppe, 1 Tasse	à 175 g	900 W, 1½ - 2 Min.	
2 Tassen	à 175 g	900 W, 2 - 4 Min.	
4 Tassen	à 175 g	900 W, 4 - 6 Min.	
Fleischscheiben oder -stücke in Soße	500 g	600 W, 7 - 10 Min.	abgedeckt
Eintopf	400 g 800 g	600 W, 5 - 7 Min. 600 W, 7 - 10 Min.	geschlossenes Geschirr
Gemüse, 1 Portion	150 g	600 W, 2 - 3 Min.	Etwas Flüssigkeit zugeben.
2 Portionen	300 g	600 W, 3 - 5 Min.	

\* Milchfläschchen auf den Geräteboden stellen.

## Speisen garen

Flache Speisen garen schneller als hohe. Verteilen Sie die Speisen daher möglichst flach im Gefäß.

Lebensmittel sollten Sie nicht übereinander schichten.

Garen Sie die Speisen im geschlossenen Geschirr. Sie sollten zwischendurch umgerührt oder gewendet werden.

Der Eigengeschmack der Speisen bleibt weitgehend erhalten. Deshalb können Sie mit Salz und Gewürzen sparsam umgehen.

Lassen Sie die Gerichte nach dem Garen noch 2 bis 5 Minuten zum Temperatenausgleich ruhen.

	Menge	MikrowellenleistungWatt, Dauer in Minuten	Hinweise
Ganzes Hähnchen frisch ohne Innereien	1500 g	600 W, 25 - 30 Min.	Nach der Hälfte der Zeit wenden.
Fischfilet, frisch	400 g	600 W, 8 - 13 Min.	
Gemüse, frisch	250 g 500 g	600 W, 6 - 10 Min. 600 W, 10 - 15 Min.	Gemüse in gleich große Stücke schneiden. Je 100 g Gemüse 1-2 EL Wasser zugeben.

	Menge	MikrowellenleistungWatt, Dauer in Minuten	Hinweise
Beilagen, z. B. Kartoffeln	250 g	600 W, 8 - 11 Min.	Kartoffeln in gleich große Stücke schneiden. 1-2 EL Wasser pro 100 g zugeben, umrühren.
	500 g	600 W, 12 - 15 Min.	
	750 g	600 W, 15 - 22 Min.	
z. B. Reis	125 g	600 W, 4 - 6 Min. + 180 W 12 -15 Min.	Doppelte Menge Flüssigkeit zugeben und ein hohes Gefäß verwenden.
	250 g	600 W, 7 - 9 Min.	
		+ 180 W 15 - 20 Min.	
Süßspeisen, z. B. Pudding (Instant)	500 ml	600 W, 5 - 8 Min.	Pudding zwischendurch mit dem Schneebesen 2-3 mal gut umrühren.
	Obst, Kompott	500 g	

## Tipps zur Mikrowelle

**Sie finden für die vorbereitete Speisemenge keine Einstellangabe.**

Verlängern oder verkürzen Sie die Garzeiten nach folgender Faustregel:

Doppelte Menge = fast doppelte Zeit

halbe Menge = halbe Zeit

**Die Speise ist zu trocken geworden.**

Stellen Sie beim nächsten Mal eine kürzere Garzeit ein oder wählen Sie eine niedrigere Mikrowellen-Leistung. Decken Sie die Speise ab und geben Sie mehr Flüssigkeit dazu.

**Die Speise ist nach Ablauf der Zeit noch nicht aufgetaut, heiß oder gar.**

Stellen Sie eine längere Zeit ein. Größere Mengen und höhere Speisen brauchen länger.

**Nach Ablauf der Garzeit ist die Speise am Rand überhitzt, in der Mitte aber noch nicht fertig.**

Rühren Sie zwischendurch um und wählen Sie beim nächsten Mal eine niedrigere Leistung und eine längere Dauer.

**Nach dem Auftauen ist das Geflügel oder Fleisch außen angegart, in der Mitte aber noch nicht aufgetaut.**

Wählen Sie beim nächsten Mal eine kleinere Mikrowellenleistung. Wenden Sie das Auftaugut bei großen Mengen auch mehrmals.

