



Küchenmaschine

10028686 10028687 10029973

KLARSTEIN

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung.

Inhaltsverzeichnis

Technische Daten 2
Sicherheitshinweise 2
Zubehör 3
Wichtige Hinweise zur Benutzung des Zubehörs 6
Montage des Zubehörs 6
Inbetriebnahme und Bedienung 10
Reinigung und Pflege 12
Hinweise zur Entsorgung 12
Konformitätserklärung 12

Technische Daten


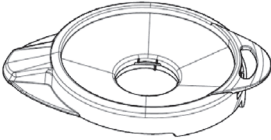
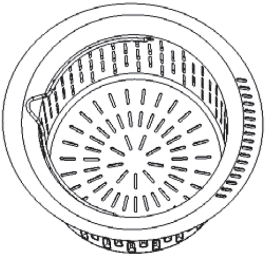
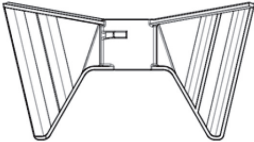
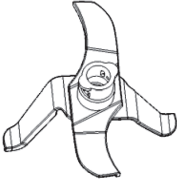
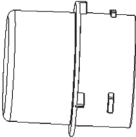
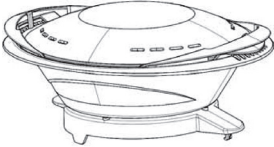

Artikelnummer	10028686, 10028687
Stromversorgung	220-240 V ~ 50-60 Hz
Leistung (Motor)	600 W
Leistung (Heizung)	1300 W
Umdrehungen pro Minute	200-10.000
Fassungsvermögen	2 L

Sicherheitshinweise

- Lesen Sie sich alle Hinweise sorgfältig durch und bewahren Sie die Anleitung zum Nachschlagen gut auf.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch im Haushalt und in ähnlichen Umgebungen vorgesehen.
- Kinder, physisch und körperlich eingeschränkte Menschen sollten das Gerät nur benutzen, wenn sie vorher von einer Aufsichtsperson ausführlich mit den Funktionen und den Sicherheitsvorkehrungen vertraut gemacht wurden.
- Ziehen Sie den Stecker, wenn Sie das Gerät reinigen oder länger nicht benutzen. Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, einem autorisierten Fachbetrieb oder einer qualifizierten Person ersetzt werden.
- Tauchen Sie die Gerätebasis nicht in Wasser und reinigen sie es nicht mit einem nassen Schwamm. Benutzen Sie zur Reinigung einen feuchten Lappen und achten Sie darauf, dass kein Wasser ins Gehäuse eindringt.
- Die maximale Füllmenge beträgt 2 Liter und sollte nicht überschritten werden.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckung, solange das Gerät noch rührt oder wenn die Geschwindigkeit über Stufe 5 ist.
- Wenn Sie den Mixbecher nach dem Erhitzen abnehmen, fassen Sie ihn nur am Griff an, damit Sie sich nicht verbrennen.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht am heißen Dampf verbrühen, wenn Sie die Abdeckung nach dem Mixen oder Dünsten abnehmen. Fassen Sie die Abdeckung während des Heizens nicht an.

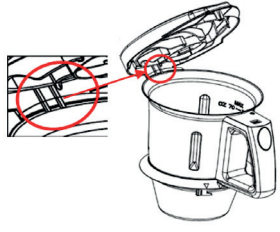


- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen und stellen Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Weisen Sie Kinder darauf hin, dass das Gerät während des Betriebs sehr heiß wird und nicht berührt werden darf.
- Drücken Sie fest auf den Messbecher, wenn die Geschwindigkeit höher als Stufe 5 ist oder wenn Sie die Turbo-Funktion benutzen.
- Bewegen Sie das Gerät nicht während es in Betrieb ist. Stellen Sie das Gerät auf einen stabilen Untergrund, weit genug von der Kante entfernt, damit es nicht herunterfallen kann.
- Lassen Sie um das Gerät, speziell darüber, genug Platz zu Küchenmöbeln und Regalen.
- Falls sich das Gerät überhitzt, hält das Gerät automatisch an. Die rote LED (OVERHEATING) leuchtet und ein Warnsignal ertönt. Falls das Gerät überladen ist leuchtet die orange LED (OVERLOADING) und ein Warnsignal ertönt. Sofern Sie nichts unternehmen bleiben beide Warnleuchten an. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und entfernen Sie einen Teil des Inhalts. Nach 15 Minuten können Sie weiter fortfahren.
- Nachdem Sie den Stecker eingesteckt haben, stellen Sie den Schalter auf die Position „I“ um zu starten.. Wenn Sie fertig sind, stellen Sie den Schalter erst auf „O“, bevor Sie den Stecker ziehen.

Zubehör

		
Mixbecher	Abdeckung	Korb
		
Schmetterling-Rührer	Messerschutz	Messbecher
		
Dampfgarer	Spatel	

BITTE BEACHTEN!

Deckelinstallation


<p>Waschen Sie die Edelstahlschüssel aus, bevor Sie mit dem Koche beginnen.</p> <p>Schritt 1: Setzen Sie die Vorderseite des Deckels (zu erkennen am „II“ förmigen Muster an der Innenseite) am Ausguss der Schüssel an.</p> <p>Schritt 2: Richten Sie die Rückseite des Deckels (zu erkennen am Pfeil „▼“) oben am Handgriff aus (Schritt 2).</p> <p>Schritt 3: Drücken Sie die Rückseite des Deckels (zu erkennen am Pfeil „▼“) herunter, bis die Verriegelung einrastet (Schritt 3).</p>	<p>Schritt 1</p> 	<p>Schritt 2</p> 
	<p>Schritt 3</p> 	
	<p>Drücken Sie die Rückseite des Deckels (▼) herunter, bis er einrastet. Um den Deckel wieder zu lösen, drücken Sie auf die ovale Taste am Handgriff (siehe Pfeil).</p>	



VORSICHT

Verbrennungsgefahr! Seien Sie extrem vorsichtig wenn Sie den Deckel nach dem Kochen abnehmen.

Schüsselinstallation

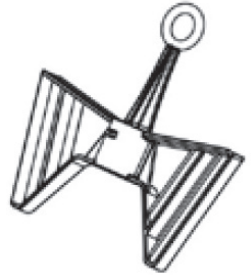
<p>Setzen Sie die Schüssel auf die Gerätebasis. Drücken Sie sie mit beiden Händen herunter, während Sie sie gleichzeitig gegen den Uhrzeigersinn drehen. Wenn das Verschluss-Symbol unten an der Schüssel auf das Verschluss-Symbol an der Gerätebasis zeigt ist die Schüssel verriegelt.</p> <ul style="list-style-type: none">• Wenn die Temperatur 0°C beträgt, können die Geschwindigkeitsstufen 1-9 für jede Art von Mixen benutzt werden.• Wenn die Temperatur höher als 0°C ist können die Geschwindigkeitsstufen 5-9 nicht benutzt werden, damit heiße Flüssigkeiten nicht herausspritzen und den Benutzer verletzen.	
--	--

Schmetterlingsrührer

Darf nur zusammen mit der Klinge benutzt werden! Der Rührer eignet sich nur zum Erhitzen von Milch, für Buttercreme, zum Schlagen von Eiweiß und zur Herstellung von Fruchtpüree.

WICHTIG

Benutzen Sie den Schmetterling-Rührer nicht zur Herstellung von Teig oder Suppe. Wenn Sie den Schmetterling-Rührer benutzen sollte die Geschwindigkeit unter Stufe 4 sein. Füllen Sie nicht mehr als 1,5 Liter oder 700 g Zutaten ein. Entfernen Sie den Schmetterling-Rührer, wenn Sie die AUTO-Funktion benutzen.



Klinge

Die Klinge eignet sich zum mixen und zerkleinern von weichen, festen und flüssigen Zutaten. Wenn Sie die Klinge ins Zubehör einsetzen drücken Sie solange, bis Sie ein Klicken vernehmen und die Klinge fest sitzt. Für Stückige Suppen und Mahlzeiten, füllen Sie nicht mehr als 700 g Zutaten ein.

WICHTIG

Die Füllmenge darf 1,5 Liter nicht überschreiten. Die Klinge und der Schmetterling-Rührer eignen sich nicht zur Teigzubereitung!



Teig-Funktion

Geeignet zur Herstellung von Hefe- oder Brotteig. Basierend auf der maximalen Zeiteinstellung von 5 Minuten, eignet sich das Programm zur:

- **Herstellung von Hefe-, Brot- und Pastateig:** Bei einem Mehl-Wasser-Mischverhältnis von 5:3 oder 5:2 sollte die Zuladung an Mehl maximal 300 g betragen.
- **Herstellung von Allzweck- und Kuchenteig:** Bei einem Mehl-Wasser-Mischverhältnis von 5:3 oder 5:2 sollte die Zuladung an Mehl maximal 500 g betragen.

Wenn Sie Teig herstellen, achten Sie darauf, dass das Gerät auf einer stabilen, nicht beheizten Fläche steht. Stellen Sie es nicht zu nah am Rand auf, damit es während des Betriebs nicht herunterfallen kann.



Wichtige Hinweise zur Benutzung des Zubehörs

Schmetterling-Rührer

Darf nur zusammen mit der Klinge benutzt werden. Der Rührer eignet sich nur zum Erhitzen von Milch, für Buttercreme, zum Schlagen von Eiweiß und zur Herstellung von Fruchtpüree. Benutzen Sie den Schmetterling-Rührer nicht zur Herstellung von Teig oder Suppe. Wenn Sie den Schmetterling-Rührer benutzen sollte die Geschwindigkeit unter Stufe 4 sein. Füllen Sie nicht mehr als 1,5 Liter oder 700 g Zutaten ein. Entfernen Sie den Schmetterling-Rührer, wenn Sie die AUTO-Funktion benutzen.

Klinge

Die Klinge eignet sich zum mixen und zerkleinern von weichen, festen und flüssigen Zutaten. Wenn Sie die Klinge ins Zubehör einsetzen drücken Sie solange, bis Sie ein Klicken vernehmen und die Klinge fest sitzt. Für Stückige Suppen und Mahlzeiten, füllen Sie nicht mehr als 700 g Zutaten ein. Die Füllmenge darf 1,5 Liter nicht überschreiten. Die Klinge und der Schmetterling-Rührer eignen sich nicht zur Teigzubereitung!

Teig-Funktion

Geeignet zur Herstellung von Hefe- oder Brotteig. Basierend auf der maximalen Zeiteinstellung von 5 Minuten, eignet sich das Programm zur:

- **Herstellung von Hefe-, Brot- und Pastateig:** Bei einem Mehl-Wasser-Mischverhältnis von 5:3 oder 5:2 sollte die Zuladung an Mehl maximal 300 g betragen.
- **Herstellung von Allzweck- und Kuchenteig:** Bei einem Mehl-Wasser-Mischverhältnis von 5:3 oder 5:2 sollte die Zuladung an Mehl maximal 500 g betragen.
- Falls sie noch weitere Zutaten, wie z. B. Nüsse hinzufügen, achten Sie darauf, dass die Gesamtmenge aller Zutaten 1 Liter nicht überschreitet.

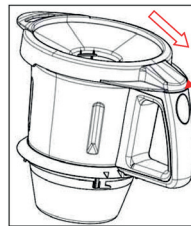
Wenn Sie Teig herstellen, achten Sie darauf, dass das Gerät auf einer stabilen, nicht beheizten Fläche steht. Stellen Sie es nicht zu nah am Rand auf, damit es während des Betriebs nicht herunterfallen kann.

Montage des Zubehörs

Mixbecher zusammenbauen und Gerät starten

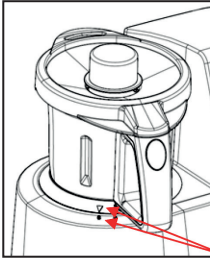


Bevor Sie das Gerät das ersten Mal benutzen, reinigen Sie den Mixbecher sorgfältig. Befestigen Sie die vordere Aussparung an der Abdeckung auf den Vorsprung am vorne am Mixbecher.

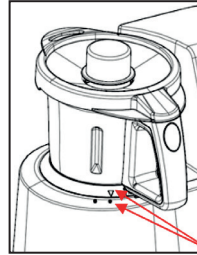


Schließen Sie dann den Deckel und verriegeln Sie ihn am Handgriff.

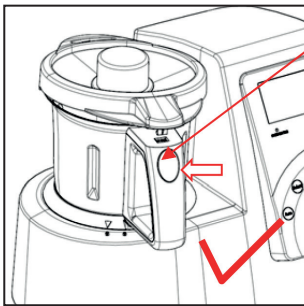
Achtung: Um sicherzustellen, der Deckel den Behälter vollständig abdichtet, setzen Sie den Deckel richtig herum auf den Behälter und richten Sie ihn am Verschluss des Behälters aus.



Setzen Sie den Mixbecher an der Markierung auf die Basis, halten Sie ihn am Griff fest und drehen Sie ihn leicht nach rechts.



Sobald die Markierungen von Basis und Mixbecher, wie abgebildet übereinander liegen, ist der Mixbecher fest mit der Basis verbunden. Stecken Sie den Stecker ein und stellen Sie den Schalter an der Rückseite der Gerätebasis auf „I“. Stellen Sie Zeit, Temperatur und Geschwindigkeit ein und drücken Sie auf „Start“.



Achtung: Richten Sie den Behälter beim Aufsetzen an der Verriegelung (Entriegelung) aus und drehen Sie ihn mit Kraft in die richtige Position. Sie hören ein Klickgeräusch, wenn der Behälter eingerastet und richtig verschlossen ist.

So nehmen Sie den Mixbecher ab

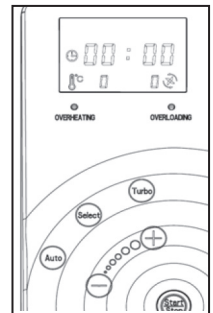
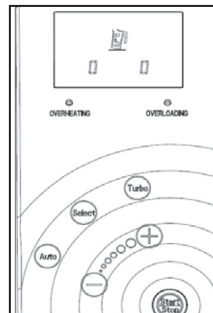
1. Drücken Sie auf die Start/Stop-Taste, um die Maschine anzuhalten.
2. Halten Sie den Mixbecher am Griff und drehen Sie ihn langsam im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf die Entriegelungs-Markierung zeigt.
3. Drücken Sie dann die Entriegelungstaste am Griff (siehe Bild) und nehmen Sie den Mixbecher ab.

Displayanzeigen

Stecken Sie den Stecker in die Steckdose, und schalten Sie das Gerät am Ein-Schalter, hinten am Gerät, ein. Falls der Mixbecher nicht richtig sitzt oder die Abdeckung nicht richtig verriegelt ist zeigt das Display eine Fehlermeldung an (siehe Bild links). Wenn der Mixbecher richtig sitzt und die Abdeckung richtig verriegelt ist wechselt das Display auf die Anzeige im rechten Bild und Sie können Zeit, Temperatur und Geschwindigkeit einstellen.

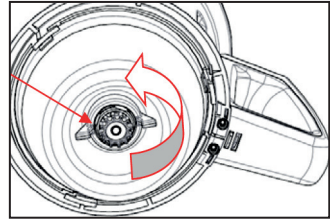
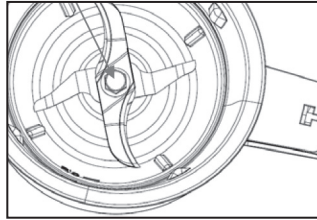
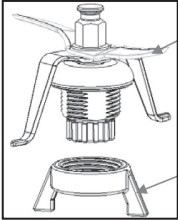
Hinweis:

Wenn die Abdeckung nicht richtig sitzt lässt sie sich nicht verriegeln. Versuchen Sie nicht sie mit Gewalt zu verriegeln.



So nehmen Sie das Mixer-Zubehör richtig auseinander

Fassen Sie mit der linken Hand in den Mixbecher und halten Sie die Klinge am halbrunden Teil, oben an der Klinge (siehe Bild Mitte) an. Drehen Sie mit der rechten Hand die Nuss an der Unterseite des Bechers ab (Bild rechts) und entnehmen Sie die Klinge. Um die Klingen wieder abzubringen, gehen sie umgekehrt vor.

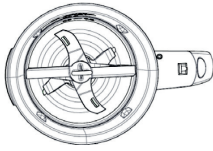


VORSICHT

Verletzungsgefahr! Die Klingen sind sehr scharf, fassen Sie beim Auseinanderbauen nicht auf die Klingen, um sich nicht zu verletzen. Halten Sie sie beim Herausnehmen gut fest, damit sie nicht herunterfallen und jemanden verletzen.

Überblick über die Zubehörteile

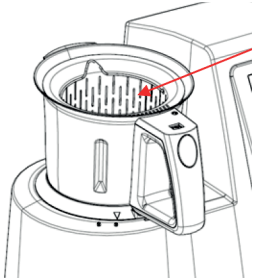
	<p>Abdeckung Zum Abdecken des Mixbechers. Die Dichtung an der Innenseite verhindert, dass Nahrung, Suppe oder Dampf herausspritzt. Wenn Sie ihn auf den Mixbecher setzen, sollte der Warnhinweis „FACE UP“ (siehe Bild) sichtbar sein, andernfalls kann es sein, dass Lebensmittel dem Mixen herausspritzen.</p> <p>Messbecher Zum vollständigen verschließen der Abdeckung und zum Abmessen flüssiger Zutaten.</p>
	<p>Korb Zum Filtern von Fruchtsaft und Dünsten von Gemüse, wie Kartoffeln, Tomaten oder Zwiebeln. Der Korb lässt sich einfach entnehmen, indem Sie den Spatel am Griff einhaken und ihn herausziehen.</p> <p>Spatel Benutzen Sie den Spatel, um Essensreste von der Wand des Mixbechers zu schaben. Wenn Sie Flüssigkeiten herausfiltern möchten können Sie den Spatel benutzen, um den Korb zu fixieren, während Sie die flüssigen von den festen Zutaten trennen.</p>



Schmetterling-Rührer

Der Schmetterling-Rührer kann nur zusammen mit der Klinge benutzt werden und sorgt dafür, dass Zutaten besser durchgemixt werden und nicht anhaften, wenn Sie beispielsweise Milch erwärmen oder Pudding kochen. Richten Sie den Rührer am Halter der an Spitze der Klinge aus, stecken Sie ihn darauf und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn nach unten. Um ihn abzunehmen, halten Sie sich mixbecher fest und ziehen Sie den Rührer mit Kraft nach oben.

Wichtig: Wenn Sie den Schmetterling-Rührer benutzen, sollte die Geschwindigkeit maximal bei Stufe 4 liegen. Die maximale Füllmenge sollte 1,5 Liter bzw. 700 g nicht überschreiten. Im AUTO-Programm können Sie den Rührer nicht benutzen.



Dampfgarer

Besteht aus Dampfgar-Aufsatz, Gar-Einsatz und Abdeckung. Mit dem Dampfgarer können Sie große Mengen Zutaten mit ähnlichem Geschmack garen, beispielsweise diverse Gemüsesorten, Kartoffeln, Fleischstücke, Wurst oder Fisch. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht am heißen Dampf verbrühen!

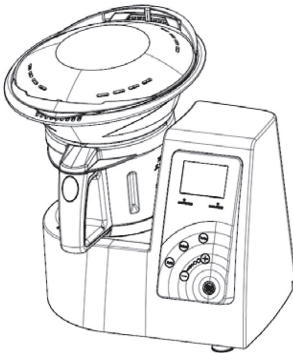
So bedienen Sie den Dampfgarer

Geben Sie 500 ml Wasser in den Mixbecher. Falls sie den Korb benutzen, setzen Sie ihn nun in den Mixbecher ein. Geben Sie Nahrungsmittel wie Reis oder Kartoffeln in den Korb, setzen Sie den Deckel (ohne Messbecher) auf und versichern Sie sich dass alle Teile fest miteinander verbunden sind. Setzen Sie den Dampfgaraufsatz auf den Mixbecher und füllen Sie leicht zu garende Lebensmittel unten ein, schwerer zu garende Lebensmittel oben. Falls nötig können Sie zusätzlich den Gar-Einsatz verwenden, um Lebensmittel darauf abzulegen. Setzen Sie dann die Abdeckung auf den Aufsatz, damit der Dampf im Aufsatz bleibt.

Wichtig: Wenn Sie den Dampfgar-Aufsatz benutzen, sollte die Geschwindigkeit zwischen Stufe 1 und 3 betragen. Zu Hohe Geschwindigkeit könnte dazu führen, dass Lebensmittel herauspritzen.

Eingabereihenfolge

Stellen Sie Zeit und Temperatur am Display ein. Drücken Sie dann auf Start/Stop, um den Garprozess zu starten. Der Dampf strömt nun durch das Loch im Deckel des Mixbechers und gart das Gemüse im Dampfgar-Aufsatz.



Inbetriebnahme und Bedienung

Auto-Taste:

Enthält die Programme Suppe, Marmelade, Sauce und Teig (siehe die 4 Bilder unten von links nach rechts).

Select-Taste:

Manuelle Auswahl von Zeit, Temperatur und Geschwindigkeit.

Turbo-Taste:

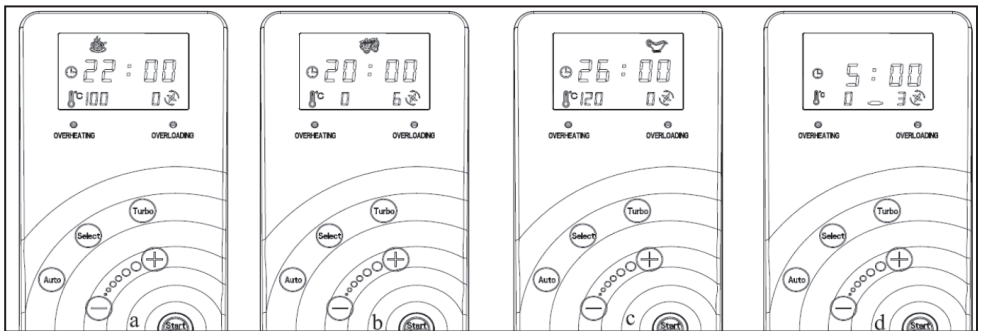
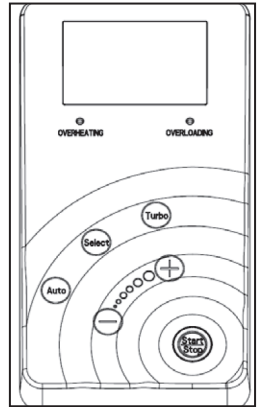
Höchste Geschwindigkeit.

+/- Regler:

Zeit, Temperatur oder Geschwindigkeit erhöhen bzw. verringern.

Start/Stop-Taste:

Gerät starten oder anhalten bzw. zurücksetzen.



Einstellungen und Bedienung

Falls Sie Essen im Mixer kochen oder erhitzen wollen, befolgen Sie die folgenden Schritte:

1. **Zeit einstellen:** Stellen Sie die Zeit (maximal 90 Minuten) über die Select-Taste ein. Drücken Sie dazu einmal auf die Select Taste, die Zahlen beginnen zu blinken. Drehen Sie den Regler in +/- Richtung, um die Zeit wie gewünscht einzustellen.
2. **Temperatur einstellen:** Falls Sie die Heizfunktion nicht benutzen, überspringen Sie diesen Schritt. Falls Sie Essen erhitzen möchten, drücken Sie zweimal auf die Select-Taste und drehen Sie den Regler in +/- Richtung, um die gewünschte Temperatur einzustellen. Der einstellbare Temperaturbereich liegt zwischen 30-120 °C.
3. **Geschwindigkeit der Klinge einstellen:** Wenn Sie 3 Mal auf Select drücken beginnt die Anzeige für die Geschwindigkeit zu blinken. Drehen Sie den Regler in +/- Richtung, um die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen. Verwenden Sie zum Mixen die Stufen 1-5, wenn Sie Fruchtsoße zubereiten die Stufen 5-9.

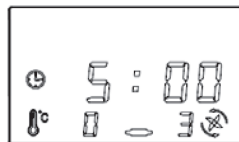
4. Start/Stop-Taste: Nachdem Sie die Taste gedrückt haben, hören Sie wie die Maschine startet. Nach dem Start wird die Restzeit bis 00:00 auf dem Display heruntergezählt. Nachdem die Zeit abgelaufen ist piept das Gerät. Drücken Sie auf Start/Stop, um es anzuhalten.

