

Mit Bauknecht macht Kochen richtig Spass!

Mehr denn je gilt: Kochen soll einfach und dennoch lustvoll sein! Das beginnt mit der Wahl der richtigen Geräte, welche die Küchenarbeit erheblich erleichtern, und geht hin bis zu einfach umsetzbaren Rezepten, die auf Anhieb gelingen. In diesem Sinn ergänzen sich Bauknecht und das Kochmagazin «KOCHEN» ideal. Und so sind in enger Zusammenarbeit attraktive Rezepte entstanden, die mit Mikrowellengeräten von Bauknecht zubereitet wurden. Probieren Sie die zwei Menü-Vorschläge aus und erleben Sie, wie komfortabel und einfach Kochen mit der Mikrowelle ist. Das geschmackvolle Resultat wird auch Sie überzeugen!



Annemarie Wildeisen ist Chefredakteurin vom «KOCHEN» und hat die beiden Rezepte kreiert.



Zubereitet mit der STEAM-Funktion im MW 26 – das Mikrowellengerät, das dämpfen und knusprig backen kann!

Pouletrollchen auf Tomaten-Polenta

Für 4 Personen

Pouletbrüstchen: 2–3 grosse Pouletbrüstchen, 50 g schwarze Oliven, 4 in Öl eingelegte Dörrtomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl von den Tomaten oder Olivenöl, 1/2 Bund Basilikum, Salz, Pfeffer

Polenta: 2 1/2 dl Milch, 2 1/2 dl Gemüse- oder Fleischbouillon, 100 g Maisgriess, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Basilikum, 200 g gehackte Dosentomaten (Pelati), Salz, Pfeffer, 1 Esslöffel Butter

1. Pouletbrüstchen waagrecht halbieren und der Länge nach in je 2 Streifen schneiden. Zwischen Klarsichtfolie sorgfältig mit einem Wallholz dünn klopfen.
2. Die Oliven fein hacken, ebenso die Dörrtomaten. Die Knoblauchzehe dazupressen und alles mit dem Öl mischen. Jeden Pouletstreifen mit Basilikumblättern belegen, mit Olivenpaste bestreichen und aufrollen. Mit einem Holzstäbchen fixieren. Salzen und pfeffern.
3. Milch und Bouillon in das STEAM-Geschirr geben. Griess einrieseln lassen. Mit der STEAM-Funktion 15 Minuten dampfgaren.
4. Inzwischen Petersilie und Basilikum fein hacken. Mit den Dosentomaten mischen und pikant mit Salz sowie Pfeffer würzen.
5. Die gewürzten Tomaten und die Butter unter die Polenta rühren. Das STEAM-Gitter auf das Geschirr stellen und die Pouletrollchen darauf legen. Alles mit der STEAM-Funktion 8–12 Minuten dampfgaren. Wichtig: Die Polenta soll noch cremig sein; vor dem Servieren gut durchrühren.



Zubereitet mit der CRISP-Funktion im MW 18 i-land – die Mikrowelle, die um den Drehteller herum konstruiert ist, lässt sich dank der halbrunden Form sogar in Ecken platzieren!

Käseschnitten mit grünem Pfeffer

Für 4 Personen

1 Bund Petersilie, 2 EL eingelegter grüner Pfeffer, 2–3 EL Weisswein, 1 Ei, 125 g geriebener Emmentaler, 125 g geriebener Gruyère, 10–12 Scheiben Baguette, nach Belieben 10–12 mit Peperoni gefüllte Oliven oder in Essig eingelegte Pfefferschötchen

1. Die Petersilie fein hacken. Den grünen Pfeffer in ein Siebchen geben und kurz spülen, dann grob hacken oder zerdrücken.
2. Weisswein und Ei verquirlen. Beide Käsesorten, Pfeffer und Petersilie untermischen. Die Masse bergartig auf die Brotscheiben verteilen.
3. Die CRISP-Platte 3 Minuten vorheizen.
4. Die Käseschnitten sofort auf die heisse Platte legen und im Mikrowellengerät mit der CRISP-Funktion 3 1/2 Minuten backen.
5. Inzwischen die Oliven in Scheibchen oder die Pfefferschoten in Streifen schneiden. Die gebackenen Käseschnitten damit garnieren.

Mehr Informationen erhalten Sie im Internet unter www.bauknecht.ch oder bei Ihrem ELITE-Fachhändler.