# Fleisch, Geflügel, Fisch

## Zu den Tabellen

Temperatur und Bratdauer sind von Beschaffenheit und Menge abhängig. Deshalb sind in den Tabellen Bereiche angegeben. Beginnen Sie mit dem niedrigeren Wert und stellen Sie, wenn erforderlich, beim nächsten Mal höher ein.

Zusätzliche Informationen finden Sie unter "Tipps zum Braten und Grillen" im Anschluss an die Tabellen.

## Geschirr

Sie können jedes hitzebeständige, mikrowellengeeignete Geschirr verwenden. Bratformen aus Metall können Sie nur zum Braten ohne Mikrowellen benutzen.

Heißes Glasgeschirr sollten Sie auf einem trockenen Küchentuch abstellen. Ist die Unterlage nass oder kalt, kann das Glas springen.

Das Geschirr kann sehr heiß werden. Benutzen Sie Topflappen zum Herausnehmen.

## Hinweise zum Braten

Verwenden Sie zum Braten eine hohe Bratform.

Prüfen Sie, ob Ihr Geschirr in den Backofen passt. Es darf nicht zu groß sein.

Geben Sie zu Fleisch 2 bis 3 Esslöffel Flüssigkeit, zu Schmorbraten 8 bis 10 Esslöffel, je nach Größe. Wenden Sie Fleischstücke nach der Hälfte der Zeit. Wenn der Braten fertig ist, sollte er noch 10 Minuten im abgeschalteten, geschlossenen Backofen ruhen. So kann sich der Fleischsaft besser verteilen.

	Mikrowellenleistung Watt, Dauer in Minuten	Höhe	Heizart	Tempera- tur °C, Grill- stufe	Hinweise
Rinderschmorbraten ca. 1000 g	–, 120 Min.	1		150-170	Geschirr mit Deckel auf dem Rost. Zweimal wenden.
Roastbeef, rosa ca. 1000 g	180 W, 30-40 Min.	1		250	Offenes Geschirr. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Zum Schluss 10 Minuten ruhen lassen.

	<b>Mikrowellenleistung Watt, Dauer in Minuten</b>	<b>Höhe</b>	<b>Heizart</b>	<b>Tempera- tur °C, Grill- stufe</b>	<b>Hinweise</b>
Schweinefleisch ohne Schwarte, ca. 750 g, z.B. Nacken	180 W, 40-50 Min.	1		220-240	Geschirr mit Deckel auf dem Rost. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
Schweinefleisch mit Schwarte* ca. 1,5 kg, z.B. Schulter	600 W, 10 Min. + -, 115-125 Min.	1		180-200	Geschirr mit Deckel auf dem Rost. Zum Schluss 10 Minuten ruhen lassen. Nicht wenden.
Schweinelende, ca. 1000 g	90 W, 55-65 Min.	1		210-230	Geschirr mit Deckel. Zum Schluss 10 Minuten ruhen lassen.
Hackbraten ca. 1000 g	600 W, 10 Min. + 180 W, ca. 50 Min.	1		190-210	Geschirr ohne Deckel auf dem Rost. Zum Schluss 10 Minuten ruhen lassen.
Hähnchen, ganz ca. 1000-1200 g	360 W, 25-35 Min.	1		230-250	Geschirr mit Deckel auf dem Rost. Mit der Brustseite nach unten legen. Nach $\frac{2}{3}$ der Zeit wenden.
Hähnchenteile, z. B. Hähnchenviertel ca. 800 g	360 W, 35-40 Min.	1		170-190	Offenes Geschirr auf dem Rost. Mit der Hautseite nach oben legen. Nicht wenden.
Ente 1500-1700 g	180 W, 60-80 Min.	1		170-190	Universalpfanne Zweimal wenden.
Entenbrust 2 Stück à 300-400 g	90 W, 18-22 Min.	2**		3	Mit der Hautseite nach unten legen. Nach 10 Minuten wenden.
Gänsebrust 2 Stück à ca. 500 g	90 W, 20-25 Min.	2**		210-230	Mit der Hautseite nach unten legen. Nach ca. 10 Minuten wenden.
Gänsekeule 4 Stück ca. 1500 g	180 W, 35-45 Min.	2**		170-190	Nach ca. 20 Minuten wenden. Nach dem Wenden die Haut einstechen.
Gans 3000-3500 g	180 W, 80-90 Min.	1		170-190	Universalpfanne Zweimal wenden

\* Bei Schweinefleisch die Schwarte einschneiden.