Wichtige Hinweise zur Bedienung

- Falls Sie die Heizfunktion nicht benutzen und keine Zeit, sondern nur die Geschwindigkeit einstellen, können Sie das Gerät trotzdem starten. Es wechselt dann in den Auto-Modus. Die maximale Zeit beträgt in diesem Modus 20 Minuten. Nach dieser Zeit piept das Gerät und hält an.
- Wenn Sie die Heizfunktion benutzen, müssen Sie Zeit und Geschwindigkeit einstellen. Falls Sie die zwar eine Temperatur aber keine Zeit eingegeben haben wird das Gerät nicht reagieren. Sobald die Zeit abgelaufen ist stoppt das Gerät und ein Piepton ertönt. Wenn Sie die Heizfunktion ausgewählt haben kann als Geschwindigkeit nur die Stufe 1/2/3/4/5 ausgewählt werden.

Teig-Funktion

1. Benutzen Sie diese Funktion, um Hefe- oder Brotteig herzustellen. Drücken Sie das 4. Mal auf die AUTO-Taste, bis das Display die Teig-Funktion (siehe Bild) anzeigt.
2. Drücken Sie dann auf Start/Stop. Nun wird ein voreingestelltes Programm gestartet, bei dem 5 Minuten lang auf Stufe 3 gemixt wird.



Beispiel: Geben Sie 500 g Mehl in den Mixbecher (der Becher sollte trocken sein) und stellen Sie ihn auf die Basis. Stellen Sie 3 Minuten ein, wählen Sie die Teig-Funktion und drücken Sie auf Start/Stop. Geben Sie innerhalb einer Minute langsam 300 ml Wasser zum Mehl in den Mixbecher. 3 Minuten später ist der Teig fertig und Sie können ihn entnehmen.

Wichtige Hinweise zur Teigherstellung

Achten Sie darauf, dass der Mixbecher komplett trocken ist, bevor Sie das Mehl einfüllen, um zu verhindern, dass der Teig während dem Rühren festhaftet. Die Mehlmenge sollte 500 g nicht überschreiten, die Wassermenge nicht mehr als 300 ml betragen. Die eingestellte Zeit sollte nicht mehr als 3 Minuten betragen. Das Mehl-Wasser-Verhältnis sollte etwa 5:3 betragen. Falls sie Brotteig herstellen sollte die Mehlmenge maximal 300 g betragen. Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, hitzbeständige Oberfläche. Da es sich während der Teigproduktion bewegen kann, sollte es nicht zu nah am Rand der Arbeitsfläche stehen, damit es nicht herunterfällt.

Turbo-Funktion

Wenn Sie die Turbo-Funktion benutzen, brauchen Sie Zeit und Geschwindigkeit nicht einstellen. Drücken Sie einfach auf die Turbo-Taste. Solange Sie die Taste gedrückt halten läuft das Gerät bei maximaler Geschwindigkeit und zählt die Zeit automatisch hoch. Sobald Sie die Taste wieder loslassen hält das Gerät an und die Zeitanzeige springt auf 00:00. Die Turbo-Funktion eignet sich zum Zerkleinern harter Zutaten, wie Eis.

Hinweis: Im Teig-Modus funktioniert die Turbo-Taste nicht. Falls Sie die Turbo-Funktion für erhitzte Nahrung nutzen, sollte das Gesamtgewicht des Inhalts 1000 g nicht überschreiten und der Messbecher auf dem Deckel platziert sein, damit kein Essen herausspritzt.

Reinigung und Pflege

Bevor Sie das Gerät benutzen sollten alle Teile sorgfältig gereinigt sein, insbesondere Teile, die in Kontakt mit Lebensmitteln kommen. Nehmen Sie die Teile auseinander und entfernen Sie auch den Dichtungsring. Reinigen Sie den Mixbecher und das Gehäuse (außer die Klingen) mit heißem Wasser oder reinigen Sie ihn im Geschirrspüler. Reinigen Sie den Spatel, Schmetterling-Rührer, Messerschutz, Filter, Messbecher, Abdeckung und Dampfgarer auf die gleiche Art. Falls sich Essensreste auf den Edelstahlteilen nur schwer entfernen lassen, benutzen Sie ein spezielles Reinigungsmittel für Edelstahl.

So reinigen Sie die Klingen

Halten Sie die Klingen unten fest und halten Sie sie unter klares Wasser. Sie können auch eine Spülbürste benutzen oder die Klingen im Geschirrspüler reinigen. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die Klingen demontieren, damit Sie sich nicht verletzen!

So reinigen Sie den Dampfgarer

Reinigen Sie den Dampfgarer im Geschirrspüler oder mit einem weichen Lappen und etwas Spülmittel.

So reinigen Sie die Gerätebasis

Benutzen Sie einen weichen Lappen und etwas Spülmittel. Achten Sie darauf, dass kein Wasser ins Gerät eindringt. Ziehen Sie immer zuerst den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Befindet sich die linke Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2002/96/EG. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Konformitätserklärung

Hersteller: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.



Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien:
2014/30/EU (EMV)
2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the mentioned items and cautions mentioned in the instruction manual are not covered by our warranty and any liability.

Contents

Technical Data 13
Safety Instructions 13
Accessory 14
Hints on Using the Accessory 17
Assembling the Accessory 17
Use and Operation 21
Cleaning and Care 23
Hints on Disposal 23
Declaration of Conformity 23

Technical Data


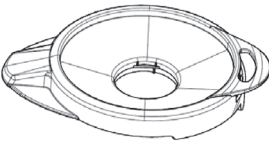
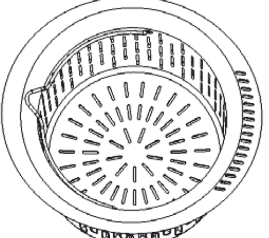
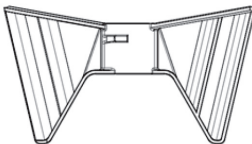

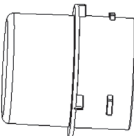
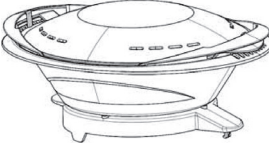

Item number	10028686, 10028687
Power supply	220-240 V ~ 50-60 Hz
Power (motor)	600 W
Power (heat)	1300 W
Revolutions per minute	200-10.000
Capacity	2 L

Safety Instructions

- Read all the safety and operating instructions carefully and retain them for future reference.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Please do unplug the power cord when cleaning the machine or long time without using. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Please do not immerge the housing into water or clean it with a great lot of water to avoid the danger of electric shock or machine damage. Use moist cloth to scrub and don't let water flow in.
- Stir blade is SHARP! Be careful when dismantling or reassembling.
- Food capacity should not exceed 2L.
- Please do not turn on the cover till the machine stopped stirring, especially when the speed is above 5.
- When heating or taking out the SS jar after heating, do not touch the SS body to avoid scald.
- When opening the SS jar cover or steamer cover, be caution to avoid the vapor scald. Do not touch the covers when heating.

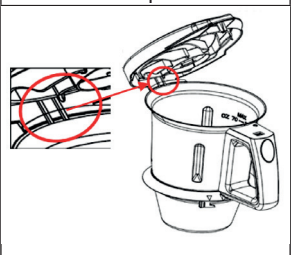

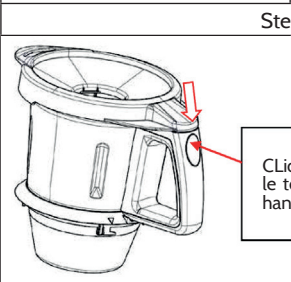
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance. Make sure to place the machine out of the reach of children. And warn children the machine could become hot and shouldn't touch.
- Please press the measure cup when the speed is above 5 or crash frozen food by Turbo function.
- This machine may remove under operation, please place the machine on steady table and remain a safety distance from edges to avoid falling.
- Please make sure to remain enough space on the above (cabinet, suspending, etc) when using.
- The machine will be stopped if overheating. Be caution the red LED will be kept power on with beep if overheating (Figure 1), Also the orange LED will be kept power on with beep if overloading(Figure 2), The two lamps will be always kept power off under condition. At the moment the consumer should unplug the pin if it happens, and you need to remove a portion of the food inside the cup, the machine will be restored after at least 15 minutes.
- Before using, the consumer should turn the power switch to "I" position, After finishing, turn the power switch to "O" position.

Accessory

		
SS jar	Cover	Basket
		
Butterfly	Blade guard	Measure cup
		
Food steamer	Spatula	

PLEASE NOTE!

Lid Installation

<p>Wash the Stainless Steel Jug thoroughly before starting cooking</p> <p>Step 1: Align the lid front "II" with jug spout "II" being carved, and then insert the lid front onto the jug spout.</p> <p>Step 2: Align the lid back (▼) with the jug handle top as circled.</p> <p>Step 3: Align the lid back (▼) onto jug handle top for safe lid-locking.</p>	<p>Step 1</p> 	<p>Step 2</p> 
	<p>Step 3</p> 	
	<p>Click the lid back (▼) onto handle top to lock the lid; press the oval handle button to release the lid.</p>	



CAUTION

Risk of burns! When it's hot after cooking, pls be very careful to remove the lid.

Pot Installation

Placing (push downward and anticlockwise swirl) the pot, into the main machine body with BOTH hands to secure the locking mechanism, following the lock icon on the machine.

- When the temperature is set as 0°C, Speed 1-9 can be used for any blending.
- When the temperature is set higher than 0°C, to protect users from potential risk of hot liquid splashing, the speeds 5-9 is defaulted as no-functionality by the electronic sensor control.

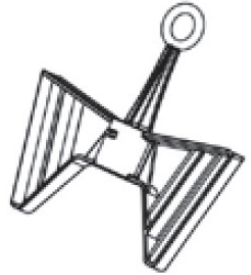


Butterfly

Must be used together with the blade guard! Only for milk heating, butter pudding, egg white beating, and fruit sauce making. **DON'T** use the butterfly for dough or soup making!

IMPORTANT

When using the butterfly, make sure the maximum machine setting is to the utmost 4th speed, and the overall food capacity should not exceed 1.5 litres (and the ingredients should be loaded under 700 g.). Please take out the butterfly when the "AUTO" function is adopted.



Blade Guard

Only for blending and mixing soft, solid or liquid food. When placing the blade guard on the blade cover assembly, push hard until a click sound is heard. It means it's completely fitted. For chunk dishes/soup with chunks, pls load the ingredients under 700 g.

IMPORTANT

Make sure the overall food capacity is within 1.5 litres. Also, when making dough, Please **DON'T** use any butterfly or blade guard.



Dough Function

Based on 5-minute time setting (maximum), this program is suitable for:

- **heavy yeast / bread / pasta dough:**
suggested flour / water ratio: 5 : 3 (or 5 : 2). 300 g flour is the maximum loading.
- **All-purpose / cake dough:** suggested flour/water ratio:
5 : 3 (or 5 : 2). 500 g flour is the maximum loading.
- If any other ingredients added (e.g. apple, nuts, raisins...), pls make sure the overall load is below 1.0 litres.

This machine needs to be placed on a flat/steady/un-heating surface (table) with a certain distance from the edge to prevent any unnecessary fall-off for the machine may be moved when proceeding dough making.



Hints on Using the Accessory

Butterfly

Must be used together with the blade guard. Only for milk heating, butter pudding, egg white beating, and fruit sauce making. DON'T use the butterfly for dough or soup making!! When using the butterfly, make sure the maximum machine setting is to the utmost 4th speed, and the overall food capacity should not exceed 1.5L (and the ingredients should be loaded under 700g.). Please take out the butterfly when the "AUTO" function is adopted.

Blade Guard

Only for blending and mixing soft, solid or liquid food. When placing the blade guard on the blade cover assembly, push hard until a click sound is heard - it means it's completely fitted. For chunk dishes/soup with chunks, pls load the ingredients under 700g. Make sure the overall food capacity is within 1.5L. Also, when making dough, Please DON'T use any butterfly or blade guard.

Dough Function

Based on 5-minute time setting (maximum), this program is suitable for:

- **heavy yeast / bread / pasta dough:**
suggested flour / water ratio: 5 : 3 (or 5 : 2). 300g flour is the maximum loading.
- **All-purpose / cake dough: suggested flour/water ratio:**
5 : 3 (or 5 : 2). 500g flour is the maximum loading.
- If any other ingredients added (e.g. apple, nuts, raisins...), pls make sure the overall load is below 1.0L.

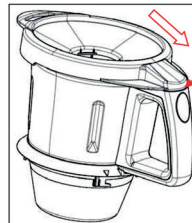
This machine needs to be placed on a flat/steady/un-heating surface (table) with a certain distance from the edge to prevent any unnecessary fall-off for the machine may be moved when proceeding dough making.

Assembling the Accessory

How to place the SS jar correctly and set up the program

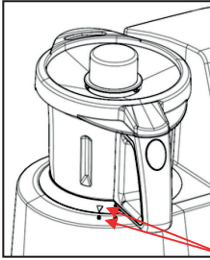


Before the first using, clean the SS jar thoroughly. First, Cover the front jar lid gap into the front tongue of the jar.

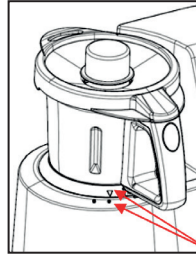


Then, close the jar lid, lock the handle button into the handle locking hole.

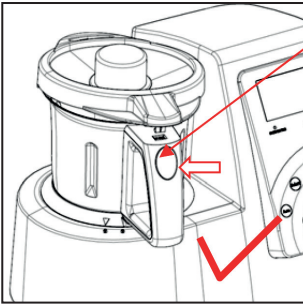
Caution: In order to make the lid completely seal the container, please place the lid in the correct direction, aligned with the container buckle.



After that, Put the jar into the housing in right direction, hold the handle of SS jar and turn the SS jar anti-clockwise slowly to right site.



Then, plug the power cord; switch on the electrical button on the back bottom of the housing(Figure7). Set time, temperature and speed on control panel, then press Start/Stop to start the machine.



Caution: Please well place the container following the lock (unlock) icon to smoothly swirl (with certain force) the container into correct position. You will hear a click sound when the container is well locked.

How to take off SS jar correctly

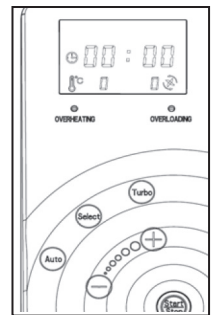
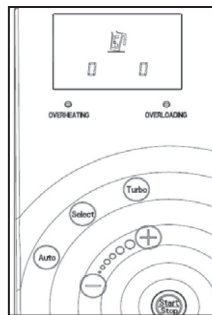
1. Press Start/Stop button to stop the machine, then hold the handle of SS jar.
2. Turn clockwise the SS jar slowly from place to place and then the SS jar can be taken off from housing.
3. Finally, press the cover release button till unlock the lock buckle thoroughly. The jar cover could take it off after finished .

LCD display

Plug the electrical power; switch on the electrical button in housing back. When SS jar is not well placed or top switch is not well switched, LCD would display as. When SS jar is well placed and top switch is well switched, LCD would display as. Time, temperature and speed can be adjusted under this condition.

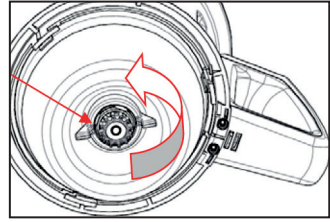
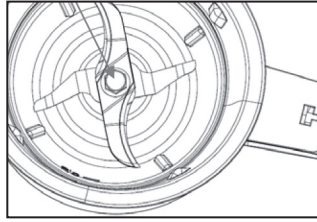
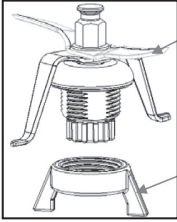
Note:

For safety consideration, when cover is not well covered, top switch can not be switched to the right place. Please do not switch it by force.



How to dismantle blade assembly

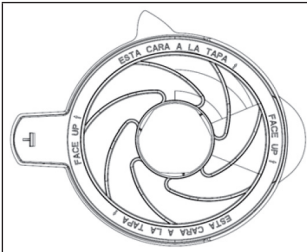
Left hand reaches into SS jar to hold the semicircle part on blade assembly (Figure 13), right hand turn off the nut in anti-clockwise (Figure 14), then pull out the blade assembly by left hand.



CAUTION

Risk of injury! Stirring blade is very sharp. Please do not touch the edge directly when dismantling to avoid any injury. Consumer should hold the upper part when remove or replace the blade assembly to avoid the blade assembly fall off leading to accident.

Usage and how to use the accessories

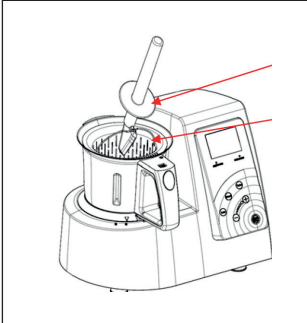


SS jar cover

To cover the jar. A sealed ring inside can avoid the food, soup or vapor spil; When assemble the seal ring the warning words should be faced to consumer, see picture. Otherwise, the liquid could be spilled.

Measure cup

To cover the jar cover and could measure liquid food.

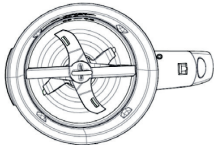


Basket

Multi-function accessory. Can filter fruit juice and vegetable juice, also can cook vegetable such as potato, tomato, onion. It is very easy to remove the basket. Use the spatula to hook the middle part of the basket handle will be done.

Spatula

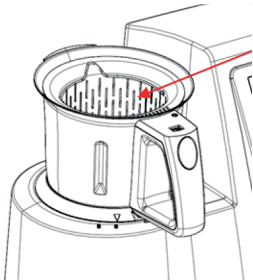
Can scrape off the ingredients from SS jar inner wall. When filtering juice, it can also be used to fix basket, and at same time to ensure separate juice and solid ingredients.



Butterfly

Must use with Blade guard together. Its continuous blending can ensure better mixing, and avoid sticking when heating milk, making butter pudding or fruit sauce. How to assemble and dismantle butterfly. To assemble butterfly, alignment with the two half -circle of the blade guard, Insert the butterfly covering the blade guard, and then, clockwise rotate down. To dismantle it, one hand holds SS jar handle the other hand hold blade guard top to pull it off in force.

Attention-When use Butterfly, the speed have to be set up in max 4 speed. When use Butterfly, the Food capacity should not exceed 1.5L (ingredient under 700g). When use "Auto" program, The Butterfly can't be used.



Steaming pot

Include steaming pot, steaming disc, and steaming cover. Could be used to steam big quantity food in same taste, such as vegetable, potato, big slice meat, sausage and fish...etc. !! Caution: please pay attention to avoid being scald by vapor.

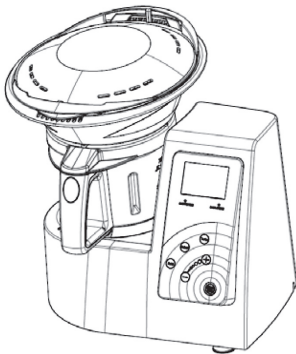
How to use steaming pot in correct way

Put in 500g water at least in SS jar. If need to use with filter together, please put filter into SS jar firstly, and then put food (such as rice and potato) in filter, put cover and ensure the bottom being fastened well and twist in right place. Put steaming pot on stainless steel jar on correct site. Put food in steaming pot and put the easily cooked food on bottom, the not easily cooked food on top. If there is necessary, steaming disc could be used and put food on it. Cover the steaming pot at last, steaming air wouldn't release out from.

Note: When the steaming pot is used, please choose low speed which should be speed 1 to speed 3. High speed set-up may lead to food or soup spillage.

Operating way

Set up time, steaming temperature and speed on control panel, and then press start/stop button, the cooking start accordingly. Vapor go to steaming pot through hole of stainless steel jar cover, the food are cooked.



Use and Operation

Auto button:

Autoloading include: soup; jam; sauce; dough (see signs in display on the pictures below from the right to the left).

Select button:

Choosing time, temp, speed.

Turbo button:

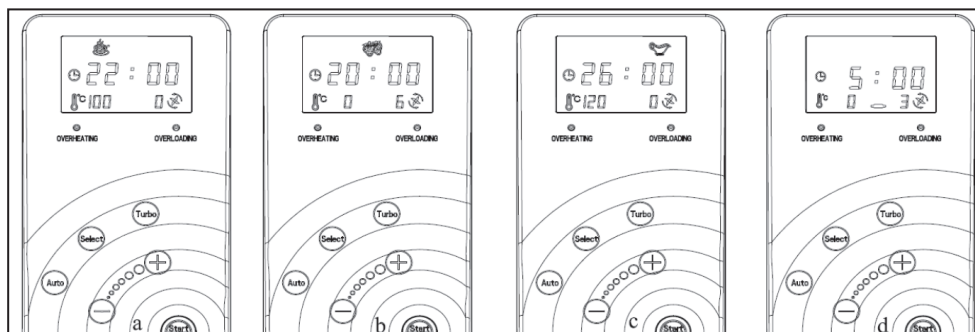
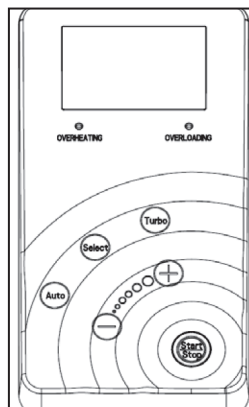
The highest speed button.

+/- knob:

Adding or reducing time, temperature and speed by rotating knob to adjust.

Start/Stop button:

Start/ Stop button. By this button can reset.



Settings and Operation

If you would like to heat or cook food, please follow as below steps to operate:

- 1. Set up time:** Set up time by the SELECT button, and max is 90min. Set up time: by pressing the SELECT button once to set the time, and max is 90min. Pressing the SELECT button once and "Time" characters would sparkle, and then by rotating knob to add time or reduce time.
- 2. Set up temperature:** If don't need heat, please go to step 3 directly. Set up temperature by pressing the SELECT button twice to set up temperature, the indicator begin sparkle, and then by rotating knob to add temperature along "+" direction; by rotating knob to adjust temperature. Heating temperature could be selected from 30 to 120 degrees Centigrade.
- 3. Blade assembly stirring speed set up:** Stirring speed set up: by pressing the SELECT button three times to set up speed, the indicator begin sparkle, and then by rotating knob to add speed along "+" direction; by rotating knob to adjust speed. Remarks: When blending, adjust speed to 1-5. When do fruit sauce, adjust speed to 5-9.

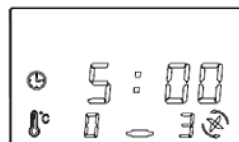
4. **Start/Stop button:** After pressing “Start/Stop” button, you can hear operation voice, the machine begin working. After starting, the set-up time would count down till “00:00”, and the machine would beep when the work finished. In operation status, press “Start/Stop” again, the machine will stop work.

Importance notes

- When don't choose heating function, if you do not set up time, only set up stirring speed, the machine also can be started and will be in auto time counting status. The max working time is 20min, in other words, when the time to 20mins; the machine would stop automatically and beep up.
- When choose heating function, it's necessary to set up time and speed, and then start heating or cooking. If haven't set up time but set up heating temperature directly, the machine wouldn't have any reaction. When heating is finished, i.e. The time countdown come to “00:00”, machine would stop working with beep. When choose heating function you can only select speed 1/2/3/4/5.

Dough pattern

1. Use this pattern to make yeast dough or bread dough (LCD display as figure on the right side). Operation: by pressing the AUTO button four times to display “Dough”, then press “Start/Stop” button.
2. This pattern will operation in pre-set program, working in 3 speed for 5 minutes.



Example: Put 500g flour into stainless steel jar (stainless steel jar should be dry and no water), and place stainless steel jar into right place. Set up 3 min, press “Dough” button, then press “Start/Stop” button. Machine would work under pre-set program. Following procedure is putting 300g water slowly into stainless steel jar (should be finished within one min). Dough would be done well 3min later, getting out of it.

Remarks

When use dough pattern, stainless steel jar should be dry before put flour to avoid flour sticking jar in blending process. Flour (for cake) shouldn't exceed 500g, water shouldn't exceed 300g, set-up time shouldn't exceed 3 min. Proportion between flour and water is 5:3, the effect would be much better if add some extracted oil into flour. When using high-gluten flour (for bread), the flour amount isn't more than 300g. This machine may remove when making dough, please place it on steady and un-heating table, and remain a safety distance from edges to avoid falling.

Turbo button

No need to set up time and stirring speed, just press “Turbo (Pulse)” button continuously, and machine would operate in max speed, and count time automatically. Machine stop when release pressing, time counter come back to “00:00”. This button is used to crash hard food such as ice cube. Notice: This button is not workable under dough pattern.

Caution:

If use Turbo (Pulse) for heated food, the weight of food should not exceed 1000g. Measuring cup should on stainless steel jar cover to avoid scald by food spillage.

Cleaning and Care

Before first using, the machine should be thoroughly cleaned, including all food-contactable accessories. How to clean stainless steel jar and cover: disassemble blade assembly and sealing ring firstly (please take reference of instruction before) Use hot water or washing machine to clean stainless steel jar internal part and housing (exclude blade) Also could clean spatula, butterfly, blade guard, filter, measuring cup, cover and steamer at same time. When there is sticky and un-easily cleaned matter on stainless steel jar or stainless steel accessory, please take use of special stainless steel-used detergent.

How to clean blade assembly:

Hold blade assembly bottom and place it under tap to flush. Brush also could be used or clean it in dishwasher. Notice: Please pay attention to dismantle blade assembly to avoid injuring hand.

How to clean steamer:

Please use dishwasher to clean steamer and cover, soft cloth and detergent also could be used.

How to clean housing:

Use soft cloth or detergent to clean. Please do not use water directly to avoid water go into housing internal. Notice: Plug off before cleaning.

Hints on Disposal



According to the European waste regulation 2002/96/EC this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

Declaration of Conformity

Producer: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.



This product is conform to the following European Directives:

2014/30/EU (EMC)

2014/35/EU (LVD)

2011/65/EU (RoHS)

Gentile cliente,

La ringraziamo per aver acquistato il nostro dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni e di seguirle per evitare eventuali danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni derivati da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo.

Indice

Dati tecnici	24
Avvertenze di sicurezza	24
Accessori	25
Avvertenze per l'utilizzo degli accessori	28
Montare gli accessori	28
Messa in funzione e utilizzo	32
Pulizia e manutenzione	34
Smaltimento	34
Dichiarazione di conformità	34

Dati tecnici


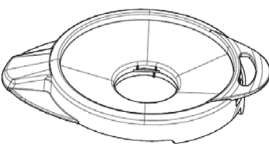
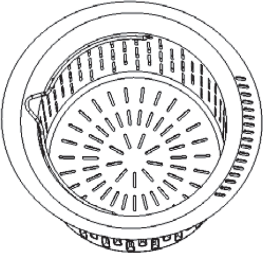
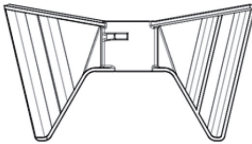

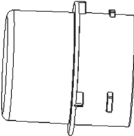
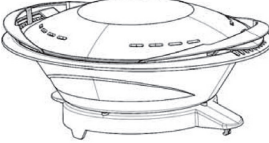

Numero articolo	10028686, 10028687
Alimentazione	220-240 V ~ 50-60 Hz
Potenza (motore)	600 W
Potenza (riscaldamento)	800 W
Giri al minuto	200-10.000
Capacità	2 litri

Avvertenze di sicurezza

- Leggere attentamente tutte le avvertenze di sicurezza e conservare il manuale per consultazioni future.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente ad un utilizzo domestico o in ambienti simili.
- I bambini, le persone con capacità fisiche e mentali ridotte non devono utilizzare il dispositivo, a meno che un supervisore ha prima spiegato loro le funzioni e le avvertenze di sicurezza.
- Staccare la spina prima di ogni operazione di pulizia o in caso di inutilizzo prolungato. Verificare regolarmente che il cavo non sia danneggiato. Nel caso in cui fosse danneggiato, farlo sostituire dal produttore, da un centro assistenza specializzato o da una persona qualificata.
- Non immergere mai il dispositivo in acqua o in altri liquidi. Per la pulizia, utilizzare un panno umido e assicurarsi che non penetri acqua al suo interno.
- Non riempire il contenitore oltre i 2 litri (capacità massima).
- Non rimuovere il coperchio se il dispositivo è ancora in funzione soprattutto se la velocità impostata è superiore a 5.
- Afferrare il contenitore tramite l'impugnatura per non scottarsi.
- Prestare attenzione a non scottarsi con il vapore caldo quando si rimuove il coperchio. Non toccare il coperchio mentre il dispositivo è in funzione.

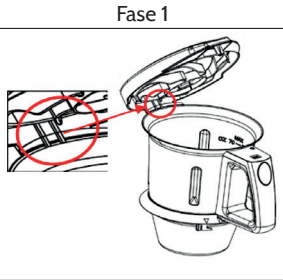
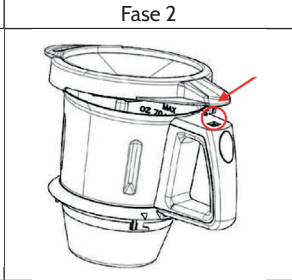
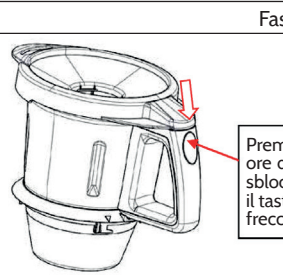
- Sorvegliare i bambini affinché non giochino con il dispositivo. Conservare il dispositivo fuori dalla loro portata. Spiegare ai bambini che quando il dispositivo è in funzione diventa molto caldo e non deve essere toccato.
- Tenere premuto il dosatore se la velocità impostata è superiore a 5 o se si utilizza la funzione turbo.
- Non spostare il dispositivo quando questo è in funzione e collocarlo su una superficie stabile lontano dai bordi.
- Lasciare spazio libero sufficiente attorno al dispositivo per garantire un'adeguata aereazione.
- In caso di surriscaldamento, il dispositivo si arresta automaticamente. La spia rossa a LED (OVERHEATING) si accende e viene emesso un segnale acustico di allarme. Se il dispositivo è sovraccarico, si accende la spia a LED color arancio e viene emesso un segnale acustico di allarme. Se non si preme alcun tasto, entrambe le spie restano accese. Staccare la spina e rimuovere una parte degli alimenti. Attendere 15 minuti prima di accendere nuovamente il dispositivo.
- Dopo aver inserito la spina nella presa, posizionare l'interruttore su "I" per utilizzare il dispositivo. Per spegnerlo, posizionare l'interruttore su "O" e poi disinserire la spina.

Accessori

		
Contenitore	Coperchio	Cestello
		
Miscelatore	Lama	Dosatore
		
Vaporiera	Spatola	

ATTENZIONE!

Assemblare il coperchio

<p>Prima dell'uso lavare il contenitore in acciaio inossidabile.</p> <p>Fase 1: Allineare la parte frontale del coperchio al beccuccio del contenitore (contrassegnati con "II" nella parte interna) e inserire il coperchio frontale nel beccuccio del contenitore.</p> <p>Fase 2: Allineare la parte posteriore del coperchio (contrassegnata con la freccia "▼") con la parte superiore dell'impugnatura (fase 2).</p> <p>Fase 3: Premere verso il basso la parte posteriore del coperchio (contrassegnata con la freccia "▼") per bloccare il coperchio (fase 3).</p>	<p>Fase 1</p> 	<p>Fase 2</p> 	
	<p>Fase 3</p> 		<p>Premere verso il basso la parte posteriore del coperchio (▼) per bloccarlo. Per sbloccare di nuovo il coperchio, premere il tasto ovale sull'impugnatura (vedere la freccia).</p>



ATTENZIONE

Pericolo di ustioni! Rimuovere il coperchio con estrema cautela dopo l'uso.

Assemblare il contenitore

Mettere il contenitore sulla base del dispositivo. Premerlo verso il basso con entrambe le mani, ruotandolo contemporaneamente in senso antiorario. Quando il simbolo della chiusura in basso sul contenitore indica il simbolo della chiusura sulla base del dispositivo, il contenitore è bloccato.

- Se la temperatura è di 0°C, possono essere utilizzati i livelli di velocità 1-9 per ogni tipo di miscelazione.
- Se la temperatura è maggiore di 0°C, i livelli di velocità 5-9 non possono essere utilizzati per evitare la fuoriuscita di liquidi caldi e il pericolo di infortuni.

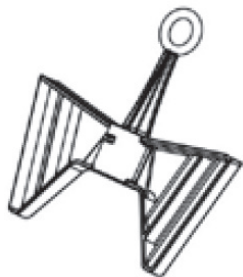


Frusta a farfalla

Può essere utilizzata solo con la lama! La frusta è idonea per montare il latte, il burro, l'albume e per frullare la frutta.

IMPORTANTE

Non utilizzare la frusta a farfalla per impastare o per fare la zuppa. Se si utilizza la frusta a farfalla, la velocità impostata deve essere inferiore al livello 4. Non versare più di 1,5 litri di liquidi o più di 500 g di ingredienti. Rimuovere la frusta a farfalla se si utilizza la funzione AUTO.



Lama

La lama è idonea per miscelare e sminuzzare ingredienti morbidi, solidi e liquidi. Quando si inserisce la lama, premere fino a quando si sente un clic: ora la lama è inserita. Per zuppe con verdure intere, non introdurre più di 700 g di ingredienti.

IMPORTANTE

La quantità introdotta non deve superare 1,5 litri. La lama e la frusta a farfalla non sono adatte per impastare!



Funzione impasto

E' adatta per fare il pane e per preparare gli impasti. Il tempo massimo impostabile è di 5 minuti ed il programma è utilizzabile per:

- Preparazione di impasti lievitati, impasti per pane e pasta: con un rapporto farina-acqua di 5:3 o di 5:2, la quantità di farina non deve superare i 300 g.
- Preparazione di impasti per torta: con un rapporto farina-acqua di 5:3 o di 5:2, la quantità di farina non deve superare i 500 g.

Quando si prepara l'impasto, assicurarsi che il dispositivo sia collocato su una superficie stabile, non riscaldata. Non collocare il dispositivo troppo vicino al bordo della superficie di lavoro, per evitare che cada mentre è in funzione.



Avvertenze per l'utilizzo degli accessori

Miscelatore

Questo accessorio può essere utilizzato solo in combinazione con la lama ed è adatto a riscaldare il latte, a montare l'albume e a preparare la purea di frutta. Non utilizzare il miscelatore per impastare o preparare le zuppe. Inoltre non versare più di 1,5 litri o più di 700 g di ingredienti e utilizzare una velocità inferiore a 4. Rimuovere il miscelatore quando si utilizza la funzione AUTO.

Lama

La lama è adatta a frullare ingredienti morbidi, solidi e liquidi. Per fissare la lama, premere finché non si sente un clic. Se si preparano zuppe o pietanze con pezzetti di verdura, non introdurre più di 700 g di ingredienti e assicurarsi che complessivamente non si superino 1,5 litri. Non utilizzare la lama e il miscelatore per preparare impasti!

Funzione impasto

Questa funzione serve a preparare gli impasti. Il tempo massimo impostabile è di 5 minuti, utilizzare la funzione per:

- **Preparare impasti per il pane e per la pasta:** si consiglia di non introdurre più di 300 g di farina (rapporto farina-acqua 5:3 oppure 5:2).
- **Preparare impasti per torte:** si consiglia di non introdurre più di 500 g di farina (rapporto farina-acqua di 5:3 oppure 5:2).
- Se si aggiungono altri ingredienti, come ad esempio noci, assicurarsi che complessivamente gli ingredienti non superino 1 litro.

Assicurarsi che il dispositivo sia collocato su una superficie stabile non riscaldata. Non posizionare il dispositivo sul bordo della superficie di lavoro per evitare che cada.

Montare gli accessori

Assemblare il contenitore e accendere il dispositivo

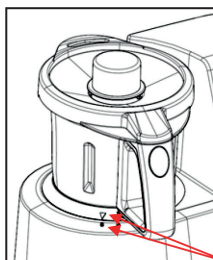


Prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta, lavare a fondo il contenitore. Inserire il coperchio sul contenitore fissando la scanalatura frontale posta sul coperchio al rilievo posto sulla parte frontale del contenitore.

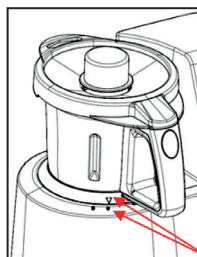


Infine chiudere il coperchio bloccandolo nell'impugnatura.

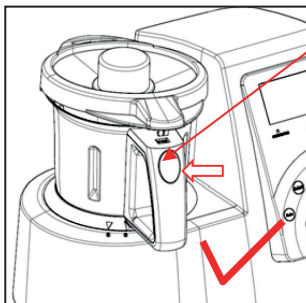
Nota: per assicurarsi che il coperchio del contenitore completamente sigilli, riposizionare il coperchio e posizionarlo sul contenitore e allinearne sulla chiusura del contenitore.



Posizionare il contenitore sulla base facendo combaciare i segni: ruotare il contenitore leggermente verso destra in senso antiorario.



Appena i segni sulla base e sul contenitore combaciano come mostrato nella figura, il contenitore è inserito correttamente sulla base. Inserire la spina e posizionare l'interruttore, situato sul retro della base, su "I". Impostare il tempo, la temperatura e la velocità e premere "Start".



Nota: Allineare il contenitore quando sono immessi sul blocco (sblocco) e trasformarla con forza nella posizione corretta. Si sente un clic quando il contenitore è correttamente chiuso e bloccato.

Come rimuovere il contenitore

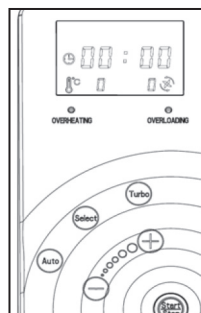
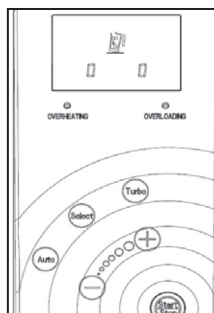
1. Premere il tasto Start/Stop per arrestare il dispositivo.
2. Afferrare il contenitore tramite l'impugnatura e ruotarlo leggermente in senso orario, fino a che la freccia è rivolta verso il segno di sblocco.
3. Premere poi il tasto di rilascio sull'impugnatura (vedere la figura) e rimuovere il contenitore.

Indicatori sul display

Inserire la spina nella presa e accendere il dispositivo tramite il tasto di accensione posto sul retro del dispositivo. Se il contenitore o il coperchio non sono inseriti correttamente, sul display compare un messaggio di errore (vedere la figura a sinistra). Una volta che il contenitore e il coperchio sono inseriti correttamente, sul display è possibile visualizzare il tempo, la temperatura e la velocità (vedere la figura a destra).

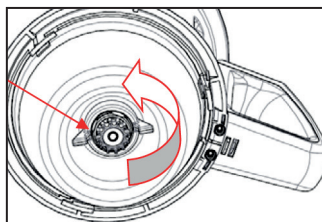
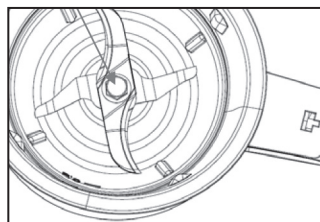
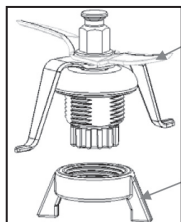
Nota:

Se il coperchio non è inserito correttamente, non è possibile bloccarlo. Pertanto non tentare di bloccarlo con la forza.



Come smontare correttamente la lama

Con la mano sinistra tenere la parte semicircolare della lama (vedere la figura al centro). Con la mano destra ruotare in senso antiorario il dado posto sulla parte inferiore del contenitore (figura a destra) ed estrarre la lama con la mano sinistra.

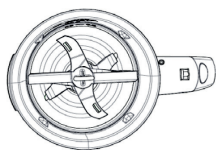


ATTENZIONE

Pericolo di lesioni! La lama è molto affilata, maneggiarla con cautela. Rimuoverla con la massima attenzione per evitare di farla cadere e di ferire qualcuno.

Descrizione degli accessori

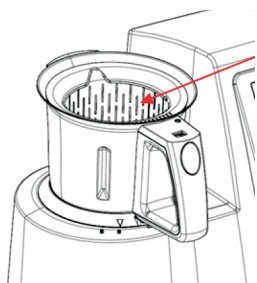
A line drawing of the lid with the text "FACE UP" and "ESTA CARA A LA TAPA" repeated around the inner edge.	<p>Coperchio Serve a coprire il contenitore. La guarnizione posta nella parte interna impedisce la fuoriuscita degli alimenti o del vapore. Quando si posiziona il coperchio sul contenitore, la scritta "FACE UP" (vedere la figura) deve essere visibile, altrimenti gli alimenti possono schizzare fuori.</p> <p>Dosatore Serve a chiudere il coperchio e a dosare gli ingredienti liquidi.</p>
A line drawing of the blender base with the strainer basket being inserted into the container. Red arrows point to the basket and the spatula used to insert it.	<p>Cestello Serve a filtrare gli alimenti e cuocere a vapore le verdure, come ad esempio patate, pomodori o cipolle. Il cestello si estrae facilmente agganciando la spatola al manico.</p> <p>Spatola Serve a rimuovere i resti degli alimenti dalla parete del contenitore. Inoltre utilizzare la spatola per inserire il cestello.</p>



Miscelatore

Il miscelatore può essere utilizzato solo in combinazione con la lama e permette una migliore miscelazione degli ingredienti e impedisce che si attacchino. Per inserire il miscelatore, allinearne con la parte semicircolare della lama e avvitare in senso orario. Per rimuoverlo, con una mano tenere fermo il contenitore e con l'altra estrarre con forza il miscelatore.

Importante: la velocità massima impostabile con il miscelatore è 4. La quantità massima degli ingredienti da introdurre è 1,5 litri oppure 700 g. Il miscelatore non è utilizzabile con il programma AUTO.



Vaporiera:

Include la pentola, l'accessorio e il coperchio per la cottura a vapore. Con la vaporiera è possibile cuocere diversi alimenti come ad esempio verdure, patate, carne, wurstel o pesce. Attenzione a non scottarsi con il vapore caldo!

Come utilizzare la vaporiera:

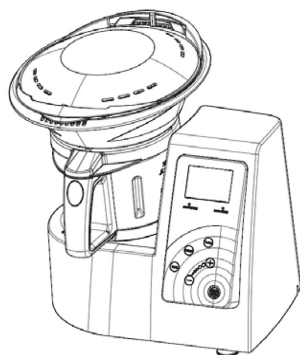
Versare 500 ml di acqua nel contenitore. Se si desidera utilizzare il cestello, inserirlo nel contenitore, introdurre gli alimenti e chiudere il contenitore con il coperchio (senza il dosatore). Assicurarsi che tutti i componenti siano ben assemblati.

Collocare la pentola sul contenitore e introdurre gli alimenti facili da cuocere nella parte inferiore della pentola, quelli più difficili da cuocere nella parte superiore. Se necessario, utilizzare l'accessorio per la cottura a vapore per riporre gli alimenti. Infine chiudere la vaporiera con il coperchio per la cottura a vapore.

Importante: per cuocere a vapore la velocità impostata deve essere compresa tra 1 e 3. Una velocità maggiore potrebbe far schizzare fuori gli alimenti.

Inserire le impostazioni

Impostare il tempo e la temperatura sul display. Premere in seguito Start/Stop per iniziare il processo di cottura. Il vapore raggiunge la pentola tramite il foro posto sul coperchio del contenitore e cuoce gli alimenti.



Messa in funzione e utilizzo

Tasto Auto:

Comprende i programmi per la preparazione della zuppa, della marmellata, della salsa e degli impasti (vedere le 4 figure in basso partendo da sinistra verso destra).

Tasto Select:

Selezione manuale del tempo, della temperatura e della velocità.

Tasto Turbo:

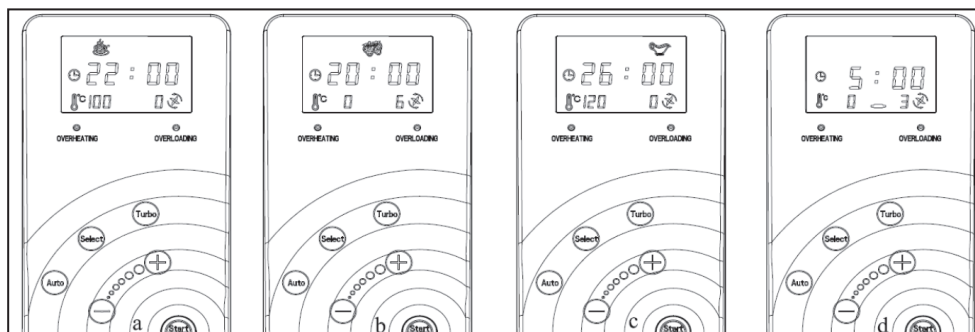
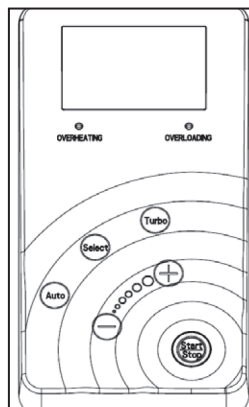
Velocità massima.

Manopola +/- :

Aumentare o diminuire il tempo, la temperatura o la velocità.

Tasto Start/Stop:

Avviare, arrestare o resettare il dispositivo.



Impostazioni e utilizzo

Per cuocere o riscaldare gli alimenti, seguire le seguenti istruzioni:

1. **Impostare il tempo:** impostare il tempo (massimo 90 minuti) tramite il tasto Select. Premere il tasto una volta: le cifre lampeggiano. Ruotare la manopola in direzione +/- per impostare il tempo desiderato.
2. **Impostare la temperatura:** se non si intende utilizzare la funzione di riscaldamento, saltare questo passaggio. Per riscaldare il cibo, premere due volte il tasto Select e ruotare la manopola in direzione +/- per impostare la temperatura desiderata. La temperatura impostabile è compresa tra i 30 e i 120°C.
3. **Impostare la velocità della lama:** se si preme 3 volte Select, la spia per la velocità inizia a lampeggiare. Ruotare la manopola in direzione +/-, per impostare la temperatura desiderata. Per frullare, utilizzare i livelli 1-5, se si preparano salse i livelli 5-9.

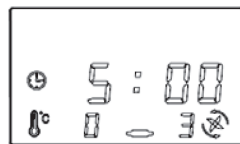
4. Tasto Start/Stop: dopo aver premuto il tasto, il dispositivo si avvia e il tempo rimanente compare sul display. Allo scadere del tempo, il dispositivo emette un segnale acustico. Per arrestarlo, premere Start/Stop.

Importanti avvertenze per l'utilizzo

- E' possibile azionare il dispositivo impostando solamente la velocità. Il dispositivo passa in modalità Auto. Il tempo massimo in questa modalità è di 20 minuti, trascorsi i quali il dispositivo emette un segnale acustico e si arresta.
- Se si utilizza la funzione di riscaldamento, è necessario impostare il tempo e la velocità. In caso contrario, il dispositivo non reagisce. Allo scadere del tempo, il dispositivo si arresta automaticamente ed emette un segnale acustico. Se è stata selezionata la funzione di riscaldamento verrà selezionata la velocità solo il livello 1/2/3/4/5.

Funzione impasto

1. Utilizzare questa funzione per preparare gli impasti. Premere 4 volte il tasto AUTO finché sul display compare la funzione impasto (vedere la figura).
2. Premere poi Start/Stop: si avvia il programma predefinito con il quale l'impasto viene mescolato 5 minuti a velocità 3.



Esempio: introdurre 500 g di farina nel contenitore (il contenitore deve essere asciutto) e posizionarlo sulla base. Impostare il tempo (3 minuti), selezionare la funzione impasto e premere Start/Stop. Aggiungere lentamente, nel giro di un minuto, 300 ml di acqua. 3 minuti più tardi l'impasto è pronto.

Indicazioni per preparare l'impasto

Assicurarsi che il contenitore sia completamente asciutto prima di introdurre la farina, per evitare che l'impasto si attacchi mentre viene mescolato. Il tempo impostato non deve essere superiore ai 3 minuti. Il rapporto farina-acqua deve essere di circa 5:3. Se si prepara l'impasto per il pane, la quantità di farina non deve eccedere i 300 g. Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, resistente al calore. Dal momento che il dispositivo potrebbe muoversi durante la preparazione dell'impasto, non collocarlo sul bordo della superficie di lavoro poiché potrebbe cadere.