\*\* Rost in Höhe 2, Universalpfanne in Höhe 1 einschieben. 50 ml Wasser in die Universalpfanne geben.

## Hinweise zum Grillen

Grillen Sie immer bei geschlossener Backofentür und heizen Sie nicht vor.

Nehmen Sie möglichst gleich dicke Grillstücke. Steaks sollten mindestens 2 bis 3 cm dick sein. So bräunen sie gleichmäßig und bleiben schön saftig. Salzen Sie Steaks erst nach dem Grillen.

Wenden Sie die Grillstücke mit einer Grillzange. Wenn Sie mit einer Gabel ins Fleisch stechen, verliert es Saft und wird trocken.

Dunkles Fleisch z. B. vom Rind bräunt schneller als helles Fleisch vom Kalb oder Schwein. Lassen Sie sich nicht irritieren. Grillstücke aus hellem Fleisch oder Fischfilet sind oft an der Oberfläche nur hellbraun, innen trotzdem gar und saftig.

Übrigens: Der Grillheizkörper schaltet sich automatisch aus und wieder ein. Das ist normal. Wie oft das geschieht, richtet sich nach der eingestellten Grillstufe.

	Menge	Gewicht	Höhe	Grill 	Dauer in Minuten
Steaks 2 - 3 cm dick	2 - 3 Stück	à ca. 200 g	1+3**	Stufe 3 Stufe 3	1. Seite: ca. 10 - 15 2. Seite: ca. 5 - 10
Nackensteaks 2 - 3 cm dick	2 - 3 Stück	à ca. 120 g	1+3**	Stufe 2 Stufe 2	1. Seite: ca. 15 - 20 2. Seite: ca. 10 - 15
Grillwürste	4 - 6 Stück	à ca. 150 g	1+3**	Stufe 3 Stufe 3	1. Seite: ca. 10 - 15 2. Seite: ca. 5 - 10
Fischkotelett*	2 - 3 Stück	à ca. 150 g	1+3**	Stufe 3 Stufe 3	1. Seite: ca. 10 - 12 2. Seite: ca. 8 - 12
Fisch, ganz* z. B. Forellen	2 - 3 Stück	à ca. 300 g	1+3**	Stufe 2 Stufe 2	1. Seite: ca. 10 - 15 2. Seite: ca. 10 - 15
Toastbrot	12 Scheiben		3	Stufe 3 Stufe 3	1. Seite: ca. 4 - 6 2. Seite: ca. 2 - 3
Toastbrot	4 Scheiben***		3	Stufe 3 Stufe 3	1. Seite: ca. 5 - 6 2. Seite: ca. 3 - 4

\* Den Rost zuvor mit Öl einfetten.

\*\* Schieben Sie den Rost auf Höhe 3 und die Universalpfanne auf Höhe 1 ein.

\*\*\* Toastbrotsscheiben nebeneinander in die Mitte des Rostes legen.

---

## Tipps zum Braten und Grillen

---

**Für das Gewicht des Bratens stehen keine Angaben in der Tabelle.**

Wählen Sie die Angabe entsprechend dem nächstniedrigeren Gewicht und verlängern Sie die Zeit.

---

**Wie können Sie feststellen, ob der Braten fertig ist.**

Benutzen Sie ein Fleischthermometer (im Fachhandel erhältlich) oder machen Sie die "Löffelprobe". Drücken Sie mit dem Löffel auf den Braten. Fühlt er sich fest an, ist er fertig. Wenn er nachgibt, braucht er noch etwas Zeit.