Funzione turbo

Se si utilizza questa funzione, non è necessario impostare il tempo e la velocità. Premere il tasto turbo. Finché il tasto è premuto, il dispositivo funziona a massima velocità e il conteggio avviene automaticamente. Appena si rilascia il tasto, il dispositivo si arresta e il tempo passa a 00:00. La funzione turbo è adatta a tritare ingredienti duri come il ghiaccio.

Nota: in modalità impasto, il tasto turbo non funziona. Se si utilizza la funzione turbo, il peso totale degli ingredienti non deve superare i 1000 g. Posizionare il dosatore sul coperchio, affinché gli ingredienti non fuoriescano.

Pulizia e manutenzione

Prima di utilizzare il dispositivo, pulire a fondo tutti i componenti, soprattutto quelli a contatto con gli alimenti. Smontare i componenti e rimuovere anche la guarnizione. Lavare il contenitore (ad eccezione della lama) con acqua calda oppure in lavastoviglie. Lavare la spatola, il miscelatore, il dosatore, il coperchio e vaporiera nello stesso modo. Se necessario, utilizzare un detersivo speciale per acciaio inossidabile per rimuovere lo sporco più resistente.

Come lavare la lama

Lavare la lama sotto l'acqua corrente. In alternativa servirsi di una spazzola. Rimuovere e lavare la lama con cautela per evitare di farsi male.

Come lavare la vaporiera

Lavare la pentola e il coperchio in lavastoviglie oppure con un po' di detersivo.

Come lavare la base

Utilizzare un panno morbido e un po' di detergente. Non lavare direttamente con acqua per non far penetrare acqua all'interno. Disinserire la spina dalla presa prima di ogni operazione di pulizia del dispositivo.

Smaltimento



Se sul prodotto è presente la figura a sinistra (il cassonetto dei rifiuti mobile sbarrato), si applica la direttiva europea 2002/96/CE. Questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali. Informarsi sulle disposizioni vigenti in merito alla raccolta separata di dispositivi elettrici ed elettronici. Non smaltire i vecchi dispositivi con i rifiuti domestici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi, si proteggono il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Il riciclo di materiali aiuta a ridurre il consumo di materie prime.

Dichiarazione di conformità

Produttore: Chal-Tec GmbH; Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.



Questo prodotto è conforme alle seguenti direttive europee:
2004/108/CE (EMC)
2011/65/UE (RoHS)
2006/95/CE (LVD)

Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad.

Índice

Datos técnicos	35
Indicaciones de seguridad	35
Accesorios	36
Indicaciones importantes de uso de los accesorios	39
Montaje de los accesorios	39
Puesta en marcha y uso	43
Limpieza y cuidado	45
Indicaciones para la retirada del aparato	45
Declaración de conformidad	45

Datos técnicos


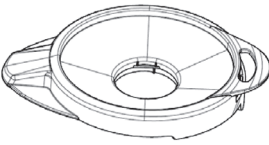
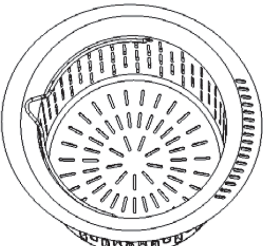
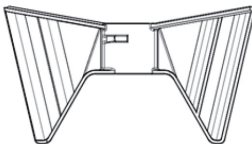

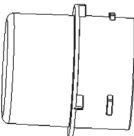
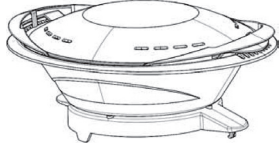

Número de artículo	10028686, 10028687
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50-60 Hz
Potencia (motor)	600 W
Potencia (placa calefactora)	1300 W
Revoluciones por minuto	200-10.000
Capacidad	2 l

Indicaciones de seguridad

- Lea atentamente estas indicaciones de seguridad y conserve este manual para consultas posteriores.
- El aparato está indicado para uso doméstico y similar.
- Los niños y las personas con discapacidades físicas o psíquicas podrán utilizar el aparato si están bajo supervisión y conocen las funciones y las indicaciones de seguridad.
- Desenchufe el aparato para limpiarlo o si no lo utiliza en un periodo de tiempo prolongado. Si el cable de alimentación está dañado, deberá ser sustituido por el fabricante o un servicio técnico autorizado.
- No sumerja el aparato en agua ni lo limpie con una esponja mojada. Utilice solamente un paño húmedo y asegúrese de que el agua no se filtra dentro de la carcasa.
- La capacidad máxima del aparato es de 2 l, no la sobrepase.
- No retire la tapa mientras el aparato todavía esté en marcha o cuando la velocidad está por encima del nivel 5.
- Para retirar el vaso después de haber calentado alimentos, agárrelo solamente por el asa para no quemarse.
- Asegúrese de no quemarse con el vapor caliente al retirar la tapa tras el procesado de alimentos. No toque la tapa durante el proceso de calentamiento.

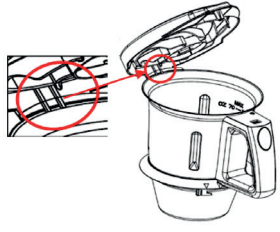


- Asegúrese de que los niños no juegan con el aparato y mantenga este fuera del alcance de los niños. Advierta a los niños que durante el funcionamiento del aparato este se calentará mucho y no deben tocarlo.
- Agarre el vaso para mezclar cuando utilice un nivel de velocidad superior a 5 o durante la función Turbo.
- No mueva el aparato mientras esté en marcha. Coloque el aparato en una superficie estable, lo suficientemente alejado de bordes para evitar que caiga.
- Deje suficiente espacio alrededor del aparato.
- Si el aparato se sobrecalienta, se detendrá automáticamente. El LED rojo (OVERHEATING) se encenderá y sonará una señal de aviso. Si ha introducido más cantidad de alimentos de la permitida, se encenderá el LED naranja (OVERLOADING) y sonará una señal de aviso. Mientras no realice ninguna acción, ambas luces permanecerán encendidas. Desenchufe el aparato y retire una parte del contenido. Transcurridos 10 minutos puede continuar con el proceso.
- Cuando haya enchufado el aparato, coloque el interruptor en la posición "I" para encenderlo. Cuando haya terminado, vuelva a colocarlo en la posición "O" antes de desenchufar el aparato.

Accesorios

		
<p>Vaso para mezclar</p>	<p>Tapa</p>	<p>Cesta</p>
		
<p>Varilla de mariposa</p>	<p>Cuchilla</p>	<p>Vaso medidor</p>
		
<p>Vaporera</p>	<p>Espátula</p>	

ADVERTENCIA!

ADVERTENCIA

<p>Lave el cuenco de acero inoxidable antes de comenzar con la cocción.</p> <p>Paso 1: Coloque la parte delantera de la tapa (la reconocerá por la marca en forma de «II» en el interior) en la boquilla del cuenco.</p> <p>Paso 2: Oriente la parte trasera de la tapa (marcada con la flecha «▼») encima del asa (Paso 2).</p> <p>Paso 3: Presione la parte trasera de la tapa (marcada con la flecha «▼») hacia abajo hasta que encaje en el cierre (paso 3).</p>	<p>Paso 1</p> 	<p>Paso 2</p> 
	<p>Paso 3</p> 	
	<p>Presione la parte trasera de la tapa (▼) hasta que encaje. Para soltar la tapa, presione el botón ovalado del asa (vea la flecha).</p>	



AVISO

Riesgo de quemaduras. Tenga mucho cuidado cuando levante la tapa tras la cocción.

Instalación del recipiente

Coloque el recipiente sobre la base del aparato. Presione con ambas manos hacia abajo mientras lo gira simultáneamente en el sentido contrario de las agujas del reloj. Cuando el símbolo de cierre situado en el recipiente se alinee con el símbolo de cierre de la base del aparato, el recipiente estará encajado.

- Si la temperatura se sitúa en 0 °C, puede utilizar los niveles de velocidad 1-9 para todo tipo de mezclado.
- Si la temperatura es superior a 0 °C, no podrá utilizar los niveles de velocidad 5-9 para evitar que los líquidos calientes salpiquen y lesionen al usuario.

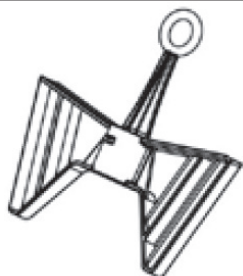


Mezclador tipo mariposa

Solo puede utilizarse junto con la cuchilla. El mezclado es adecuado para calentar leche, para crema de mantequilla, para batir claras y para preparar purés de frutas.

IMPORTANTE

No utilice el mezclador de mariposa para hacer masa o sopas. Si utiliza el mezclador de mariposa, la velocidad debe ser inferior a 4. No introduzca más de 1,5 litros o 700 g de recipientes. Retire el mezclador de mariposa cuando utilice la función AUTO.



Cuchillas

La cuchilla es adecuada para mezclar y triturar alimentos blancos, sólidos y líquidos. Cuando coloque la cuchilla en su soporte, presiónela hasta que escuche un chasquido y esta quede encajada. Para sopas y comidas con grumos, no utilice más de 700 g de ingredientes.

IMPORTANTE

La cantidad total no debe sobrepasar 1,5 l. La cuchilla y el mezclador de mariposa no son aptos para hacer masa.



Función de amasado

Para preparar masa para pan o levadura. Basándose en el tiempo máximo programado de 5 minutos, el programa es adecuado para:

- **Hacer masa para levadura, pan y pasta:** con una proporción de harina y agua de 5:3 o 5:2, la cantidad máxima de harina debería ser de 300 g.
- **Preparación de todo tipo de masas para bizcochos:** Con una proporción de harina y agua de 5:3 o 5:2, la cantidad máxima de harina debería ser de 500 g.

Cuando prepare la masa, asegúrese de que el aparato se encuentre en una superficie estable y que no se recaliente. No la coloque demasiado cerca del borde para evitar que se caiga durante el proceso.



Indicaciones importantes de uso de los accesorios

Varilla de mariposa

Utilicela solamente con la cuchilla. La varilla es apta para calentar leche, para preparar crema de mantequilla, para batir claras y para hacer puré de frutas. No utilice la varilla de mariposa para preparar masa o sopa. Con este accesorio, seleccione el nivel de velocidad 4. No utilice más de 1,5 l o 700 g de ingredientes. Retire la varilla si utiliza la función AUTO.

Cuchilla

La cuchilla se utiliza para mezclar y triturar alimentos blandos, sólidos y líquidos. Para encajar la cuchilla dentro del accesorio, presiónela hasta que escuche un clic y la cuchilla quede totalmente encajada. Para sopas con tropezones y platos similares, no utilice más de 700 g de ingredientes. La cantidad máxima no podrá sobrepasar 1,5 litros. La cuchilla y la varilla de mariposa no son aptas para amasar.

Función amasar

Función adecuada para preparar masa para pan o levadura. El tiempo máximo de esta función es de 5 minutos. Con esta función podrá:

- Preparar masa para levadura, pan o pasta: con una proporción harina-agua de 5:3 o 5:2 podrá utilizar hasta 300 g de harina.
- Preparar otro tipo de masas: con una proporción harina-agua de 5:3 o 5:2 podrá utilizar hasta 500 g de harina.
- Si quiere añadir otros ingredientes, como frutos secos, asegúrese de que la mezcla total no sobrepase 1 litro.

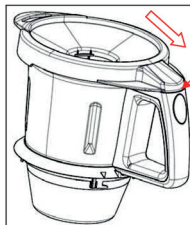
Para preparar masa, asegúrese de que el aparato está colocado en una superficie estable y resistente al calor. No la coloque al borde de la superficie de trabajo para evitar que se caiga.

Montaje de los accesorios

Montar el vaso y poner en marcha el aparato

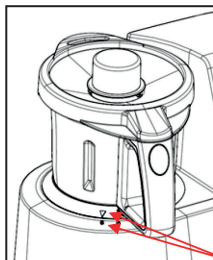


Antes de utilizar el aparato por primera vez, limpie el vaso completamente. Fije la ranura delantera de la tapa al saliente delantero del vaso.

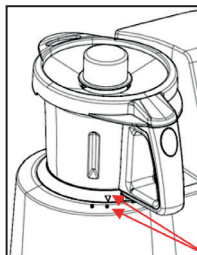


Encaje la tapa y ciérrala con el botón del asa.

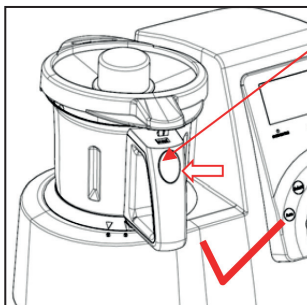
Nota: Para asegurarse de que la tapa del contenedor completamente sellos, coloque la tapa y colóquelo en el recipiente y alinearlo sobre el cierre del envase.



Coloque el vaso en la marca de la base, agárrelo por el asa y gírelo ligeramente a la derecha.



Cuando las marcas de la base y del vaso coincidan como muestra la ilustración, el vaso estará encajado a la base. Enchufe el aparato y coloque el interruptor de la parte trasera del aparato en la posición "I" para encenderlo. Ajuste el tiempo, la temperatura y la velocidad y pulse "Start".



Nota: Alinee el contenedor cuando se coloca en el bloque (desbloqueo) y girar con fuerza en la posición correcta. Oirá un clic cuando el contenedor está bien cerrada y asegurada.

Cómo retirar el vaso

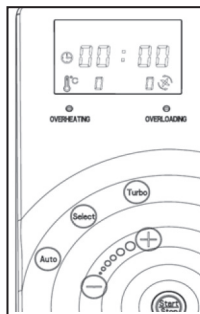
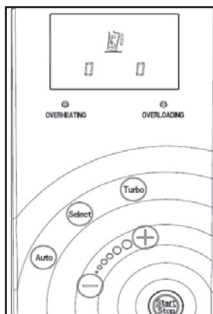
1. Pulse el botón Start/Stop para detener la máquina.
2. Sujete el vaso por el asa y gírelo lentamente en el sentido de las agujas del reloj hasta que la flecha coincida con la marca de desbloqueo.
3. Pulse el botón de desbloqueo situado en el asa (véase ilustración) y retire el vaso.

Indicador de display

Enchufe el aparato y accione el interruptor de encendido en la parte trasera del aparato. Si el vaso no está colocado correctamente o la tapa no se ha encajado en el vaso, el display mostrará un aviso de error (véase ilustración derecha). Cuando todos los elementos estén colocados correctamente, el display pasará de la primera ilustración a la segunda y ya podrá ajustar el tiempo, la temperatura y la velocidad.

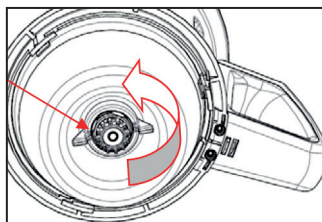
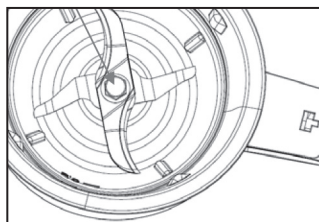
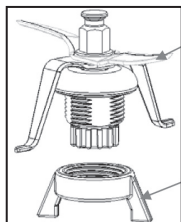
Advertencia:

Si la tapa no está bien colocada, no podrá bloquearse. No la fuerce al colocarla.



Cómo desmontar los accesorios de la batidora

Coja el vaso y sujete con una mano la cuchilla por la parte semicircular situada encima de los filos (véase ilustración central). Mientras, con la otra mano, desenrosque la tuerca situada en la parte inferior del vaso (véase ilustración derecha) y retire la cuchilla. Para volver a montarlas, invierta el proceso.

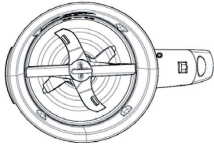


ADVERTENCIA

Riesgo de lesiones. Las cuchillas son muy afiladas, no las agarre por el filo para desmontarlas, podría cortarse. Al retirarlas, sujételas con fuerza para que no se caigan y dañen a alguien.

Descripción de los accesorios

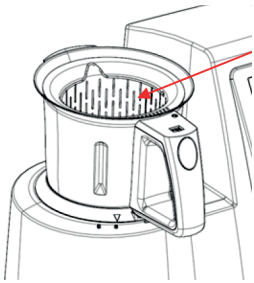
	<p>Tapa Cubre el vaso. La junta interior evita que los alimentos, la sopa o el vapor salgan del recipiente. Al colocarla en el vaso, el indicador de aviso "FACE UP" (consulte imagen) deberá estar orientado hacia el vaso; de lo contrario, los alimentos pueden salirse durante el proceso.</p> <p>Vaso medidor Bloquea totalmente la tapa y mide los ingredientes líquidos.</p>
	<p>Cesta Filtra los zumos de frutas y prepara verduras al vapor, como patatas, tomates o cebollas. La cesta se extrae tirando de la espátula en el asa y retirándola.</p> <p>Espátula Utilice la espátula para retirar restos de comida de la pared del vaso. Para filtrar líquidos puede utilizarla para fijar la cesta mientras se produce la separación entre líquidos y sólidos.</p>



Varilla de mariposa

La varilla de mariposa se utiliza junto con la cuchilla para mezclar mejor los alimentos y que no se peguen, por ejemplo, al calentar leche o al preparar pudín. Alinee la varilla a la sujeción semicircular de la cuchilla, encájela y enrósquela en el sentido de las agujas del reloj hacia abajo. Para retirarla, agarre el vaso y tire de la varilla con fuerza hacia arriba.

Importante: al utilizar la varilla de mariposa, la velocidad máxima no debe superar el nivel 4. La capacidad máxima es de 1,5 litros o 700 g. En el programa AUTO no se podrá utilizar esta varilla.



Vaporera

Se compone del recipiente, el soporte y la tapa. Se utiliza para preparar al vapor una gran cantidad de comida, como verduras, patatas, trozos de carne, salchichas, pescado, etc. Tenga cuidado de no quemarse con el vapor caliente.

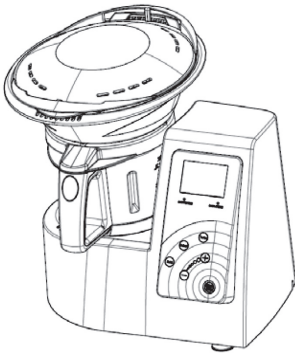
Cómo funciona la vaporera

Introduzca 500 ml de agua en el recipiente. Si utiliza la cesta, colóquela dentro del vaso. Introduzca los alimentos como arroz o patatas en la cesta, ponga la tapa (sin vaso medidor) y asegure todas las piezas. Coloque la vaporera en el vaso e introduzca los alimentos fáciles de cocer en la parte inferior y los difíciles de cocer en la parte superior. Si fuera necesario, puede utilizar el soporte para depositar los alimentos. Coloque la tapa para que el vapor no salga.

Importante: al utilizar la vaporera, utilice los niveles de velocidad 1 a 3, pues una velocidad demasiado elevada puede provocar que los alimentos salgan del recipiente.

Orden de acciones

Ajuste primero el tiempo y la temperatura en el display. Pulse Start/Stop para iniciar el proceso de cocción al vapor. El vapor saldrá por el orificio de la tapa y cocinará las verduras en el recipiente.



Puesta en marcha y uso

Botón Auto:

Contiene los programas Sopa, Mermelada, Salsa y Masa (consulte las ilustraciones más abajo)

Botón Select:

Selección manual de tiempo, temperatura y velocidad.

Botón Turbo:

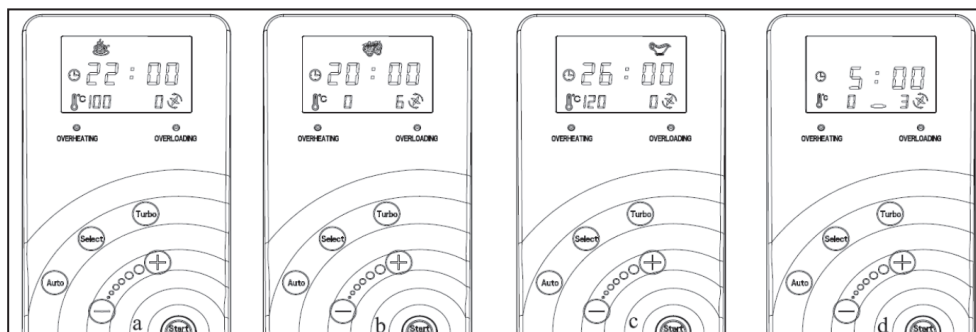
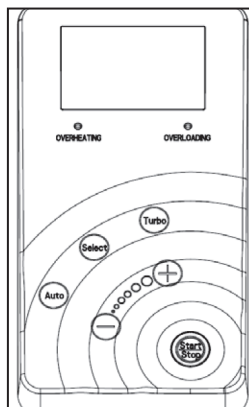
Velocidad alta.

Regulador +/-:

Aumentar o reducir el tiempo, la temperatura o la velocidad.

Botón Start/Stop:

Iniciar o detener el aparato.



Ajustes y uso

Si desea cocinar o calentar alimentos en el robot, siga estos pasos:

1. **Ajustar el tiempo:** ajuste el tiempo (como máximo 90 minutos) con el botón Select. Pulse una vez este botón y los números comenzarán a parpadear. Con el regulador +/- podrá seleccionar el tiempo deseado.
2. **Ajustar la temperatura:** si no desea utilizar la función de calentar alimentos, ignore este paso. En caso contrario, pulse dos veces el botón Select y gire el regulador +/- para seleccionar la temperatura deseada (rango de 30-120 °C).
3. **Ajustar la velocidad de la cuchilla:** si pulsa tres veces el botón Select, el indicador de velocidad comenzará a parpadear. Gire el regulador en la posición +/- para ajustar la velocidad deseada. Utilice los niveles 1-5 para mezclar, y los niveles 5-9 para preparar purés.

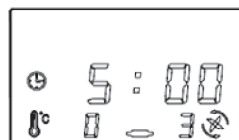
4. **Botón Start/Stop:** cuando haya pulsado este botón, el robot se iniciará y comenzará una cuenta atrás en el display que terminará con 00:00. Cuando el tiempo seleccionado se agote, el aparato emitirá un pitido. Pulse Start/Stop para detener el robot.

Indicaciones de uso importantes

- Si no utiliza la función de calentar alimentos ni ajusta el tiempo, sino solo la velocidad, puede poner en marcha el aparato igualmente, pero este pasará al modo Auto. El tiempo máximo en este modo es de 20 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, el aparato emitirá un pitido y se detendrá.
- Si utiliza la función de calentar alimentos, deberá configurar el tiempo y la velocidad. Si solamente ajusta la temperatura, el aparato no tendrá ninguna reacción. Cuando el tiempo haya transcurrido, el aparato se detiene y emite un sonido. Si ha seleccionado la función de calefacción será seleccionada como la velocidad sólo el nivel 1/2/3/4/5.

Función de amasado

1. Utilice esta función para preparar masa de levadura o pan. Pulse cuatro veces el botón AUTO hasta que en el display aparezca la función de amasado (véase ilustración).
2. Pulse Start/Stop para iniciar un programa predeterminado en el que los alimentos se amasarán durante 5 minutos a nivel 3 de velocidad.



Ejemplo: introduzca 500 g de harina en el vaso (este deberá estar seco) y colóquelo en la base. Ajuste el tiempo a 3 minutos, seleccione la función de amasado y pulse Start/Stop. Introduzca poco a poco y durante un minuto 300 ml de agua en el vaso. 3 minutos después la masa estará lista y podrá retirarla del vaso.

Indicaciones importantes para preparar la masa

Asegúrese de que el vaso está completamente seco antes de introducir la harina para evitar que la masa se pegue durante el amasado. La cantidad de harina no debe sobrepasar los 500 g y la cantidad de agua deberá ser inferior a 300 ml. El tiempo seleccionado no debe ser superior a 3 minutos. La proporción harina-agua será 5:3. Si desea preparar masa para pan, la cantidad máxima de harina será 300 g. Coloque el aparato en una superficie estable y resistente al calor. Ya que posiblemente el robot se mueva durante el proceso, no lo coloque cerca del canto de la superficie de trabajo para evitar posibles caídas.

Función Turbo

Al utilizar esta función no necesita configurar la velocidad. Mientras mantenga pulsado este botón, el aparato funcionará a máxima velocidad y contará el tiempo automáticamente. Cuando suelte el botón, el indicador de tiempo vuelve de nuevo a 00:00. La función Turbo es apta para picar alimentos duros, como hielo.

Advertencia: en el modo de amasado el botón Turbo no funciona. Si desea utilizar esta función para alimentos calientes, el peso máximo de estos no deberá exceder los 1000 g y el vaso medidor deberá estar colocado en la tapa para evitar que la comida salga fuera del recipiente.

Limpieza y cuidado

Antes de utilizar el aparato, limpie cuidadosamente todas las partes, especialmente aquellas que vayan a estar en contacto con los alimentos. Desmonte las piezas y retire también la junta de sellado. Limpie el vaso y la carcasa (excepto las cuchillas) con agua caliente o lávelos en el lavavajillas. Limpie la espátula, la varilla de mariposa, la protección de las cuchillas, el filtro, el vaso medidor, la tapa y la vaporera del mismo modo. Si hay restos de comida que quedan incrustados en las partes de acero inoxidable, utilice un limpiador especial para este material.

Cómo limpiar las cuchillas

Sujete las cuchillas y póngalas bajo agua limpia. Puede utilizar un cepillo o estropajo o lavarlas en el lavavajillas. Tenga cuidado al desmontarlas para evitar un accidente.

Cómo limpiar la vaporera

Lave la vaporera en el lavavajillas o con un paño suave y un poco de detergente lavavajillas.

Cómo limpiar la base del aparato

Utilice un paso suave y un poco de detergente lavavajillas. Asegúrese de que el agua no se filtra al interior de la base. Desenchufe siempre el aparato antes de limpiarlo.

Indicaciones para la retirada del aparato



Si el aparato lleva adherida la ilustración de la izquierda (el contenedor de basura tachado) entonces rige la normativa europea, directiva 2002/96/CE. Este producto no debe arrojarse a un contenedor de basura común. Infórmese sobre las leyes territoriales que regulan la recogida separada de aparatos eléctricos y electrónicos. Respete las leyes territoriales y no arroje aparatos viejos al cubo de la basura doméstica. Una retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud. El reciclaje ayuda a reducir el consumo de materias primas.

Declaración de conformidad

Fabricante: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Alemania.



Este producto cumple con las siguientes directivas europeas:
2004/108/CE (EMC)
2011/65/UE (refundición RoHS 2)
2006/95/CE (baja tensión)

Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de ce mode d'emploi afin d'éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil.

Sommaire

Données techniques	46
Consignes de sécurité	46
Accessoires	47
Consignes importantes sur l'utilisation des accessoires	50
Montage des accessoires	50
Mise en marche et utilisation	54
Nettoyage et entretien	56
Information sur le recyclage	56
Déclaration de conformité	56

Données techniques


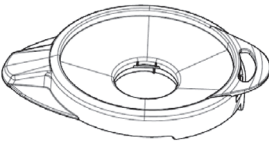
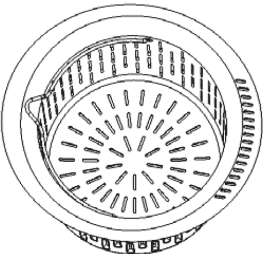
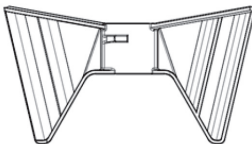

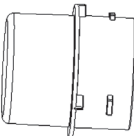
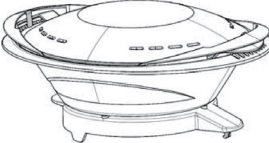

Numéro d'article	10028686, 10028687
Alimentation électrique	220-240 V ~ 50-60 Hz
Puissance moteur	600 W
Puissance calorifique	1300 W
Tours par minute	200-10.000
Contenance	2 L

Consignes de sécurité

- Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi, et conservez-le pour pouvoir vous y référer ultérieurement.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage domestique ou équivalent.
- Les enfants ainsi que les personnes aux capacités physiques et mentales réduites ne doivent pas utiliser l'appareil à moins d'avoir assimilé dans le détail les consignes d'utilisation et de sécurité données par la personne chargée de les surveiller.
- Débrancher l'appareil avant de le nettoyer ou après utilisation. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, une entreprise spécialisée habilitée ou une personne présentant une qualification analogue.
- Ne pas plonger le socle de l'appareil dans l'eau et ne pas le nettoyer avec une éponge mouillée. Utiliser un chiffon humide et veiller à ce que l'eau ne pénètre pas dans le boîtier.
- La contenance maximale de l'appareil est de 2 L et ne doit pas être dépassée.
- Ne pas soulever le couvercle de protection tant que l'appareil est en train de mélanger ou que la vitesse est supérieure à 5. Lorsque la carafe est retirée du socle après avoir chauffé, la saisir uniquement par la poignée pour éviter de se brûler.
- Veiller à ne pas se brûler avec la vapeur chaude en soulevant le couvercle après un mixage ou une cuisson. Ne pas toucher le couvercle pendant que l'appareil chauffe.

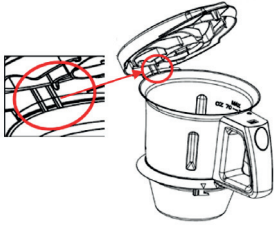


- Veiller à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil et tenir l'appareil hors de la portée des enfants. Informer les enfants que l'appareil devient brûlant pendant qu'il fonctionne et qu'il ne faut pas qu'ils le touchent.
- Bien fixer le doseur quand la vitesse est supérieure à 5 ou si la fonction turbo est utilisée.
- Ne pas déplacer l'appareil quand il est en marche. Disposer l'appareil sur un support stable en le tenant à l'écart des bords pour éviter qu'il ne tombe.
- Laisser suffisamment de place autour et en particulier au-dessus de l'appareil pour des meubles de cuisine et des étagères.
- Si l'appareil surchauffe, il s'arrête automatiquement. La LED rouge (OVERHEATING) s'allume et un signal sonore est émis. Si l'appareil est surchargé, la LED orange (OVERLOADING) s'allume et un signal sonore est émis. Les deux signaux lumineux restent allumés tant que l'utilisateur ne fait rien. Débrancher l'appareil et retirer une partie du contenu. Il est possible d'utiliser de nouveau l'appareil après 15 mn.
- Après avoir rebranché l'appareil, mettre l'interrupteur en position « I » pour le mettre en marche. Après utilisation, mettre l'interrupteur en position « 0 » avant de débrancher l'appareil.

Accessoires

		
Carafe de mixage	Couvercle de protection	Panier
		
Mélangeur papillon	Hachoir	Doseur
		
Cuiser vapeur	Spatule	

CONSIGNES À RESPECTER !

Installation du couvercle


<p>Nettoyer le bol en acier inoxydable avant de commencer la cuisson.</p> <p>Étape 1 : Installer l'avant du couvercle (reconnais- sable grâce au motif en forme de « II » à l'intérieur) au niveau du bec verseur du bol.</p> <p>Étape 2 : Aligner l'arrière du couvercle (reconnais- sable grâce à la flèche « ▼ ») sur le haut de la poignée.</p> <p>Étape 3 : Appuyer sur l'arrière du couvercle (recon- naissable grâce à la flèche « ▼ ») jusqu'à ce que le verrouillage s'enclenche (étape 3).</p>	<p>Étape 1</p> 	<p>Étape 2</p> 
	<p>Étape 3</p> 	
	<p>Appuyer sur la touche (▼) à l'arrière du couvercle jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Pour déverrouiller le couvercle, appuyer sur la touche ovale de la poignée (cf. Flèche).</p>	



ATTENTION

Risques de brûlure ! Soulever le couvercle avec extrême prudence après la cuisson.

Installation du bol

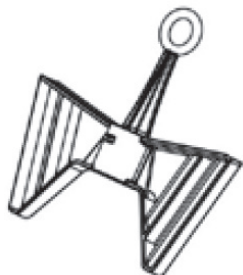
<p>Placer le bol sur le socle de l'appareil. Appuyer dessus avec les deux mains tout en faisant tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Lorsque le symbole de verrouillage en bas du bol est aligné sur le symbole de verrouillage du socle de l'appareil, cela signifie que le bol est verrouillé.</p> <ul style="list-style-type: none">• Si la température est de 0 °C, il est possible d'utiliser les niveaux de vitesse 1-9 pour tout type de mixage.• Si la température est supérieure à 0 °C, il n'est pas possible d'utiliser les niveaux de vitesse 5-9 pour empêcher les liquides brûlants de gicler et de blesser l'utilisateur.	
---	--

Batteur papillon

Ne pas l'utiliser en même temps que les lames ! Le batteur sert à réchauffer le lait, à faire de la crème au beurre, à battre le blanc d'œuf et à fabriquer de la purée de fruits.

IMPORTANT

Ne pas utiliser le batteur papillon pour fabriquer de la pâte ou de la soupe. Régler la vitesse à un niveau inférieur à 4 pour l'utilisation du batteur papillon. Ne pas remplir plus de 1,5 litre ou 700 g d'ingrédients. Enlever le batteur papillon pour l'utilisation de la fonction AUTO.



Lame

La lame sert à mixer et à broyer des ingrédients mous, durs et liquides. Lors de l'installation de la lame dans l'appareil, appuyer jusqu'à ce qu'un clic se fasse entendre et que la lame est bien fixée. Pour les soupes et les repas à morceaux, ne pas introduire plus de 700 g d'ingrédients.

IMPORTANT

La quantité de remplissage ne doit pas excéder 1,5 litre. La lame et le batteur papillon ne sont pas adaptés pour la préparation de pâte !



Fonction pâte

Elle sert à la préparation de pâte levée ou de pâte à pain. En se basant sur le réglage de durée maximale de 5 minutes, le programme sert à :

- **Préparer de la pâte levée, de la pâte à pain et des pâtes :** Pour un mélange avec une proportion farine-eau de 5:3 ou 5 :2, la quantité de farine doit être de 300 g maximum.
- **Préparer tout autre type de pâte ainsi que de la pâte à gâteaux :** Pour un mélange avec une proportion farine-eau de 5:3 ou 5 :2, la quantité de farine doit être de 500 g maximum.

Pendant la préparation de pâte, veiller à ce que l'appareil se trouve sur une surface stable et non chauffée. Ne pas le placer trop proche du bord pour éviter qu'il ne tombe pendant son fonctionnement.



Consignes importantes sur l'utilisation des accessoires

Mélangeur papillon

À utiliser uniquement en combinaison avec le hachoir. Le mélangeur est uniquement adapté au réchauffement du lait, à la préparation de crème au beurre, au battage des œufs et à la confection de purée de fruits. Ne pas utiliser le mélangeur papillon pour la préparation de pâte ou de soupe. Pour utiliser le mélangeur papillon, sélectionner une vitesse inférieure à 4. Ne pas remplir la carafe avec plus de 1,5 litre ou 700 g d'ingrédients dans la carafe. Retirer le mélangeur papillon en cas d'utilisation de la fonction AUTO.

Hachoir

Le hachoir est adapté au mixage et au broyage d'ingrédients mous, durs et liquides. En installant le hachoir dans l'appareil, appuyer dessus jusqu'à l'enclencher et le fixer. Pour des soupes et des mets comprenant de plus gros morceaux, ne pas remplir la carafe avec plus de 700 g d'ingrédients. Le contenu ne doit pas excéder 1,5 litre. Le hachoir et le mélangeur papillon ne sont pas adaptés pour la préparation de pâte.

Fonction de préparation de pâte

Adaptée pour la préparation de pâte levée ou de pâte à pain. En se basant sur le réglage de temps maximum de 5 minutes, le programme sert à :

- Préparer de la pâte levée, de la pâte à pain et de la pâte à pizza : dans le cas d'un mélange où les proportions de farine et d'eau sont de 5:3 ou 5:2, la quantité de farine ne doit pas dépasser 300 g.
- Préparation de pâte à gâteau et de pâtes de toute sorte : dans le cas d'un mélange où les proportions de farine et d'eau sont de 5:3 ou 5:2, la quantité de farine ne doit pas dépasser 500 g.
- En cas de rajout d'ingrédients, comme par ex. des noix, veiller à ce que la quantité globale ne dépasse pas d'un litre.

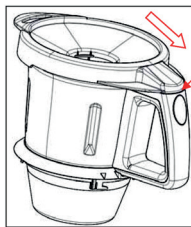
Pour préparer la pâte, veiller à ce que l'appareil repose sur une surface stable et non chauffée. Ne le placer pas trop près d'un rebord pour qu'il ne tombe pas pendant qu'il fonctionne.

Montage des accessoires

Assembler la carafe et démarrer l'appareil

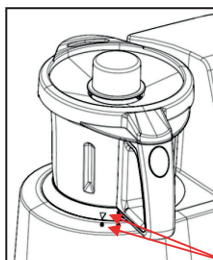


Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, nettoyer la carafe de mixage en profondeur. Fixer la rainure avant au couvercle de protection à l'endroit où la carafe fait saillie.

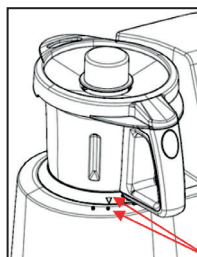


Fermer ensuite le couvercle et le verrouiller au niveau de la poignée.

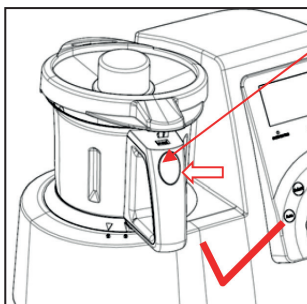
Remarque: Pour vous assurer que le couvercle du récipient complètement ploques, replacez le couvercle et placez-le sur le récipient et l'aligner sur la fermeture du récipient.



Installer la carafe sur le socle en alignant les deux repères, tenir la carafe par la poignée et la tourner légèrement vers la droite.



Une fois que les repères du socle et de la carafe sont alignés comme sur l'illustration ci-contre, la carafe devient solidaire de la base. Brancher l'appareil et mettre l'interrupteur situé à l'arrière du socle sur la position « I ». Régler le temps, la température et la vitesse et appuyer sur « Start ».



Remarque: Alignez le conteneur lorsqu'il est placé sur la serrure (déverrouillage) et tourner avec force dans la position correcte. Vous entendez un clic lorsque le récipient est correctement fermé et verrouillé.

Comment retirer la carafe

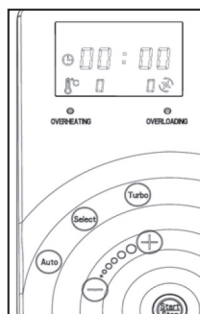
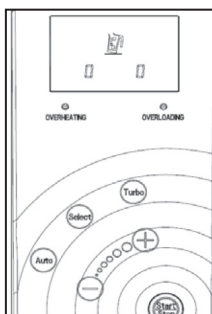
1. Appuyer sur la touche Start/stop pour arrêter l'appareil.
2. Saisir la carafe par la poignée et la tourner lentement dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la flèche s'aligne avec le repère de déverrouillage.
3. Appuyer ensuite sur le bouton de déverrouillage situé sur la poignée (cf. illustration) et soulever la carafe.

Affichages

Brancher l'appareil et allumer l'appareil en enclenchant l'interrupteur marche/arrêt situé à l'arrière de l'appareil. Si la carafe n'est pas correctement positionnée ou que le couvercle n'est pas correctement verrouillé, un message d'erreur apparaît sur l'affichage (cf. illustration de gauche). Si la carafe est correctement positionnée et le couvercle correctement verrouillé, l'affichage de l'illustration de droite apparaît, et il est alors possible de régler le temps, la température et la vitesse.

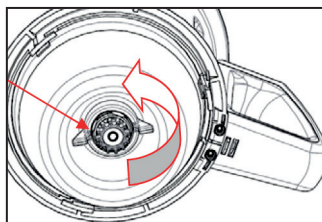
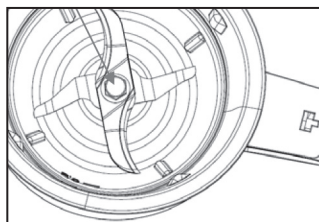
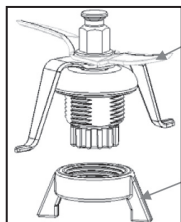
Remarque :

Lorsque le couvercle n'est pas correctement positionné, il ne se verrouille pas. Ne pas essayer de forcer le verrouillage.



Comment retirer correctement l'accessoire du mixeur

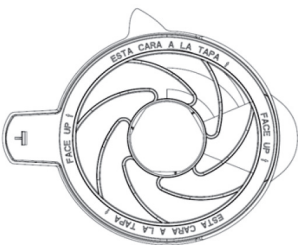
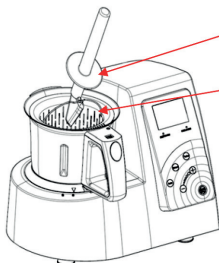
Introduire la main gauche dans la carafe et maintenir le hachoir au niveau de l'élément semi-circulaire situé à son sommet (cf. illustration du milieu). Avec la main droite, dévisser la douille située sur le dessous de la carafe (illustration de droite) et retirer le hachoir. Pour réinstaller le hachoir, répéter l'opération dans le sens inverse.

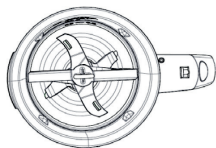


ATTENTION

Risque de blessure ! Les lames sont très tranchantes. Ne pas saisir le hachoir par les lames pour désassembler les pièces pour éviter de se blesser. Bien le tenir en main au moment de le retirer pour ne pas le laisser tomber et blesser quelqu'un.

Aperçu des accessoires

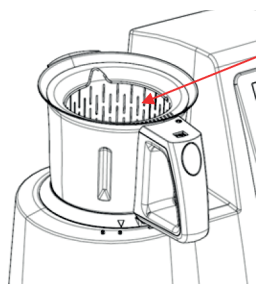
	<p>Couvercle Il sert à couvrir la carafe. Le joint interne empêche la nourriture, la soupe ou la vapeur de gicler. Quand le couvercle est placé sur la carafe, il faut que l'avertissement « FACE UP » (cf. illustration) soit bien visible, sinon les aliments sont susceptibles de gicler en-dehors de la carafe.</p> <p>Doseur Il sert à obstruer totalement le couvercle et à doser les aliments liquides.</p>
	<p>Panier Il sert à filtrer les jus de fruits et à cuire les légumes à la vapeur, tels que les pommes de terre, les tomates ou les oignons. Le panier est facile à retirer : il suffit d'accrocher la spatule à la poignée et de le retirer.</p> <p>Spatule Utiliser la spatule pour racler les restes de nourriture plaqués contre la paroi de la carafe de mixage. Pour déverser les liquides en le filtrant, il est possible d'utiliser la spatule pour fixer le panier pendant l'opération de séparation des aliments liquides d'avec les aliments durs.</p>



Mélangeur papillon

Le mélangeur papillon doit être utilisé uniquement avec le hachoir et sert à mieux mixer les ingrédients et à éviter qu'ils n'adhèrent, pour réchauffer du lait par exemple ou cuire du flan. Placer le mélangeur sur le hachoir, l'enficher et le visser vers le bas dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour le retirer, maintenir la carafe et tirer fortement le mélangeur vers le haut.

Important : l'utilisation du mélangeur papillon requiert de ne pas excéder la vitesse 4. Le remplissage de la carafe ne doit pas excéder 1,5 litre ou 700 g. Le mélangeur papillon ne peut pas être utilisé en programme AUTO.



Cuiseur vapeur

Il se compose d'un récipient, d'une plaque vapeur et d'un couvercle. Avec le cuiseur vapeur, il est possible de cuire de grandes quantités d'aliments en gardant leurs saveurs, comme diverses sortes de légumes, de pommes de terre, de morceaux de viande, de saucisses ou de poisson. Veiller à ne pas s'ébouillanter avec la vapeur brûlante !

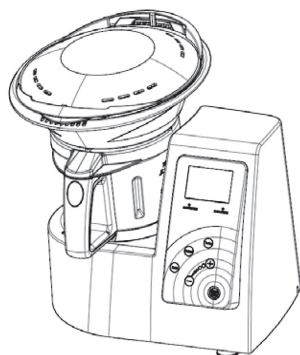
Comment utiliser le cuiseur vapeur

Verser 500 ml d'eau dans la carafe de mixage. En cas d'utilisation du panier, l'introduire maintenant dans la carafe. Introduire des aliments tels que riz ou pommes de terre dans le panier, placer le couvercle (sans doseur) et s'assurer que toutes les pièces sont correctement assemblées. Placer le cuiseur vapeur sur la carafe et placer les aliments faciles à cuire à la vapeur au fond, les plus difficiles à cuire sur le dessus. Si nécessaire, utiliser la plaque vapeur pour y disposer des aliments. Puis placer le couvercle du cuiseur vapeur pour maintenir la vapeur à l'intérieur.

Important : l'utilisation du cuiseur vapeur nécessite de sélectionner une vitesse comprise entre 1 et 3. Une vitesse trop élevée pourrait engendrer des éclaboussures.

Étapes pour la cuisson vapeur

Régler le temps et la température sur le panneau de commande. Appuyer alors sur Start/stop pour démarrer la cuisson. La vapeur monte à présent dans le cuiseur vapeur en passant par l'orifice situé sur le couvercle de la carafe de mixage, et cuit les légumes à la vapeur.



Mise en marche et utilisation

Touche « Auto » :

Elle propose les programmes soupe, confiture, sauce et pâte (cf. les 4 illustrations de gauche à droite).

Touche « Select » :

Sélection manuelle du temps, de la température et de la vitesse.

Touche « Turbo » :

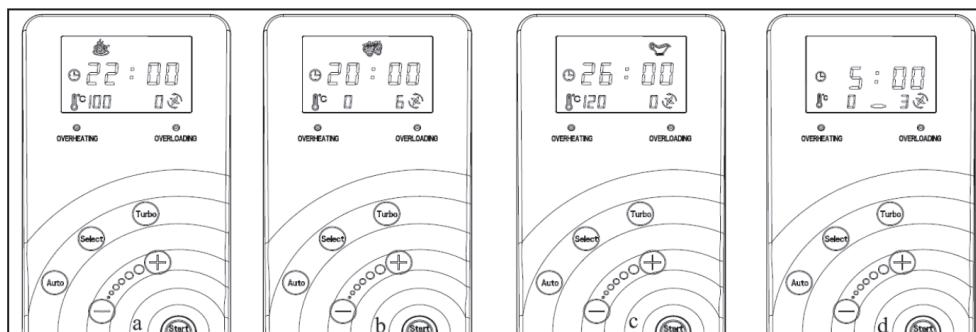
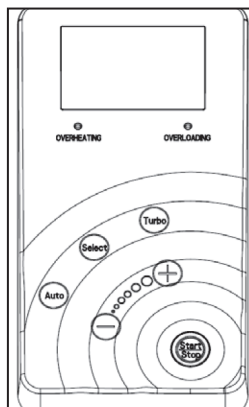
Vitesse maximale.

Régulateur +/- :

Augmenter ou diminuer le temps, la température ou la vitesse.

Touche « Start/stop » :

Démarrer, arrêter ou réinitialiser l'appareil.



Réglages et utilisation

Pour cuire ou réchauffer de la nourriture dans le mixeur, suivre les étapes suivantes :

1. **Régler le temps** : régler le temps (90 minutes maximum) à l'aide de la touche « Select ». Appuyer une fois sur la touche Select, et les chiffres se mettent à clignoter. Utiliser le régulateur +/- pour sélectionner le temps souhaité.
2. **Régler la température** : en cas d'inutilisation de la fonction de cuisson, sauter cette étape. Pour faire chauffer de la nourriture, appuyer deux fois sur la touche Select et utiliser le régulateur +/- pour sélectionner la température souhaitée. La plage de température programmable s'étend de 30 à 120 °C.
3. **Régler la vitesse du hachoir** : appuyer trois fois sur Select pour faire apparaître l'affichage clignotant des vitesses. Utiliser le régulateur +/- pour sélectionner la vitesse souhaitée. Utiliser les vitesses de 1 à 5 pour mixer, et les vitesses 5 à 9 pour les préparations de coulis de fruits.

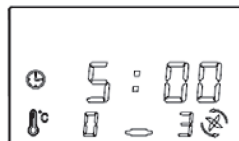
4. **Touche Start/stop** : appuyer sur cette touche fait démarrer l'appareil. Après le démarrage, le compte à rebours s'affichera sur l'écran de contrôle jusqu'à atteindre 00 : 00. Une fois le temps écoulé, l'appareil émet un bip sonore. Appuyer sur Start/stop pour l'arrêter.