---

**Der Braten sieht gut aus, aber die Soße ist angebrannt.**

Wählen Sie beim nächsten Mal ein kleineres Bratgeschirr oder geben Sie mehr Flüssigkeit zu.

---

**Der Braten sieht gut aus, aber die Soße ist zu hell und wässrig.**

Wählen Sie beim nächsten Mal ein größeres Bratgeschirr und geben Sie weniger Flüssigkeit zu.

---

**Sie haben die Mikrowelle zugeschaltet. Der Braten ist nicht durch.**

Schneiden Sie den Braten auf. Bereiten Sie die Soße im Bratgeschirr zu und legen Sie die Bratenscheiben in die Soße. Garen Sie das Fleisch nur mit Mikrowelle fertig.

Schalten Sie beim nächsten Mal von Anfang an die Mikrowelle zu. Benutzen Sie ein Fleischthermometer und lassen Sie den fertigen Braten noch 10 Minuten im Backofen ruhen.

---

---

## Kuchen und Gebäck

**Zu den Tabellen**

Die Zeitangaben gelten für das Einschieben in den kalten Backofen.

Temperatur und Backdauer sind von Beschaffenheit und Menge des Teiges abhängig. Deshalb sind in den Tabellen Bereiche angegeben. Beginnen Sie mit dem niedrigeren Wert und stellen Sie, wenn erforderlich, beim nächsten Mal höher ein. Eine niedrigere Temperatur ergibt eine gleichmäßigere Bräunung.

Zusätzliche Informationen finden Sie unter "Tipps zum Backen", im Anschluss an die Tabellen.

Stellen Sie die Kuchenform immer in die Mitte des Rostes.

## Backformen

Am besten geeignet sind dunkle Backformen aus Metall.

Wenn Sie die Mikrowelle zuschalten, benutzen Sie Backformen aus Glas, Keramik oder Kunststoff. Diese müssen bis 250 °C hitzebeständig sein. Wenn Sie solche Backformen verwenden, bräunen die Kuchen weniger.

Kuchen	Geschirr	Höhe	Mikrowellenleistung, Watt	Dauer in Minuten	Heizart	Temperatur °C
Nusskuchen	Springform	1	90 W	35-45		170-180
Obst- oder Quarktorte aus Mürbeteig*	Springform	1	360 W	30-40		170-180
Obstkuchen, fein aus Rührteig	Napfform oder Springform	1	90 W	30-40		160-180
Rührkuchen, einfach	Napf-/Kranz-/Kastenform	1	90 W	30-40		160-180

\* Kuchen ca. 20 Minuten im Backofen auskühlen lassen.

Kuchen	Geschirr	Höhe	Heizart	Temperatur °C	Dauer in Minuten
Rührkuchen, fein (z. B. Sandkuchen)*	Napf-/Kranz-/Kastenform	1		150-170	60-80
Tortenboden mit Rand aus Mürbeteig	Springform	1		180-200	30-40
Tortenboden aus Rührteig	Obstbodenform	2		160-180	25-35
Biskuittorte (Wasserbiskuit)	Springform	1		170-180	30-40
Kuchen mit trockenem Belag (Rührteig)	Universalpfanne	2		170-180	25-35
Kuchen mit saftigem Belag z. B. Hefeteig mit Apfel-Streusel	Universalpfanne	2		170-190	45-55
Hefezopf mit 500 g Mehl	Universalpfanne	2		160-180	40-50
Stollen mit 500 g Mehl	Universalpfanne	2		150-170	60-70
Pizza	Universalpfanne	1		210-230	30-40
Hefebrot 1 kg** (vorheizen mit 250 °C, 10 Min.)	Universalpfanne	2		250 + 180	10 20-30
Wähe	Universalpfanne	1		200-220	40-50

Kuchen	Geschirr	Höhe	Heizart	Temperatur °C	Dauer in Minuten
Pikante Kuchen (z. B. Quiche/Zwiebelkuchen)	Springform oder Quicheform direkt auf die Universalpfanne	1		180-200	55-65

\* Kuchen ca. 20 Minuten im Backofen auskühlen lassen.