Consignes importantes avant utilisation

- Si les fonctions de cuisson et de temps ne sont pas utilisées mais seulement la vitesse, il est tout de même possible de mettre l'appareil en marche. Il se met alors en mode Auto. Le temps maximal de ce mode est de 20 minutes. Après ce temps, l'appareil émet un bip et il s'arrête.
- En cas d'utilisation de la fonction de cuisson, il est nécessaire de paramétrer le temps et la vitesse. Si une température est sélectionnée, mais pas de temps, l'appareil ne réagira pas. Dès que le temps est écoulé, l'appareil s'arrête et émet un bip sonore. Si vous avez sélectionné la fonction de chauffage sera sélectionnée comme la vitesse seulement le niveau 1/2/3/4/5.

Préparation de pâte

1. Utiliser cette fonction pour préparer de la pâte levée ou de la pâte à pain. Appuyer 4 fois sur la touche AUTO, jusqu'à ce que la fonction « préparation de pâte » apparaisse sur l'affichage (cf. illustration).
2. Appuyer ensuite sur Start/stop. Un programme prédéfini démarre alors, qui permet un mixage de 5 minutes à vitesse 3.



Exemple : verser 500 g de farine dans la carafe de mixage (la carafe doit être sèche) et placer celle-ci sur le socle. Paramétrer un temps de 3 minutes, sélectionner la fonction « préparation de pâte » et appuyer sur « Start/stop ». Incorporer progressivement dans la carafe, dans un délai d'une minute, 300 ml d'eau à la farine. La pâte est prête 3 minutes plus tard et il est possible de la retirer.

Consignes importantes pour la préparation de la pâte

Veiller à ce que la carafe de mixage soit totalement sèche avant de la remplir de farine, pour éviter que la farine ne colle pendant le mélange. La quantité de farine ne doit pas excéder 500 g, et le volume d'eau 300 ml. Le temps paramétré ne doit pas excéder 3 minutes. Les proportions farine/eau doivent respecter un ratio de 5:3. Pour la préparation de pâte à pain, la quantité de farine ne doit pas excéder 300 g. Placer l'appareil sur une surface stable et thermorésistante. Comme l'appareil est susceptible de bouger pendant la préparation de la pâte, ne pas l'installer trop proche des rebords du plan de travail afin qu'il ne tombe pas.

Fonction turbo

En cas d'utilisation de la fonction turbo, il n'est pas nécessaire de régler le temps et la vitesse. Appuyer simplement sur la touche « Turbo ». Tant que la touche est maintenue enfoncée, l'appareil fonctionne à vitesse maximale et décompte le temps automatiquement. Dès que la pression sur la touche est relâchée, l'appareil s'arrête et l'affichage du temps repasse à 00 : 00. La fonction « turbo » est adaptée au broyage d'ingrédients solides, comme la glace.

Remarque : la touche « turbo » ne fonctionne pas en mode « préparation de pâte ». En cas d'utilisation de la fonction « turbo » avec des aliments chauds, le poids total du contenu ne doit pas dépasser 1 000 g et le doseur doit être placé sur le couvercle, afin d'éviter les éclaboussures.

Nettoyage et entretien

Avant d'utiliser l'appareil, nettoyer minutieusement toutes les pièces, en particulier les pièces qui entrent en contact avec les aliments. Démontez les pièces et retirez également l'anneau d'étanchéité. Nettoyer la carafe de mixage et le boîtier (sauf les lames) à l'eau chaude ou les laver au lave-vaisselle. Laver la spatule, le mélangeur papillon, le hachoir, le filtre, le doseur, le couvercle et le cuiseur vapeur de la même manière. Si des restes de nourriture sont difficiles à retirer des parties en acier, utiliser un produit d'entretien adapté à l'acier.

Nettoyer les lames

Maintenir les lames par en-dessous et les passer sous l'eau froide. Il est également possible d'utiliser une brosse à vaisselle ou de nettoyer les lames au lave-vaisselle. Démontez les lames avec précaution, afin de ne pas se blesser.

Nettoyer le cuiseur vapeur

Laver le cuiseur vapeur au lave-vaisselle ou avec une éponge souple et un peu de liquide vaisselle.

Nettoyer le socle

Utiliser une éponge souple et un peu de liquide vaisselle. Veiller à ce que l'eau ne pénètre pas dans l'appareil. Débrancher toujours l'appareil avant de le nettoyer.

Information sur le recyclage



Vous trouverez sur le produit l'image ci-contre (une poubelle sur roues, barrée d'une croix), ce qui indique que le produit se trouve soumis à la directive européenne 2002/96/CE. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur dans votre région concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. Respectez-les et ne jetez pas les appareils usagés avec les ordures ménagères. La mise au rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé. Le recyclage des matériaux contribue à la préservation des ressources naturelles.

Déclaration de conformité

Fabricant : Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.



Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :
2004/108/CE (CEM)
2011/65/UE (RoHS)
2006/95/CE (LVD)



Die besten Rezepte für Ihre Küchenmaschine



KLARSTEIN

----- Inhaltsverzeichnis -----

Tipps und Tricks

Zubereitungsarten, Mengen und Zeiten	5
Kochtipps	6

Dips und Saucen

Ei-freie Kräuter-Mayonnaise	7
Traubenmarmelade	8
Mayonnaise	8
Sauce Hollandaise	9
Pilz-Walnuss-Dip	9
Pflaumenmus	10
Tomatensauce	10
Weißkohlsalat	11
Helle Soße	12
Würzige Satay-Sauce	12

Suppen und Vorspeisen

Chicken Nuggets	13
Muschelsuppe	14
Muscheln in Weißweinsoße	15
Cremige Kartoffel-Sellerie-Suppe	16
Knusprige Krabbenpuffer	17
Marokkanischer Auberginen-Salat	18
Zwiebelsuppe	19
Kürbissuppe	20
Rohkostsalat mit Obst und Gemüse	21
Pikantes Hackfleisch	22
Pikante Kartoffeln	23

Hauptgerichte mit Fleisch

Nudelsuppe mit Rindfleisch	24
Hühnerbrust in Orangensoße	25
Kokos-Curry mit Hühnerfleisch	27
Cremiges Kürbis-Risotto	28
Lamm-Moussaka	29
Kartoffeln mit Fleischbällchen in Tomatensoße	31
Schweinefleisch süß-sauer	32
Spaghetti Carbonara	32

Hauptgerichte mit Meeresfrüchten

Zitronen-Linguine mit Garnelen	34
Kartoffeleintopf mit Jakobsmuscheln	35
Eintopf mit Meeresfrüchten und Kokosmilch	37

Vegetarische Gerichte und Beilagen

Kartoffelpüree	38
Gemüserais mit süß-saurer Soße	39
Kartoffeln mit Blumenkohl und Karotten	40
Marinierte rote Zwiebeln mit Koriander	41
Kartoffel Pie	42

Gebäck und Dessert

Apfel-Nuss-Brot	43
Cantucci	44
Käsekuchen	44
Schokoladenkuchen	46
Eier-Pudding	48
Italienisches Fladenbrot mit Zwiebeln	49
Mango-Eis	50
Hefezopf	50
Nuss-Vanille-Hörnchen	51
Rosinen-Haferkekse	52
Orangen Muffins mit saurer Sahne	53
Osmanthus-Biscotti	54
Mehrkornbrot	55
Reispudding	56
Dinkel-Buchweizen-Brot mit Walnüssen	56
Süßer Porridge	57

Getränke und Smoothies

Fitness-Drink	58
Mango-Kokos-Saft	58
Papaya-Cashew-Saft	59
Smoothie	59

Tipps & Tricks

Egal ob sie bekannte Rezepte nachkochen oder neue ausprobieren, die Küchenmaschine wird Ihnen in jedem Fall gute Dienste leisten.

1. Mit der Küchenmaschine können Sie: hacken, zerkleinern, mahlen, mischen, emulgieren, rühren, kneten, dünsten und noch vieles mehr.
2. Passend Sie altbewährte Rezepte an oder erfinden Sie neue Rezepte. Notieren Sie sich Zeiten, Temperaturen und Geschwindigkeiten, damit sie beim nächsten Mal eine Vorlage haben, die Sie verfeinern können.
3. Bevor Sie etwas kochen, suchen Sie im Kochbuch nach ähnlichen Rezepten. Hier können Sie sich hilfreiche Tipps zur Vor- und Zubereitung Ihres Gerichts holen.
4. Fleisch bleibt beim Kochen besonders saftig, wenn Sie es vor dem Kochen in Frischhalte- oder Aluminiumfolie einwickeln. Würzen Sie es vorher nach Belieben. Das Gleiche gilt für Hähnchenschenkel.

Zubereitungsarten, Mengen und Zeiten

Zubereitung	Lebensmittel	Menge	Zeit	Geschwindigkeit
Raspeln	Karotten	700 g	6-8 Sek.	5
	Früchte	600 g	6-9 Sek.	4
	Weiß-/Rotkohl	400 g	13-15 Sek.	5
	Schokolade, grob	200 g	9-10 Sek.	8
	Schokolade, fein	200 g	7-9 Sek.	9
Hacken	Fleisch	300 g (in Stücken, leicht gefroren)	12-15 Sek.	6
	Nüsse	200 g	7-9 Sek.	6
	Zwiebel	1 Stück (50 g)	5-8 Sek.	5
	Eiswürfel	200 g	12-15 Sek.	6
	Knoblauch	1 Zehe	3-5 Sek.	8
	Kräuter	30 g	7 Sek.	9
Rösten	Dosenbrötchen, grob	3 Stücke, geviertelt	13-15 Sek.	4
	Dosenbrötchen, fein	3 Stücke, geviertelt	16-20 Sek.	8
	Kartoffeln	1 kg, geviertelt	15-18 Sek.	5
	Käse, mittelalt	200 g in Stücke geschnitten	12-15 Sek.	5
	Parmesankäse	100 g in Stücke geschnitten	25-30 Sek.	9
Mahlen	Getreide, grob	250 g	30-33 Sek.	9
	Getreide, fein	250 g	1:10 Min.	9
	Kaffee	100-250 g	1:20 Min.	9
	Nüsse	200 g	10-12 Sek.	8
	Hirse	250 g	1:05 Min.	9
	Pfeffer, grob	10 g	25-27 Sek.	9
	Reis	100 g	1:30-1:40 Min.	9
	Sesam, fein	200 g	29-31 Sek.	9
Fein mahlen	Gewürze	20 g	50 Sek.	8
	Zucker	200 g	25-30 Sek.	9

Kochtipps

- Bevor Sie mit dem Kochen beginnen achten Sie darauf, dass der Mixbecher sauber und trocken ist.
- Erhitzen Sie Milch oder Sahne erhitzen bei 90 °C, um Überkochen vorzubeugen. Rühren Sie auf Stufe 2, um Klümpchenbildung vorzubeugen.
- Geben Sie etwas Olivenöl zum geschnittenen Gemüse, damit Sie das kleingehäckselte Gemüse nicht ständig mit dem Spatel vom Boden des Mixbechers lösen müssen.
- Käse und stärkehaltige Zutaten neigen dazu Schaum zu erzeugen, der leicht über den Becher hinausfließt. Geben Sie derartige Zutaten daher immer in den letzten 3-5 Minuten vor Kochende in den Mixbecher.
- Setzen Sie statt dem Messbechern den Dampfgar-Aufsatz auf den Deckel. Er verhindert, dass Zutaten herauspritzen und lässt den entstehenden Dampf entweichen.
- Sie können den Dampfgar-Aufsatz auch als Sieb verwenden. Entfernen Sie den Korb im Mixbecher danach mit dem Spatel.
- Benutzen Sie den Spatel, um die Zutaten gegen das Messer zu drücken. Die Sicherheitsscheibe verhindert, dass sich der Spatel im Messer verfängt.
- Wenn Sie stark riechende Dinge gekocht haben, empfehlen wir Ihnen zur Reinigung eine Mischung aus: 250 g Wasser, 3 Eierschalen und einer halben Zitrone. Mixen Sie die Mischung 20 Sekunden lang auf Geschwindigkeit 6. Danach ist der Becher sauber und riecht nicht mehr.
- Falls Essen etwas angebrannt und der Mixbecher braun geworden ist, geben Sie etwas Wasser in den Becher und lassen Sie ihn einige Stunden einweichen. Reinigen Sie den Becher dann wie in Punkt 8. Beschrieben.
- Wenn Sie Reis kochen, geben sie eine Prise Salz hinzu, um Überkochen zu verhindern.
- Achten Sie darauf, dass der Flüssigkeitsmenge inklusive der Zutaten 1500 g nicht übersteigt.
- Sobald das Essen fertig ist, entnehmen Sie es und servieren Sie es gemäß der Anleitung.
- Wenn Sie Teig zubereiten: Die Kuchenteigmenge darf maximal 500 g betragen, die maximale Brotteigmenge 300 g. Überladen Sie das Gerät nicht.
- Da das Gerät nach dem Kochen immer noch sehr warm ist, nehmen Sie nach dem Kochen den Mixbecher vom Gerät, damit nichts anbuckt oder überkocht.

ACHTUNG: Der Schmetterlings-Rührer ist zur Teigherstellung nicht geeignet!



Dips und Saucen

Ei-freie Kräuter-Mayonnaise

Zutaten:

300 g Sonnenblumenöl
10 g frische Kräuter (nur Blätter)
150 ml Milch
2 TL Salz
2 EL Zitronensaft

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 11 g
Kohlenhydrate: 2 g
Fett: 6 g
kj: 326
kcal: 78



Zubereitung:

Geben Sie die Kräuter in den Mixbecher und zerkleinern Sie sie:

Zeit: 3 Sekunden

Geschwindigkeit: 9

Drücken Sie START.

Entnehmen Sie die Kräuter und stellen Sie sie beiseite.

Geben Sie die Milch und das Salz in den Mixbecher und kochen Sie beides:

Zeit: 1 Minute

Geschwindigkeit: 4

Temperatur: 40 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie das Öl in den Mixbecher und schlagen Sie es für:

Zeit: 3 Minuten

Geschwindigkeit: 4

Temperatur: 40 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie die zerkleinerten Kräuter hinzu und mixen Sie alles:

Zeit: 10 Sekunden

Geschwindigkeit: 3

Drücken Sie START.

Geben Sie alles in eine Schüssel und kühlen Sie die Mischung, bevor Sie sie servieren.

Tipp: Falls die Mayonnaise nicht dick genug ist, stellen Sie sie zunächst beiseite. Geben Sie ein Ei in den Mixbecher und schlagen Sie es 45 Sekunden lang auf Stufe 3. Geben Sie dann langsam die Mayonnaise durch die Messbecher-Öffnung im Deckel hinzu und mixen Sie beides zu einer Emulsion.

Traubenmarmelade

Zutaten:

600 g Trauben
40 g Zucker
20 g frischer Zitronensaft

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 84 g
Fett: 1 g
kj: 1485
kcal: 356



Zubereitung:

Reinigen und trocknen Sie den Mixbecher. Geben Sie alle Zutaten in den Becher, setzen Sie den Deckel auf und drücken Sie START und AUTO. Wählen Sie das Marmeladen-Programm (Jam) und drücken Sie auf START, um die Programmierung zu beginnen.

Programmierung:

Häckseln:

Zeit 3 Min. / Geschwindigkeit 6 / Temperatur 0 °C

Kochen:

Zeit 17 Min. / Geschwindigkeit 1 / Temperatur 100 °C

Sobald Sie fertig programmiert haben wird die Marmelade zubereitet.

Tipp: Mit dem AUTO-Programm brauchen Sie einfach nur alle Zutaten hinzugeben und die Marmelade wird automatisch zubereitet. Lassen Sie die Marmelade nach der Zubereitung abkühlen, füllen Sie sie in ausgespülte Gläser und lagern Sie die Marmelade im Kühlschrank.

Mayonnaise

Zutaten:

250 g Sonnenblumenöl
1 Ei (Raumtemperatur)
1 TL Zitronensaft
2 TL Senf
2 Prisen weißer Pfeffer
½ TL Salz

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 8 g
Kohlenhydrate: 2 g
Fett: 256 g
kj: 9568
kcal: 2288

Zubereitung:

Mixen Sie Ei, den Zitronensaft, Senf und Salz für:

Zeit: 1:35 Minute

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Geben Sie das Öl langsam durch die Messbecher-Öffnung oben im Deckel hinzu.

Geben Sie die fertige Mayonnaise in eine große Schale oder ein Marmeladenglas und stellen Sie sie in den Kühlschrank.

Tipp: Falls die Mayonnaise nicht dick genug ist, stellen Sie sie zunächst beiseite. Geben Sie ein Ei in den Mixbecher und schlagen Sie es für 1:35 Minute auf Stufe 3. Geben Sie dann langsam die Mayonnaise durch die Messbecher-Öffnung im Deckel hinzu und mixen Sie beides zu einer Emulsion.

Sauce Hollandaise

Zutaten:

100 g Butter
50 g Weißwein
1-1/2 EL frischer Zitronensaft
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
4 Eigelb

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3 g
Kohlenhydrate: 0 g
Fett: 33 g
kj: 1358
kcal: 324

Zubereitung:

Setzen Sie den Messerschutz auf das Messer, drücken Sie ihn herunter und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn bis er einrastet. Setzen Sie dann den Schmetterlings-Rührer auf das Messer. Geben Sie alle Zutaten in den Mixbecher und schlagen Sie sie:

Zeit: 7 Minuten

Geschwindigkeit: 3

Temperatur: 80 °C

Drücken Sie START.

Direkt nach der Zubereitung servieren.



Pilz-Walnuss-Dip

Zutaten:

2 Knoblauchzehen
200 g frische, gemischte Pilze
40 g Walnüsse
50 g Mayonnaise
1 Prise Salz
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
1-2 EL saure Sahne
1-2 Zweige gemischte Kräuter

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 2 g
Kohlenhydrate: 0 g
Fett: 6 g
kj: 213
kcal: 51

Zubereitung:

Geben Sie den Knoblauch in den Mixbecher und zerkleinern Sie ihn für:

Zeit: 10 Sekunden

Geschwindigkeit: 6

Drücken Sie START.

Geben Sie die Pilze hinzu und zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 15 Sekunden

Geschwindigkeit: 6

Drücken Sie START.

Geben Sie die Mayonnaise, Salz und Pfeffer hinzu und mixen Sie alles für:

Zeit: 35 Sekunden

Geschwindigkeit: 6

Drücken Sie START.

Garnieren Sie den fertigen Dip mit gehackten Kräutern ihrer Wahl.

Pflaumenmus

Zutaten:

600 g Pflaumen
100 g Zucker

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 2 g
Kohlenhydrate: 82 g
Fett: 1 g
kj: 1439
kcal: 344



Zubereitung:

Geben Sie die Pflaumen in den Mixbecher und zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 50 Sekunden
Geschwindigkeit: 6
Drücken Sie START.

Geben Sie den Zucker hinzu und kochen sie die Marmelade für:

Zeit: 15 Minuten
Geschwindigkeit: 3
Temperatur: 90 °C
Drücken Sie START.

Tipp: Füllen Sie die Marmelade in ausgespülte Gläser und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf.

Tomatensauce

Zutaten:

1 Zwiebel, in Stücke geschnitten
1 kg Tomaten, geviertelt
1 Selleriestange, in Stücke geschnitten
2 Knoblauchzehen
4-6 Petersilienblätter
4-6 Basilikumblätter
4-4½ EL Öl
1 TL Salz

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 2 g
Kohlenhydrate: 5 g
Fett: 8 g
kj: 155
kcal: 36

Zubereitung:

Geben Sie die Zwiebel, die Knoblauchzehen, die Petersilien- und die Basilikumblätter in den Mixbecher und zerkleinern Sie alles für:

Zeit: 10 Sekunden
Geschwindigkeit: 5
Drücken Sie START.

Stellen Sie die Mischung beiseite.

Spülen Sie den Mixbecher aus und trocknen Sie ihn sorgfältig ab.

Heizen Sie den Mixbecher vor: 2 Min. / 100 °C /
Geschwindigkeit 1.
Drücken Sie START.

Geben Sie das Öl, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Basilikum in den Mixbecher und erhitzen Sie alles für:

Zeit: 2 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.



Weißkohlsalat

Zutaten:

250 g Weißkohl, in Stücke geschnitten
60 g Karotten, in Stücke geschnitten
50 g Zwiebel, in Stücke geschnitten
50 g rote Paprika, in Stücke geschnitten
50 g grüne Paprika, in Stücke geschnitten
60 g Gewürzgurken
2 Zweige Koriander (nur die Blätter)
1 TL Zucker
1 TL Salz
1 EL Zitronensaft oder Essig
2 Prisen Pfeffer
20 g Olivenöl

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 4 g
Fett: 3 g
kj: 180
kcal: 42

Geben Sie die Tomaten und die Selleriestücke hinzu und zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 1 Minute
Geschwindigkeit: 5
Drücken Sie START.

Entleeren Sie die Zutaten und stellen Sie sie beiseite. Setzen Sie den Messerschutz und den Schmetterling-Rührer ein.

Füllen Sie alle Zutaten zurück in den Mixbecher und kochen Sie sie für:

Zeit: 30 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Tipp: Falls Sie die Sauce etwas dicker mögen, erhöhen Sie die Zeit im 1. Schritt auf 30-40 Sekunden.

Zubereitung:

Geben Sie alle Zutaten in den Mixbecher und zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 15 Sekunden
Geschwindigkeit: 4
Drücken Sie START.

Servieren Sie den fertigen Salat umgehend.



Tipp: Dieser Salat schmeckt besonders im Sommer. Wenn sie einen größeren Salat herstellen möchten, wiederholen Sie die Schritte.

Helle Soße

Zutaten:

60 g Weizenmehl
600 ml Milch
30 g Butter
1 EL Öl
½ EL Salz
1 Prise gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3 g
Kohlenhydrate: 8,4 g
Fett: 9 g
kj: 536
kcal: 128

Würzige Satay-Sauce

Zutaten:

1 Zwiebel, halbiert
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
150 g Erdnussbutter
2 EL Sojasauce
2 EL Limettensaft
10 g brauner Zucker
150 ml Kokos-Sahne
½ EL Currypulver
2 EL Sweet Chili Sauce
1 Hand voll Erdnüsse

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 32 g
Kohlenhydrate: 12 g
Fett: 11 g
kj: 335
kcal: 80

Zubereitung:

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und kochen Sie sie für:

Zeit: 12 Minuten
Geschwindigkeit: 4
Temperatur: 0 °C
Drücken Sie START.

Tipp: Die Sauce eignet sich hervorragend zu Nudeln oder als Grundzutut für andere Gerichte.



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und zusammen mit den Erdnüssen in den Mixbecher geben und zerkleinern:

Zeit: 25 Sekunden
Geschwindigkeit: 8
Temperatur: 0 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie das Öl hinzu und braten Sie alles für:

Zeit: 2 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie die übrigen Zutaten hinzu und kochen sie alles für:

Zeit: 5 Minuten
Geschwindigkeit: 2
Temperatur: 90 °C
Drücken Sie START.

Servieren Sie die Sauce zu Hühner- oder Tofuspieße.

Suppen und Vorspeisen

Chicken Nuggets

Zutaten:

200 g Hühnerbrust ohne Haut, in Stücken
½ TL Salz
1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Weißbrot ohne Kruste
60 g Frischkäse
60 g Milch
1 Ei, verquirlt mit 50 ml Wasser
100 g Semmelbrösel
Öl zum Braten

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 5 g
Kohlenhydrate: 6 g
Fett: 4 g
kj: 276
kcal: 66

Zubereitung:

Geben Sie die Bruststücke, Salz und Knoblauch in den Mixbecher und zerkleinern Sie alles für:

Zeit: 5 Sekunden

Geschwindigkeit: 8

Drücken Sie START.

Geben Sie das zerkleinerte Weißbrot, den Frischkäse und die Milch dazu und mixen Sie alles:

Zeit: 10 Sekunden

Geschwindigkeit: 8

Drücken Sie START.

Füllen Sie alles in eine Schale um, formen Sie walnussgroße Bällchen und drücken Sie die Bällchen mit der flachen Seite des Messbechers platt, um Nuggets daraus zu formen. Ziehen Sie jedes Nugget zuerst durch das verquirlte Ei und wenden Sie es dann in Semmelbröseln. Erhitzen Sie Öl in einer Pfanne auf mittlerer Temperatur und backen Sie die Nuggets darin aus, bis sie goldbraun sind. Lassen Sie die Nuggets dann auf einem Küchentuch abtropfen.



Muschelsuppe

Zutaten:

600 g Muscheln aus der Dose, kleingeschnitten
500 g Kartoffeln, geschält und geviertelt
1 Becher Selleriestücke
1 mittelgroße Zwiebel, geviertelt
2 Scheiben Schinkenspeck
250 ml Wasser
60 g Butter
50 g Mehl
2 TL Salz
1 Prise weißer Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 12 g
Kohlenhydrate: 18 g
Fett: 4 g
kj: 663
kcal: 158



Zubereitung:

Geben Sie die Kartoffeln, die Selleriestücke und die Zwiebel in den Mixbecher und zerkleinern Sie alles:

Zeit: 30 Sekunden

Geschwindigkeit: 8

Drücken Sie START.

Umfüllen und beiseite stellen.

Geben Sie den Schinkenspeck in den Mixbecher und braten Sie ihn an:

Zeit: 50 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Füllen Sie die Kartoffelmischung wieder in den Mixbecher. Geben Sie das Wasser hinzu und kochen Sie alles für:

Zeit: 15 Minuten

Geschwindigkeit: 4

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Fügen Sie Butter, Mehl, Salz und Pfeffer hinzu und mixen sie alles für:

Zeit: 1 Minute

Geschwindigkeit: 5

Drücken Sie START.

Geben Sie nun die Muscheln hinzu und kochen Sie die Suppe für:

Zeit: 1 Minute

Geschwindigkeit: 2

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.

Servieren Sie die fertige Suppe umgehend.

Tipp: Falls Sie frische Muscheln (110 g) verwenden geben Sie zunächst 150 ml Wasser mit 2 Stücken Ingwer und etwas Weißwein in den Mixbecher und dünsten Sie die Muscheln mit folgenden Einstellungen im Korb: 5 Min. / Stufe 1 / 100 °C. Entnehmen Sie den Korb und heben Sie den Sud für den späteren Gebrauch auf. Bereiten Sie danach die Suppe wie beschrieben zu.

Muscheln in Weißweinsauce

Zutaten:

750 g kleine Muscheln
70 g Olivenöl, Extra Vergine
100 g Zwiebeln, halbiert
30 g Knoblauchzehen
1 EL Semmelbrösel
100 ml Weißwein
100 ml Wasser
50 ml Zitronensaft
1 TL Salz
5 Zweige Petersilienblätter, gehackt

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3,4 g
Kohlenhydrate: 6 g
Fett: 13 g
kj: 640
kcal: 153



Zubereitung:

Weichen Sie die Muscheln 30 Minuten lang in kaltem Wasser ein, um den Sand aus dem Inneren zu entfernen. Nehmen Sie jeden Muscheln einzeln aus dem Wasser und reiben Sie sie sorgfältig ab (falls die Muscheln schon sauber sind, überspringen Sie diesen Schritt). Geben Sie die Muscheln in den Dampfgarkorb und stellen Sie sie beiseite.

Geben Sie das Olivenöl die Zwiebel und den Knoblauch in den Mixbecher und kochen Sie alles für:

Zeit: 7:10 Minuten

Geschwindigkeit: 3-4

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.

Fügen Sie die Semmelbrösel, Weißwein, Wasser, Zitronensaft und Salz hinzu. Setzen Sie den Garkorb mit den Muscheln auf, bedecken Sie die Muscheln mit der gehackten Petersilie und garen Sie alles für:

Zeit: 13:10 Minuten

Geschwindigkeit: 2

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.

Füllen Sie die Muscheln in einer Servierschüssel um. Würzen Sie die Sauce im Mixbecher, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer und geben Sie sie über die Muscheln. Servieren Sie das Gericht umgehend. Als Beilage empfehlen wir Ihnen Nudeln.

Kartoffel-Sellerie-Suppe

Zutaten:

1 Zwiebel, geviertelt
2 Knoblauchzehen
30 ml Olivenöl
750 g Babykartoffeln, halbiert
60 ml Sahne
3 EL Gemüsebrühe-Pulver
300 g Selleriestangen, grob geschnitten
Schwarzer Pfeffer und etwas Salz
2 Zweige Petersilie

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 44 g
Kohlenhydrate: 25 g
Fett: 23 g
kj: 1963
kcal: 470



Zubereitung:

Geben Sie die Zwiebel und den Knoblauch in den Mixbecher und mixen Sie beides für:

Zeit: 4 Sekunden
Geschwindigkeit: 8
Drücken Sie START.

Geben Sie das Öl hinzu und braten sie alles für:

Zeit: 1 Minute
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Fügen Sie die Kartoffeln und das Wasser hinzu und kochen Sie alles für:

Zeit: 15 Minuten
Geschwindigkeit: 2
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie die Selleriestücke und das Gemüsebrühe-Pulver hinzu und kochen Sie alles für:

Zeit: 15 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 80 °C
Drücken Sie START.

ACHTUNG: Wenn Sie heiße Suppe kochen, seien Sie vorsichtig mit der Geschwindigkeit, damit die Flüssigkeit nicht überläuft

Geben Sie eine Hand voll Petersilie hinzu und mixen Sie die Suppe für:

Zeit: 30 Sekunden
Geschwindigkeit: 5
Drücken Sie START.

Geben Sie die Sahne und den Pfeffer hinzu und mixen Sie die Suppe abermals für:

Zeit: 2 Minuten
Geschwindigkeit: 3
Drücken Sie START.

Falls die Suppe noch feiner sein soll, mixen Sie etwas länger.

Knusprige Krabbenpuffer

Zutaten:

100 g Kichererbsen, getrocknet
100 g Frühlingszwiebeln, in Stücken
5 Zweige Petersilienblätter, zerkleinert
320 ml Wasser
100 g Weizenmehl
½ TL Backpulver
½ TL Salz
130 g Krabben, gepult
Olivenöl

Nährwerte pro Stück:

Eiweiß: 3 g
Kohlenhydrate: 5 g
Fett: 3 g
kj: 163
kcal: 39



Zubereitung:

Geben Sie die Kichererbsen in den Mixbecher und zermahlen Sie sie:

Zeit: 1:30 Minute

Geschwindigkeit: 9

Drücken Sie START.

Füllen Sie die gemahlene Kichererbsen in eine Schale um und stellen Sie sie beiseite.

Geben Sie die Frühlingszwiebel und die Petersilienblätter in den Mixbecher und zerkleinern Sie beides für:

Zeit: 10 Sekunden

Geschwindigkeit: 5

Drücken Sie START.

Geben Sie das Wasser, Weizenmehl, Backpulver, Salz und die gemahlene Kichererbsen hinzu und mixen Sie alles für:

Zeit: 20 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Geben Sie alles in eine Schüssel, rühren sie die Krabben mit dem Spatel unter und lassen sie die Mischung 30 Minuten lang stehen.

Geben Sie das Olivenöl in eine Pfanne mit hohem Rand und erhitzen Sie es. Geben Sie die Puffermischung mit einem Teelöffel ins heiße Öl und drücken sie den Puffer mit dem Löffel platt. Braten Sie die Puffer nacheinander von beiden Seiten an, bis sie goldbraun und knusprig sind. Lassen Sie sie auf einem Küchentuch abtropfen und servieren Sie sie heiß.

Marokkanischer Auberginen-Salat

Zutaten:

750 g Auberginen
1 EL Salz
20 g Zitronensaft
50 g Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
350 g Tomaten
1 TL Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Paprika, edelsüß
40 g Olivenöl
40 g Tomatenmark
2 Zweige Petersilienblätter, gehackt
2 Zweige Korianderblätter, gehackt

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3 g
Kohlenhydrate: 6 g
Fett: 8 g
kj: 463
kcal: 110



Zubereitung:

Vierteln Sie die Aubergine der Länge nach und schneiden Sie die Viertel in 1 cm breite Stücke. Geben Sie die Stücke zusammen mit dem Salz und dem Zitronensaft in eine Salatschüssel und vermischen Sie alles gut. Geben Sie die Aubergine dann in den Garkorb und lassen Sie sie 30 Minuten lang abtropfen. Drücken Sie sie danach so gut es geht aus.

Geben Sie nun Zwiebel und Knoblauch ein den Mixbecher und zerkleinern Sie beides für:

Zeit: 9 Sekunden
Geschwindigkeit: 6
Drücken Sie START.

Fügen Sie die Tomaten hinzu und zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 6 Sekunden
Geschwindigkeit 6
Drücken Sie START.

Geben Sie die Auberginen, die Gewürze, das Olivenöl und das Tomatenmark hinzu und kochen Sie alle zusammen für:

Zeit: 18 Minuten
Geschwindigkeit: 2
Temperatur: 100 °C

Setzen Sie anstelle des Messbechers den Dampfgarer auf den Deckel.

Drücken Sie START.

Fügen Sie die Petersilie und den Koriander hinzu und mixen Sie alles für:

Zeit: 35 Sekunden
Geschwindigkeit: 2
Drücken Sie START.

Geben Sie den Salat in eine Schüssel und lassen Sie ihn vor dem Servieren abkühlen.

Zwiebelsuppe

Zutaten:

500 g Zwiebeln, geviertelt
2 Knoblauchzehen
100 g Mozzarella, in Stücke geschnitten
600 ml Wasser
1 Würfel Hühnerbrühe
20 g Mehl, mit Wasser verrührt
20 g Butter
6 Dicke Scheiben Roggenbrot

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 9 g
Kohlenhydrate: 27 g
Fett: 8 g
kj: 976
kcal: 233



Zubereitung:

Geben Sie die Butter in den Mixbecher und schmelzen Sie sie für:

Zeit: 1 Minute
Geschwindigkeit: 2
Temperatur: 90 °C
Drücken Sie START.

Fügen Sie Zwiebel und Knoblauch hinzu und zerkleinern Sie beides für:

Zeit: 4 Minuten
Geschwindigkeit: 4
Drücken Sie START.
Braten Sie danach alles an:

Zeit: 4 Minuten
Geschwindigkeit: 2
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie das Wasser und den Brühwürfel hinzu und kochen sie alles für:

Zeit: 20 Minuten
Geschwindigkeit: 2
Temperatur: 90 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie den Käse und das Mehl hinzu und kochen Sie die Suppe weitere 5 Minuten bei derselben Geschwindigkeit und Temperatur. Füllen Sie die Suppe in Schalen um, bedecken Sie sie mit dem Roggenbrot und etwas Käse und servieren Sie sie umgehend.

Tipp: Käse und stärkehaltige Zutaten neigen dazu Schaum zu erzeugen, der leicht über den Becher hinausfließt. Geben Sie derartige Zutaten daher immer in den letzten 3-5 Minuten vor Kochende in den Mixbecher. Sie können die Suppe vor dem Servieren noch im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen und braun ist. Streuen Sie vor dem Servieren etwas Pfeffer auf den Käse.

Kürbissuppe

Zutaten:

170 g Zwiebeln, in Stücke geschnitten
600 g Kürbis, in 3 cm großen Stücken
300 ml Wasser
Etwas Ingwer, in kleinen Stücken
1 TL Salz
¼ TL Zimt oder Nussmus
½ TL Pfeffer, gemahlen
50 ml Frischmilch
25 g Pflanzenöl

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 6 g
Kohlenhydrate: 6 g
Fett: 9 g
kj: 735
kcal: 175



Zubereitung:

Geben Sie die Zwiebel und den Ingwer in den Mixbecher und zerkleinern Sie alles für:

Zeit: 10 Sekunden

Geschwindigkeit: 5

Drücken Sie START.

Entfernen Sie die Mischung aus dem Mixer und stellen Sie sie beiseite.

Reinigen und trocknen Sie den Mixbecher. Setzen Sie den Deckel auf und wählen Sie START oder AUTO und dann das Suppenprogramm (soup). Drücken Sie auf START um mit der Programmierung zu beginnen.

Geben Sie das Pflanzenöl und die Zwiebel-Ingwer-Mischung in den Mixbecher und braten Sie alles 90 Sekunden lang an.

Nehmen Sie den Deckel ab und fügen Sie den Kürbis und das Wasser hinzu. Schließen Sie den Deckel wieder und lassen Sie die Suppe weiterkochen.

Sobald der Kochvorgang beendet ist, zerkleinert das Gerät 2 Minuten lang die Zutaten, damit die Suppe schön sämig wird.

Öffnen Sie danach den Deckel und geben Sie Milch, Salz, Zimt und Pfeffer hinzu. Das Gerät kocht die Zutaten dann noch eine Minute lang weiter. Danach ist die Suppe fertig und kann serviert werden.

Tipp: Verwenden Sie anstelle der Frischmilch Kokosmilch, für einen noch intensiveren Geschmack. Um die Suppe noch geschmackvoller zu machen, zerkleinern Sie den Kürbis 5 Minuten lang auf Stufe 5, bevor Sie die AUTO-Funktion aktivieren.

Rohkostsalat mit Obst und Gemüse

Zutaten:

500 g Obst und Gemüse, in Stücke geschnitten (z. B. 50 g Sellerie, 100 g rote Bete, 250 g Karotten, 100 g Apfel)
20 g Öl
20 g Essig oder Zitronensaft
1 TL Kräutersalz
½ TL Zucker oder Honig

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 8 g
Fett: 6 g
kj: 380
kcal: 91



Zubereitung:

Geben Sie das Obst und Gemüse in den Mixbecher und zerkleinern Sie es für:

Zeit: 6-8 Sekunden

Geschwindigkeit: 5

Nehmen Sie den Spatel zu Hilfe.

Zubereitung Kräutersalz:

40 g Kräuter, getrocknet (Rosamarin, Thymian, Basilikum, Petersilie, Bohnenkraut)

200 g Meersalz

Geben Sie die Kräuter und das Meersalz in den Mixbecher und mahlen Sie es 6-8 Sekunden lang auf Stufe 5. Füllen Sie das Kräutersalz in ein Glas mit Schraubdeckel.



Pikantes Hackfleisch

Zutaten:

30 ml Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Selleriestange, in Stücke geschnitten
1 Karotte, in Stücke geschnitten
1 grüne Paprika, geviertelt
500 g Hackfleisch
100 g Champignons
400 g Tomatenstücke
50 g Tomatenmark
2 TL Gemüsebrühe (Pulver)
2 TL BBQ-Soße
2 TL Worcestersauce
100 g Erbsen und Maiskörner, tiefgefroren

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 30 g
Kohlenhydrate: 2 g
Fett: 16 g
kj: 1129
kcal: 270



Zubereitung:

Geben Sie die Zwiebel, den Knoblauch, die Sellerie-, Karotten- und Paprikastücke in den Mixbecher und zerkleinern Sie alles für:
Zeit: 10 Sekunden
Geschwindigkeit: 6
Temperatur: 0 °C
Drücken Sie START.

Füllen Sie die Gemüsemischung in eine mittelgroße Schüssel, setzen Sie den Messerschutz ein. Geben Sie das Hackfleisch, die Pilze und das Öl in den Mixbecher und braten sie alles an:
Zeit: 4 Minuten
Geschwindigkeit: 3
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie die Tomaten, das Tomatenmark, die BBQ- und die Worcestersauce hinzu und kochen Sie das Hackfleisch für:
Zeit: 10 Minuten
Geschwindigkeit: 3
Temperatur: 90 °C
Drücken Sie START.

Fügen Sie die Erbsen und die Maiskörner hinzu und kochen Sie alles für:
Zeit: 2 Minuten
Geschwindigkeit: 3
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.



Pikante Kartoffeln

Zutaten:

500 g Kartoffeln, in Stücken
500 ml Wasser
½ TL Salz

Für die Sauce:

30 g Öl
1 EL Paprika, scharf
½ Chili, in dünne Scheiben geschnitten
½ TL Tabasco
1 EL Rotweinessig
130 g Tomatensauce (Rezept anbei)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 30 g
Kohlenhydrate: 2 g
Fett: 16 g
kj: 1129
kcal: 270



Zubereitung:

Geben Sie Wasser und Salz in den Mixbecher. Setzen Sie den Garkorb ein und befüllen Sie ihn mit den Kartoffeln. Dünsten Sie die Kartoffel für:
Zeit: 35 Min.

Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START

Nehmen Sie den Garkorb aus dem Mixbecher und geben Sie Kartoffeln auf einen Servierteller.

Pikante Sauce:

Geben Sie Öl, Paprikapulver, Chili, Tabasco und den Rotweinessig in den Mixbecher und kochen Sie alles:

Zeit: 2:10 Minuten
Geschwindigkeit: 5
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie die Tomatensauce dazu und mixen Sie:

Zeit: 1:35 Minuten
Geschwindigkeit: 5
Drücken Sie START.

Verteilen Sie die Sauce auf den Kartoffeln und servieren Sie das Gericht mit Zahnstochern.

Tomatensauce:

Zutaten: 1 kleine Zwiebel, 130 g passierte Tomaten

Geben Sie die Zwiebel in den Mixbecher und zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 10 Sekunden
Geschwindigkeit: 5
Drücken Sie START.

Geben Sie die passierten Tomaten hinzu und kochen Sie die Sauce für:

Zeit: 7 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Füllen Sie die fertige Sauce in ein Schraubglas.

Hauptgerichte mit Fleisch

Nudelsuppe mit Rindfleisch

Zutaten:

10 g Ingwer, in dünnen Scheiben
100 g Zwiebel, geviertelt
20 g Knoblauchzehen
25 g Öl
500 g Rindfleisch
50 g Sojasauce
50 g Chilibohnen-Paste
20 g Zucker
100 g Tomaten, geviertelt
100 g Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
800 ml Wasser
120 g weißer, chinesischer Rettich
120 g Karotten, in 4 Scheiben geschnitten
250 g chinesische Eiernudeln
1 Frühlingzwiebel, in dünnen Scheiben

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 38 g
Kohlenhydrate: 57 g
Fett: 44 g
kj: 2295
kcal: 548



Zubereitung:

Geben Sie die Zwiebeln, den Ingwer und die Knoblauchzehen in den Mixbecher und zerkleinern Sie alles für:

Zeit: 30 Sekunden

Geschwindigkeit: 5

Drücken Sie START.

Geben Sie das Öl hinzu und braten Sie alles zusammen an:

Zeit: 3 Minuten

Geschwindigkeit: 2

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Setzen Sie den Messerschutz ein und geben Sie das Rindfleisch, die Sojasauce, die Chilibohnen-Paste und den Zucker hinzu und braten sie alles zusammen an:

Zeit: 4 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.

Fügen Sie die Tomaten, das Tomatenmark, das Lorbeerblatt und das Wasser hinzu und kochen Sie alles:

Zeit: 25 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie den Rettich und die Karotten hinzu und garen Sie sie für:

Zeit: 25

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Überprüfen sich nach Ablauf der Zeit, ob das Fleisch schon gar ist, andernfalls verlängern Sie die Kochzeit noch etwas.



Geben Sie die chinesischen Eiernudeln hinzu und kochen Sie sie für:

Zeit: 5 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.

Bestreuen Sie die Suppe vor dem servieren mit den Frühlingszwiebelringen.

Tipp: Falls Sie die Suppe nicht gleich verzehren, fügen Sie die Nudeln noch nicht hinzu. Weichen Sie sie vor dem Servieren in kochendem Wasser ein.

Hühnerbrust in Orangensoße

Zutaten:

2 Zwiebeln, geviertelt
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
600 g Hühnerbrust, in 2 cm großen Stücken
250 g Pilze, grob geschnitten
200 g Orange, geschält und ohne Kerne
800 ml Wein
100 g Sahne
1 EL brauner Zucker
3 EL Salz
2 EL Pfeffer
Petersilie und geröstete Mandeln

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 54 g
Kohlenhydrate: 17 g
Fett: 14 g
kj: 1714
kcal: 410

Zubereitung:

Geben Sie die Zwiebel und den Knoblauch in den Mixbecher und zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 20 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Kratzen Sie die Zwiebeln von der Seitenwand des Mixbechers. Nehmen Sie für die weiteren Schritte den Messbecher vom Deckel.

Setzen Sie den Messerschutz auf das Messer, drücken Sie ihn herunter und drehen Sie ihn, bis er einrastet. Geben Sie das Olivenöl hinzu und braten Sie alles für:

Zeit: 2 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie die Hühnerstücke hinzu und kochen Sie alles für:

Zeit: 10 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 80 °C

Drücken Sie START.

(Fortsetzung siehe nächste Seite)



Gießen Sie das überschüssige Wasser ab, geben Sie dann die Pilze und Orangen, den Wein, die Sahne, Salz und Pfeffer hinzu und kochen Sie alles für:

Zeit: 20 Minuten

Geschwindigkeit: 2

Temperatur: 80 °C

Drücken Sie START.

Servieren Sie das Gericht in einer Schale und garnieren Sie es mit Petersilie und Mandeln. Falls Sie die Soße etwas dünner mögen, geben Sie einen halben Liter Wasser oder Milch zur Soße. Reichen Sie zum Huhn Reis oder Gemüse.

Tipp: Wenn sie nach dem Hacken der Zwiebel und des Knoblauchs den Messerschutz nicht aufsetzen können, entfernen Sie die Mischung aus dem Mixbecher und füllen Sie sie wieder ein, nachdem der Messerschutz sitzt.



Kokos-Curry mit Hühnerfleisch

Zutaten:

2 kleine rote Chilis
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm groß
2 rote Zwiebeln, halbiert
40 ml Pflanzenöl
1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
½ EL Kurkuma, gemahlen
5 ganze Nelken
5 ganze Pfefferkörner
5 grüne Kardamom Kapseln, zerquetscht
1 Zimtstange
2 Tomaten, grob geschnitten
600 g Hühnerfilet, in 3 cm großen Stücken
50 ml Wasser
230 ml Kokosnussmilch
Saft von 2 Limetten
Gehacktes Koriandergrün
1 EL Gemüsebrühe-Pulver

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 16 g
Kohlenhydrate: 8 g
Fett: 7 g
kJ: 627
kcal: 150



Zubereitung:

Geben Sie Knoblauch, Ingwer und die Chili in den Mixbecher und zerkleinern Sie alles für:

Zeit: 5 Sekunden
Geschwindigkeit: 8
Temperatur: 0 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie die Zwiebel hinzu und zerkleinern Sie sie:

Zeit: 5 Sekunden
Geschwindigkeit: 4
Temperatur: 0 °C
Drücken Sie START.

Entfernen Sie die Mischung und stellen Sie sie beiseite.

Setzen Sie den Messerschutz aufs Messer, drücken Sie ihn herunter und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest, bis er einrastet. Geben Sie dann 20 ml Olivenöl hinzu und erwärmen Sie es für:

Zeit: 2 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie die gemahlene Gewürze und das restliche Öl hinzu und kochen Sie es:

Zeit: 2 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Fügen Sie die Hühnerstücke, Tomaten, Wasser, das Brühepulver und die ganzen Gewürze hinzu und kochen Sie alles für:

Zeit: 18 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 80 °C
Drücken Sie START.

(Fortsetzung siehe nächste Seite)



Creemiges Kürbis-Risotto

Zutaten:

300 g Butternut Kürbis, ausgeschabt
20 g geriebener Parmesankäse
1 Zwiebel, halbiert
1 Knoblauchzehe oder 1 EL Knoblauchpulver
300 g Risotto-Reis
100 ml Weißwein
950 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
30 g Sahne
Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 15 g
Kohlenhydrate: 45 g
Fett: 13 g
kj: 1497
kcal: 358

Geben dann Sie die Kokosmilch und den Limettensaft hinzu:

Zeit: 4 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 90 °C
Drücken Sie START.

Servieren Sie das Gericht mit Chapati-Fladen oder Reis und garnieren Sie es mit Koriander.

Tipp: Falls die Zwiebeln nach Ablauf der Zeit immer noch nicht richtig zerkleinert sind, wiederholen Sie Schritt 2.

Zubereitung:

Geben Sie die Zwiebel und den Knoblauch in den Mixbecher und zerkleinern Sie beides für:
Zeit: 10 Sekunden
Geschwindigkeit: 8
Temperatur: 0 °C
Drücken Sie START.