\*\* Nie Wasser direkt in den heißen Backofen gießen.

Kleingebäck		Höhe	Heizart	Temperatur °C	Dauer in Minuten
Plätzchen	Universalpfanne	2		150-170	20-30
Baiser	Universalpfanne	2		80-100	90-110
Makronen	Universalpfanne	2		120-140	30-40
Blätterteig	Universalpfanne	2		180-200	35-45
Brötchen (z. B. Roggenbrötchen)	Universalpfanne	2		200-220	20-30
Windbeutel	Universalpfanne	2		210-230	35-45
Spritzgebäck	Universalpfanne	2		150-170	25-35

## Tipps zum Backen

**Sie wollen nach Ihrem eigenen Rezept backen.**

Orientieren Sie sich an ähnlichem Gebäck in den Backtabellen

**So stellen Sie fest, ob der Rührkuchen durchgebacken ist.**

Stechen Sie etwa 10 Minuten vor Ende der angegebenen Backzeit mit einem Holzstäbchen an der höchsten Stelle in den Kuchen. Wenn kein Teig mehr am Holz klebt, ist der Kuchen fertig.

**Der Kuchen fällt zusammen.**

Verwenden Sie beim nächsten Mal weniger Flüssigkeit oder stellen Sie die Backofentemperatur um 10 Grad niedriger ein. Beachten Sie die angegebenen Rührzeiten im Rezept.

**Der Kuchen ist in der Mitte hoch aufgegangen und am Rand niedriger.**

Fetten Sie nur den Boden der Springform ein. Nach dem Backen lösen Sie den Kuchen vorsichtig mit einem Messer.

**Der Kuchen wird zu dunkel.**

Wählen Sie eine niedrigere Temperatur und backen Sie den Kuchen etwas länger.

---

**Der Kuchen ist zu trocken.**

Stechen Sie mit einem Zahnstocher kleine Löcher in den fertigen Kuchen. Dann träufeln Sie Obstsaft oder Alkoholisches darüber. Wählen Sie beim nächsten Mal die Temperatur um 10 Grad höher und verkürzen Sie die Backzeiten.

---

**Das Brot oder der Kuchen (z.B. Käsekuchen) sieht gut aus, ist aber innen klitschig (spintig, mit Wasserstreifen durchzogen).**

Verwenden Sie beim nächsten Mal etwas weniger Flüssigkeit und backen Sie mit niedrigerer Temperatur etwas länger. Bei Kuchen mit saftigem Belag backen Sie erst den Boden vor, bestreuen ihn mit Mandeln oder Semmelbrösel und geben dann den Belag darauf. Beachten Sie bitte Rezepte und Backzeiten.

---

**Der Kuchen löst sich nicht beim Stürzen.**

Lassen Sie den Kuchen nach dem Backen noch 5 bis 10 Minuten auskühlen, dann löst er sich leichter aus der Form. Sollte er sich immer noch nicht lösen, lockern Sie den Rand nochmals vorsichtig mit einem Messer. Stürzen Sie den Kuchen erneut und bedecken Sie die Form mehrmals mit einem nassen, kalten Tuch. Fetten Sie beim nächsten Mal die Form gut ein und streuen Sie zusätzlich Semmelbrösel hinein.

---

**Sie haben mit Ihrem eigenen Thermometer die Backofentemperatur nachgemessen und dabei eine Abweichung festgestellt.**

Die Backofentemperatur wird vom Hersteller mit einem Prüffrost nach festgelegter Zeit im Mittelpunkt des Backofens gemessen. Jedes Geschirr und Zubehöriteil hat Einfluss auf den gemessenen Wert, sodass Sie bei eigenen Messungen immer eine Abweichung feststellen werden.

---

**Zwischen Form und Rost entstehen Funken.**

Prüfen Sie, ob die Form außen sauber ist. Verändern Sie die Position der Form im Backofen. Wenn das nicht hilft, backen Sie ohne Mikrowelle weiter. Die Backdauer verlängert sich dann.

---

---

## Tipps zum Energiesparen

Heizen Sie den Backofen nur dann vor, wenn es im Rezept oder in der Tabelle der Gebrauchsanweisung so angegeben ist.

Verwenden Sie dunkle, schwarz lackierte oder emaillierte Backformen. Sie nehmen die Hitze besonders gut auf.

Mehrere Kuchen backen Sie am besten nacheinander. Der Backofen ist noch warm. Dadurch verkürzt sich die Backzeit für den zweiten Kuchen.

Bei längeren Garzeiten können Sie den Backofen 10 Minuten vor Ende der Garzeit ausschalten und die Restwärme zum Fertigbaren nutzen.

## Aufläufe, Gratins, Toasts

Die Tabelle gilt für das Einschieben in den kalten Backofen.

Stellen Sie den Auflauf in einem mikrowelleneigneten Geschirr auf den Rost.

Verwenden Sie für Aufläufe und Gratins ein großes, flaches Geschirr. In engen, hohen Gefäßen benötigen die Speisen mehr Zeit und werden an der Oberseite dunkler.

Aufläufe und Gratins sollten im abgeschalteten Backofen noch 5 Minuten nachgaren.

Gericht	Menge	Geschirr	Höhe	Mikrowelle Watt	Dauer in Minuten	Heizart	Temp. °C, Grill
Aufläufe süß (z. B. Quark-Auflauf mit Obst)	ca. 1500 g	flache Auflaufform 4-5 cm	1	360 W	25-35		140-160
Aufläufe pikant, aus gegarten Zutaten (z. B. Nudelaufauf)	ca. 1000 g	flache Auflaufform 4-5 cm	1	600 W	20-25		150-170
Aufläufe pikant, aus rohen Zutaten (z. B. Kartoffelgratin)	ca. 1100 g	flache Auflaufform	1	600 W	20-25		180-200
Toast überbacken*	2-4 Scheiben	Universalpfanne	2	Je nach Belag: 180 W	8-10		Stufe 3

\* Toastbrotsscheiben vortoasten

## Tiefkühl- Fertigprodukte

Bitte beachten Sie die Herstellerangaben auf der Verpackung.

Die Tabellenwerte gelten für das Einschieben in den kalten Backofen.

Gericht		Höhe	Heizart	Temperatur°C	Dauer, Minuten
Strudel mit Obstfüllung	Universalpfanne	2		200-220	30-40
Pommes Frites	Universalpfanne	2		220-230	20-25
Pizza	Universalpfanne	1		180-200	20-25
Pizza-Baguette	Universalpfanne	1		180-190	15-20
Kroketten	Universalpfanne	2		200-220	25-35
Rösti	Universalpfanne	2		200-220	25-35

## Acrylamid in Lebensmitteln

Wie schädlich Acrylamid in Lebensmitteln ist, wird derzeit von Fachleuten diskutiert. Auf Basis der aktuellen Forschungsergebnisse haben wir für Sie diese Informationen zusammengestellt.

### Wie entsteht Acrylamid?

Acrylamid in Lebensmitteln entsteht nicht durch Verunreinigung von außen. Es bildet sich vielmehr bei der Zubereitung im Lebensmittel selbst, vorausgesetzt dieses enthält Kohlenhydrate und Eiweiß-Bausteine. Wie das genau geschieht, ist noch nicht lückenlos geklärt. Aber es zeichnet sich ab, dass der Acrylamid-Gehalt stark beeinflusst wird durch:

hohe Temperaturen  
einen geringen Wassergehalt im Lebensmittel  
eine starke Bräunung der Produkte.

## Welche Speisen sind betroffen?

Acrylamid entsteht vor allem bei hoherhitze zubereiteten Getreide- und Kartoffelprodukten wie z.B.

Kartoffelchips, Pommes frites, Toast, Brötchen, Brot, feinen Backwaren aus Mürbeteig (Kekse, Lebkuchen, Spekulatius).

---

## Was können Sie tun

Hohe Acrylamid-Werte beim Backen, Braten und Grillen können Sie vermeiden.

Folgende Empfehlungen wurden dazu von aid<sup>1</sup> und BMVEL<sup>2</sup> herausgegeben:

### Allgemeines

Halten Sie die Garzeiten möglichst kurz.

“Vergolden statt Verkohlen” - Bräunen Sie das Gargut goldbraun.

Je größer und dicker das Gargut ist, desto weniger Acrylamid enthält es.

### Backen

Stellen Sie bei Heißluft auf max. 180 °C.

Plätzchen: Stellen Sie bei Heißluft auf max. 170 °C. Ei oder Eigelb im Rezept verringert die Bildung von Acrylamid.

Verteilen Sie Backofen-Pommes frites gleichmäßig und möglichst einlagig auf dem Blech. Um ein schnelles Austrocknen zu vermeiden, backen Sie mindestens 400 g pro Blech.

<sup>1</sup> aid Infobroschüre “Acrylamid” herausgegeben von aid und BMVEL, Stand 12/02, Internet:<http://www.aid.de>.

<sup>2</sup> Pressemitteilung 365 des BMVEL vom 4.12.2002, Internet:<http://www.verbraucherministerium.de>.

# Prüfgerichte

Qualität und Funktion von Mikrowellen-Kombinationsgeräten werden von Prüfinstituten anhand dieser Gerichte geprüft.

Nach Norm EN 60705, IEC 60705  
DIN 44547 und EN 60350

## Auftauen mit Mikrowelle

Gericht	Mikrowellenleistung Watt, Dauer in Minuten	Hinweise
Fleisch	180 W, 7 + 90 W, 7-10	Pyrexform Ø 22 cm auf den Rost Höhe 1 stellen. Nach ca. 13 Minuten aufgetautes Fleisch entfernen.

## Garen mit Mikrowelle

Gericht	Mikrowellenleistung Watt, Dauer in Minuten	Hinweise
Eiermilch	360 W, 20 + 180 W, 20-25	Pyrexform auf den Rost Höhe 1 stellen.
Biskuit	600 W, 8-10	Pyrexform Ø 22 cm auf den Rost Höhe 1 stellen.
Hackbraten	600 W, 20-25	Pyrexform auf den Rost Höhe 1 stellen.

## Garen mit Mikrowelle kombiniert

Gericht	Mikrowellenleistung Watt, Dauer in Minuten	Heizart	Temperatur °C	Hinweise
Kartoffelgratin	600 W, 20-25		170-190	Pyrexform Ø 22 cm auf den Rost Höhe 1 stellen.
Kuchen	180 W, 15-20		180-200	Pyrexform Ø 22 cm auf den Rost, Höhe 1 stellen.
Hähnchen*	360 W, 25-30		200-220	Nach 15 Minuten wenden.

\* Schieben Sie den Rost auf Höhe 2 und die Universalpfanne auf Höhe 1 ein.

Nach Norm DIN 44547 und EN 60350

## Backen

Die Tabellenwerte gelten für das Einschieben in den kalten Backofen.

	Geschirr und Hinweise	Höhe	Heizart	Temperatur °C	Backdauer, Minuten
Spritzgebäck	Universalpfanne	2		160-180	20-30
				150-170	20-30
Small Cakes*	Universalpfanne	2		170-190	20-30
				150-170	20-30
Wasserbiskuit	Springform auf dem Rost	1		170-190	30-40
Hefebblechkuchen	Universalpfanne	2		170-190	45-55
Gedeckter Apfelkuchen	Weißblech-Springform Ø 20 cm direkt in die Universalpfanne	1		200-220	70-90

\* Backofen 5 Minuten vorheizen.

## Grillen

Die Tabellenwerte gelten für das Einschieben in den kalten Backofen.

Gericht	Zubehör	Höhe	Grill 	Dauer, Minuten
Toast bräunen	Rost	3	3	5-8
Beefburger 12 Stück*	Rost und Universalpfanne	3 1	3	30

\* Nach 2/3 der Zeit wenden.