Setzen Sie den Messerschutz aufs Messer, drücken Sie ihn herunter und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest, bis er einrastet. Schieben Sie hängengeblieben Stücke von der Seitenwand des Mixers, geben Sie das Öl hinzu und braten Sie alles kurz an:

Zeit: 1 Minute
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Fügen Sie den Reis, den Weißwein, die Gemüsebrühe, den Kürbis, Salz und Pfeffer hinzu und kochen Sie alles für:

Zeit: 20 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 80 °C
Drücken Sie START.



Falls der Reis nicht vorgekocht ist wiederholen Sie Schritt 3 für 3-5 Minuten.

Geben Sie die Sahne hinzu und kochen Sie alles für:

Zeit: 1 Minute

Geschwindigkeit: 2

Temperatur: 80 °C

Drücken Sie START.

Rühren Sie den Parmesan unter die Mischung und servieren Sie das Risotto.

Lamm-Moussaka

Zutaten:

200 g geriebener Käse
800 g Auberginen, in Scheiben
1 Zwiebel, geviertelt
2 Knoblauchzehen
400 g passierte Tomaten
500 g Lammhackfleisch
Salz und Pfeffer
Oregano
Helle Soße (Siehe Rezept für Helle Soße)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 15 g
Kohlenhydrate: 24 g
Fett: 13 g
kJ: 886
kcal: 212



Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor.

Geben Sie die Zwiebel und den Knoblauch in den Mixbecher und zerkleinern Sie beides für:

Zeit: 10 Sekunden

Geschwindigkeit: 3

Temperatur: 0 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie das Öl hinzu und braten Sie beides für:

Zeit: 2 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie die passierten Tomaten, Oregano, das Lammhackfleisch, Salz und Pfeffer hinzu und koche Sie alles für:

Zeit: 20 Minuten

Geschwindigkeit: 3

Temperatur: 80 °C

Drücken Sie START.

Versichern Sie sich, dass das Hackfleisch gar ist und stellen Sie die Mischung dann beiseite.

(Fortsetzung siehe nächste Seite)



Befüllen Sie den Mixbecher mit 4 Bechern Wasser und setzen Sie den Dampfgarer auf. Geben Sie die Auberginen auf die kleine Ablage und setzen Sie die Ablage in den Dampfgarer. Setzen Sie den Deckel auf und dünsten Sie die Auberginen für:

Zeit: 18 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 120 °C

Drücken Sie START.

Schichten Sie abwechselnd Fleisch und Auberginenscheiben in eine Auflaufform. Die oberste Schicht sollte aus Auberginen bestehen.

Geben Sie die helle Sauce darüber und verteilen Sie den geriebenen Käse darauf. Backen Sie das Mousaka 15 Minuten lang im Ofen und servieren Sie es danach umgehend.

Tipp: Falls Sie das Lammhack selbst herstellen möchten, geben Sie Lammfleisch in den Mixbecher und zerkleinern Sie es 20 Sekunden lang auf Stufe 9. Falls Sie die Auberginenscheiben lieber weich mögen, verlängern Sie die Zeit bei Schritt 6 um 2-5 Minuten.

Kartoffeln mit Fleischbällchen in Tomatensoße

Zutaten:

400 g Hackfleisch
50 g Brötchen, geviertelt
1 Ei
¼ TL Pfeffer
700 g Kartoffeln, in Stücke geschnitten

Tomaten Sauce:

120 g Zwiebeln
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz
250 g frische Tomaten

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 30 g
Kohlenhydrate: 40 g
Fett: 34 g
kj: 2510
kcal: 598



Zubereitung:

Geben Sie die Brötchenstücke in den Mixbecher und reiben Sie für:

Zeit: 10 Sekunden

Geschwindigkeit: 5

Drücken Sie START.

Geben Sie das Hackfleisch, das Ei, Salz und Pfeffer hinzu und mixen Sie alles für:

Zeit: 50 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Füllen Sie die Masse in eine Schüssel um und formen Sie mit nassen Händen Fleischbällchen mit einem Durchmesser von 4 cm.

Reinigen und trocknen Sie den Mixbecher. Setzen Sie in wieder ein und befüllen Sie ihn mit 1 Liter Wasser. Setzen Sie dann den Dampfgarer auf. Verteilen Sie Sie die Kartoffeln und die Fleischbällchen in mehreren Schichten (getrennt mit Aluminiumfolie) im Dampfgarer und dämpfen Sie sie für:

Zeit: 25 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 120 °C

Drücken Sie START.

Das Rezept für die Tomatensauce finden Sie im vorderen Teil des Kochbuchs.

Schweinefleisch süß-sauer

Zutaten:

500 g Rippchen, in Stücke geschnitten
25 g Pflanzenöl
10 g Ingwer
10 g Frühlingszwiebeln, in Streifen
50 g Kandiszucker
30 g Weißwein
30 g Essig
30 g Sojasauce
25 g Wasser

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 33 g
Kohlenhydrate: 19 g
Fett: 31 g
kj: 2066
kcal: 495



Zubereitung:

Geben Sie das Pflanzenöl und den Ingwer in den Mixbecher und schwitzen Sie den Ingwer an:
Zeit: 4 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie die Rippchen, den Kandiszucker, Weißwein, Essig, Sojasauce und Wasser hinzu und kochen Sie alles für:

Zeit: 27 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Servieren Sie das Essen nach dem Kochen umgehend.

Tipp: Wenn Sie statt dem Weißwein chinesisches Reiswein verwenden wird das Gericht noch schmackhafter.

Spaghetti Carbonara

Zutaten:

70 g Parmesan, in Stücke geschnitten
30 g Schalotten
150 g Speckwürfel
30 g Feta, in Stücke geschnitten
25 g Olivenöl
3 Eier
1 Eigelb
1 TL Salz
2 Prisen Pfeffer
1200 ml Wasser
300 g Spaghetti

Zubereitung:

Geben Sie den Parmesan in den Mixbecher und reiben Sie ihn:
Zeit: 15 Sekunden
Geschwindigkeit: 9
Drücken Sie START.
Füllen Sie den Parmesan in eine Schale um und stellen Sie ihn beiseite.

Geben Sie die Schalotten in den Mixbecher und zerkleinern Sie sie für:
Zeit: 5 Sekunden
Geschwindigkeit: 6
Drücken Sie START.



Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 27 g
Kohlenhydrate: 65 g
Fett: 30 g
kJ: 2790
kcal: 669

Setzen Sie den Messerschutz aufs Messer, drücken Sie ihn herunter und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest, bis er einrastet. Setzen Sie den Schmetterling-Rührer darauf. Geben Sie das Olivenöl und den Schinken hinzu und brachten Sie ihn an:

Zeit: 5:30 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.

Füllen Sie den Schinken in eine große Schale um und stellen Sie ihn beiseite.

Geben Sie die Eier, das Eigelb, den geriebenen Parmesan und den Feta in den Mixbecher. Geben Sie ½ TL Salz und Pfeffer hinzu und mixen Sie alles für:

Zeit: 17 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Geben Sie die Eiermischung zum Schinken. Entnehmen Sie den Schmetterling-Rührer und den Messerschutz. Den Mixbecher müssen sie nicht auswaschen.

Geben Sie das Wasser zusammen mit ½ TL Salz in den Mixbecher und kochen Sie beides für:

Zeit: 12 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie die Spaghetti durch die Öffnung am Deckel und lassen Sie sie 10-12 Minuten kochen (beachten Sie die Angaben auf der Nudelverpackung).

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.

Achten Sie darauf, dass die Spaghetti nicht verkochen, sie sollten bissfest sein. Gießen Sie Nudeln ab und geben Sie die Spaghetti zur Schinken-Ei-Mischung. Vermischen Sie alles sorgfältig und servieren Sie das Essen umgehend.

Tipp: Geben Sie in Schritt 3 noch etwas frischen Knoblauch hinzu, um das Gericht würziger zu machen. Wenn Sie die Spaghetti mit der Schinken-Ei-Mischung vermengen, können Sie noch ein zusätzliches Eigelb hinzugeben, damit die Mischung noch cremiger wird.

Hauptgerichte mit Meeresfrüchten

Zitronen-Linguine mit Garnelen

Zutaten:

Schale einer Zitrone
Ein paar Petersilienzweige
2 Knoblauchzehen
½ Chili, entkernt
Saft einer Zitrone und Zitronenzesten
300 g Garnelen
300 g Linguine
Olivenöl
30 g Butter
Salz und Parmesankäse

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 23 g
Kohlenhydrate: 30 g
Fett: 11 g
kJ: 1317
kcal: 315

Zubereitung:

Kochen Sie die Linguine wie auf der Verpackung angegeben. Sobald sie gar sind, gießen Sie sie ab und halten Sie sie in einem geschlossenen Topf warm.

Geben Sie die Zitronenschale in den Mixbecher und zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 20 Sekunden

Geschwindigkeit: 7

Temperatur: 0 °C

Drücken Sie START.

Fügen Sie die Petersilie, Knoblauch und Chili hinzu und zerkleinern Sie alles für:

Zeit: 5 Sekunden

Geschwindigkeit: 8

Temperatur: 0 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie die Butter hinzu und lassen Sie alles kurz anschwitzen:

Zeit: 2 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie dann den Zitronensaft und die Zitronenzesten hinzu und kochen Sie alles für:

Zeit: 1 Minute

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie die Garnelen hinzu und erhitzen Sie sie für:

Zeit: 3 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.



Achten Sie darauf, dass Sie die Garnelen nicht zer-
kochen.

Mischen Sie die Garnelen und die Sauce sorgfältig
unter die Nudeln und bedecken Sie die Nudeln mit
frisch geriebenem Parmesan.

Tipp: Wenn Sie Zutaten anschwitzen empfehlen Wir
Ihnen den Messerschutz aufzusetzen. Setzen Sie
ihn dazu aufs Messer, drücken Sie ihn herunter und
drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest, bis er einrastet.
Falls sie etwas mehr Sauce möchten, fügen Sie vor
den Garnelen noch etwas Wasser, Salz und Zitronen-
saft hinzu.

Kartoffeleintopf mit Jakobsmuscheln

Zutaten:

50 g Olivenöl
100 g rote Paprika, in Stücke geschnitten
150 g Zwiebeln, halbiert
2 Knoblauchzehen
100 g passierte Tomaten
800 g Kartoffeln, geschält und in Stücken
400 g Wasser
1 Würfel Hühnerbrühe
15 Jakobsmuscheln
6 Stängel Petersilienblätter, gehackt

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 16 g
Kohlenhydrate: 23 g
Fett: 16 g
kj: 1245
kcal: 298

Zubereitung:

Geben Sie Olivenöl, rote Paprika, die zerkleinerten
Zwiebeln, Tomaten und Knoblauchzehen in den Mix-
becher und zerkleinern Sie alles für:

Zeit: 10 Sekunden
Geschwindigkeit: 4
Drücken Sie START.

Schwitzen Sie die Mischung danach an:

Zeit: 7 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 90 °C
Drücken Sie START.

Setzen Sie den Messerschutz aufs Messer, drücken
Sie ihn herunter und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn
fest, bis er einrastet. Setzen Sie dann dem Schmet-
terling-Rührer darauf. Geben Sie die Kartoffeln hinzu
und kochen sie alles für:

Zeit: 2 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

(Fortsetzung siehe nächste Seite)



Fügen Sie das Wasser und den Brühwürfel hinzu und kochen Sie alles für:

Zeit: 20 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie die Jakobsmuscheln hinzu und garen Sie sie für:

Zeit: 3 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie die gehackte Petersilie hinzu und lassen Sie das Gericht 3-5 Minuten ruhen, bevor Sie es servieren.

Tipp: Passen Sie auf, wenn Sie den Messerschutz anbringen, da der Mixbecher sehr heiß ist. Um Verletzungen zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen den Inhalt des Bechers vor dem Anbringen umzufüllen. Die Jakobsmuschel in diesem Rezept, können beliebig durch Garnelen oder Thunfisch ersetzt werden. Falls das Essen etwas würziger sein soll, geben Sie bei Schritt 2 noch 2 TL Chilipaste hinzu.

Eintopf mit Meeresfrüchten und Kokosmilch

Zutaten:

250 g Reis, gewaschen und abgetropft
900 ml Wasser
1 Zwiebel, halbiert
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Koriander, nur die Blätter
2 Zweige Petersilie, nur die Blätter
40 g Olivenöl
200 g frische, geschälte Tomaten
50 g Tomatenmark
80 g grüne Paprika, in Stücken
1 Würfel Fisch- oder Hühnerbrühe
¼ TL Salz
150 g Kokosmilch
500 g frische Garnelen, mittelgroß und geschält
400 g Fischfilet, in 5x5 cm großen Stücken
1 Prise Cayennepfeffer
1 EL frischer Schnittlauch, gehackt

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 51 g
Kohlenhydrate: 56 g
Fett: 28 g
kj: 2715
kcal: 650



Zubereitung:

Füllen Sie das Wasser in den Mixbecher, geben Sie den Reis in den Garkorb und setzen Sie ihn in den Mixbecher. Kochen Sie den Reis für:

Zeit: 20 Minuten

Geschwindigkeit: 4

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Lassen Sie den Reis danach noch 5-8 Minuten im Mixbecher, damit die Feuchtigkeit verdampfen kann. Nehmen Sie den Korb danach aus dem Mixbecher.

Geben Sie die Zwiebel, Knoblauch, Koriander und Petersilie in den Mixbecher und zerkleinern Sie alles für:

Zeit: 7 Sekunden

Geschwindigkeit: 5

Drücken Sie START.

Fügen Sie das Olivenöl, die geschälten Tomaten, Tomatenmark, Paprika, den Brühwürfel und Salz hinzu und mixen Sie alles für:

Zeit: 22-25 Sekunden

Geschwindigkeit: 5

Kochen Sie danach alles für:

Zeit: 7 Minuten

Geschwindigkeit: 2

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie die Kokosmilch hinzu und kochen sie alles :

Zeit: 6 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie dann die Garnelen, das Fischfilet und eine Prise Cayennepfeffer hinzu und kochen Sie alles für:

Zeit: 4 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Servieren Sie das Gericht umgehend. Reichen Sie den Reis dazu und garnieren Sie es mit dem Schnittlauch.

Vegetarische Gerichte und Beilagen

Kartoffelpüree

Zutaten:

30 g Parmesan
1 kg Kartoffeln, geschält und in Stücken
1 TL Salz
300 g Milch
35 g Butter
1 Prise Kardamompulver

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 8 g
Kohlenhydrate: 44 g
Fett: 9 g
kj: 1246
kcal: 298



Zubereitung:

Geben Sie den Parmesan in den Mixbecher und reiben Sie ihn für:

Zeit: 25 Sekunden

Geschwindigkeit: 9

Drücken Sie START.

Füllen Sie den Parmesan in eine Schüssel um.

Setzen Sie den Messerschutz aufs Messer, drücken Sie ihn herunter und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest, bis er einrastet. Setzen Sie dann dem Schmetterling-Rührer darauf. Geben Sie die Kartoffeln, Salz, Milch und Butter in den Mixbecher und kochen Sie alles für:

Zeit: 33 Minuten

Geschwindigkeit: 2

Temperatur: 90 °C

Setzen Sie anstelle des Messbechers den Korb des Dampfgarers auf den Deckel, damit das Essen nicht herausspritzen kann.

Drücken Sie START.

Geben Sie den Parmesan und das Kardamom hinzu und verschließen Sie den Deckel wieder mit dem Messbecher. Mischen Sie beides unter:

Zeit: 35 Sekunden

Geschwindigkeit: 3

Drücken Sie START.

Servieren Sie das Essen umgehend.

Tipp: Sollten die Kartoffeln noch zu fest sein, kochen Sie das Essen 3-5 Minuten länger.

Gemüsereis mit süß-saurer Soße

Zutaten:

250 g Parboiled-Reis
850 g Wasser
150 g Karotten, in Streifen geschnitten
100 g rote Paprika, in Streifen geschnitten
100 g gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
100 g grüne Paprika, in Streifen geschnitten
150 g Zucchini, in Streifen geschnitten
200 g Champignons, in Scheiben geschnitten

Süß-saure Sauce

1 Stück Ingwer, nussgroß und geschält
50 g rote Paprika
50 g Obstessig, bevorzugt aus Beeren
40 g brauner Zucker
40 g Honig
1-1/2 EL Maisstärke
1 TL Salz
40 g Sojasauce
1 EL Limettensaft
1 Prise Pfeffer
150 g Ananas, in mundgerechten Stücken

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 12 g
Kohlenhydrate: 89 g
Fett: 1 g
kj: 1798
kcal: 433



Zubereitung:

Setzen Sie den Garkorb in den Mixbecher und füllen Sie den Reis ein. Gießen Sie das Wasser über den Reis und setzen Sie den Deckel ohne Messbecher aus. Setzen Sie den Dampfgarer auf den Deckel und befüllen Sie ihn mit Karotten, Paprika, Zucchini. Breiten Sie die Champignons auf dem Gemüsebett aus und dämpfen Sie alles für:

Zeit: 25 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 90 °C
Drücken Sie START.

Entfernen Sie den Dampfgarer und den Garkorb und stellen Sie beides beiseite. Füllen Sie das Kochwasser im Mixbecher in ein geeignetes Gefäß um und stellen Sie es ebenfalls beiseite.

Saucenzubereitung:

Geben Sie den Ingwer und die rote Paprika in den Mixbecher und zerkleinern Sie beides 20 Sekunden lang auf Stufe 5. Füllen Sie den Inhalt in eine Schale um und stellen Sie ihn beiseite.

Geben Sie den Obstessig, den braunen Zucker, Honig, Kornstärke, 130 ml des Kochwassers und Salz in den Mixbecher. Mischen Sie alles 15 Sekunden lang auf Stufe 3. Kochen Sie den Inhalt danach bei 5 Minuten lang auf Stufe 2 bei 100 °C.

Fügen Sie Sojasauce, Limettensaft, Pfeffer und die Ananasstücke hinzu und mixen Sie alles 10 Sekunden lang auf Stufe 3.

Vermischen Sie die Sauce mit dem Gemüse und servieren Sie die Mischung mit Reis.

Kartoffeln mit Blumenkohl und Karotten

Zutaten:

500 g Wasser
1-1½ EL Salz
1 Prise Zucker
500 g Kartoffeln, geschält und geviertelt
200 g Karotten, in Streifen geschnitten
200 g Blumenkohl
Sauce Hollandaise

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 8 g
Kohlenhydrate: 28 g
Fett: 2 g
kj: 630
kcal: 150

Zubereitung:

Geben Sie Wasser, Salz und Zucker in den Mixbecher. Setzen Sie den Garkorb ein und geben Sie die Kartoffeln in den Garkorb. Setzen Sie den Deckel ohne Messbecher auf und setzen sie den Dampfgarer darauf. Geben Sie die Karotten und den Blumenkohl in den Dampfgarer. Dünsten Sie alles für:

Zeit: 35 Minuten

Geschwindigkeit: 1

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Tipps: Falls die Kochzeit nicht ausreichen sollte, geben für jede weiteren 10 Minuten jeweils 200 ml Wasser hinzu. Sie können das Gemüse als vegetarisches Hauptgericht oder als Beilage zu anderen Gerichten servieren. Reichen Sie dazu die Sauce Hollandaise. Ein Rezept dafür finden sie im vorderen Teil des Kochbuchs.



Marinierte rote Zwiebeln mit Koriander

Zutaten:

5 Zweige Koriander, frisch
150 g Zwiebeln, geschält und halbiert
20 g weißer Zucker
20 g Salz
50 g Essig

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3 g
Kohlenhydrate: 7 g
Fett: 4 g
kj: 270
kcal: 65

Zubereitung:

Geben Sie die roten Zwiebeln in den Mixbecher und zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 5 Sekunden
Geschwindigkeit: 5
Drücken Sie START.

Geben Sie die übrigen Zutaten hinzu und zerkleinern Sie alles für:

Zeit: 3 Sekunden
Geschwindigkeit: 5
Temperatur: 0 °C
Drücken Sie START.

ODER

Geben Sie die Zutaten in den Mixbecher und mixen Sie alle Zutaten für:

Zeit: 4 Sekunden
Geschwindigkeit: 4
Drücken Sie START.

Kratzen sie die Wand des Mixbechers mit dem Spatel ab und mixen Sie alles erneut:

Zeit: 4 Sekunden
Geschwindigkeit: 2
Drücken Sie START.

Füllen Sie die Mischung in eine große Schale und servieren Sie sie.



Kartoffel Pie

Zutaten:

1 Bund Petersilie, nur die Blätter
120 g Zwiebeln, in Stücke geschnitten
80 g Oliven, entsteint
500 g Wasser
700 g Kartoffeln, geschält und in Stücken
50 g Butter
120 g Griechischer Joghurt
20 g Dijon-Senf
Parmesan
3 Eier
1 TL Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 7 g
Kohlenhydrate: 22 g
Fett: 20 g
kj: 1205
kcal: 288



Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor. Geben Sie die

Zwiebeln und die Oliven in den Mixbecher und zerkleinern Sie beides für:

Zeit: 4 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Füllen Sie die Mischung in ein Schälchen um und stellen Sie sie beiseite.

Füllen Sie das Wasser in den Mixbecher, geben Sie die Kartoffeln in den Garkorb und setzen Sie ihn in den Mixbecher. Kochen Sie die Kartoffeln für:

Zeit: 30 Minuten

Geschwindigkeit: 2

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Entfernen Sie den Garkorb und stellen Sie die Kartoffeln beiseite.

Leeren Sie den Mixbecher.

Geben Sie die Butter, den Griechischen Joghurt, den Senf, die Eier, Salz und Pfeffer in den Mixbecher und mixen Sie alles für:

Zeit: 30 Sekunden

Geschwindigkeit: 5

Drücken Sie START.

Setzen Sie den Messerschutz auf das Messer und befestigen Sie darauf den Schmetterling-Rührer. Geben Sie die Kartoffeln und die Zwiebel-Petersilien Mischung in den Mixbecher und mixen Sie alles für:

Zeit: 20 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START

Legen Sie eine Ofenform mit Backpapier aus und füllen Sie die Mischung aus dem Mixbecher in die Form. Bedecken Sie alles mit Käse und backen Sie den Pie 40 Minuten lang bei 180 °C im Ofen, bis er fest ist.

Gebäck und Dessert

Apfel-Nuss-Brot

Zutaten:

450 g Äpfel, geachtelt
60 g Zucker
70 g Rosinen
300 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Kakao
1 TL Zimt
90 g ganze Nüsse, gemischt
40 g Milch
Butter oder Mehl zum Einfetten

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3 g
Kohlenhydrate: 23 g
Fett: 5 g
kJ: 640
kcal: 153



Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor.

Geben Sie die Apfelspalten in den Mixbecher und raspeln Sie sie für:

Zeit: 10-20 Sekunden

Geschwindigkeit: 5

Drücken Sie START.

Entfernen Sie die Apfelmasse mit dem Spatel und stellen Sie sie beiseite.

Geben Sie Zucker, Rosinen, Mehl, Backpulver, Kakao, Zimt und die Milch in den Mixbecher und mixen Sie alles für:

Zeit: 20-30 Sekunden

Geschwindigkeit: 3

Drücken Sie START.

Geben Sie die Apfelmasse und die Nüsse hinzu und kneten Sie beides mit dem Spatel unter. Wählen Sie die Teigfunktion (DOUGH) und halten Sie das Gerät nach 3 Minuten an.

Füllen Sie den Teig in eine Kastenform (etwa 30x12x10 cm groß) und backen Sie das Brot 1 Stunde lang bei 180 °C. Lassen Sie das Brot danach 20 Minuten in der Form abkühlen. Entnehmen Sie es dann und lassen Sie es auf einem Gitter komplett abkühlen, bevor Sie es in Stücke schneiden.

Tipp: Falls sich der Teig nicht richtig mit den Äpfeln und Nüssen mischen lässt, füllen Sie ihn in eine Schüssel um und kneten Sie die Äpfel und die Nüsse mit dem Spatel unter.

Canucci

Zutaten:

200 g Mehl
140 g Zucker
1 Prise Salz
10 g Backpulver
1 Ei
1 Eigelb
11 g Milch
115 g Mandeln, geschält

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 0,6 g
Kohlenhydrate: 5 g
Fett: 1 g
kj: 146
kcal: 35



Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor. Geben Sie das Mehl, Zucker, Salz, Backpulver, Eier und Eigelb in den Mixbecher und lassen Sie alles durchkneten:

Zeit: 1:10 Minuten
Geschwindigkeit: 2
Drücken Sie START.

Fügen Sie die Milch hinzu und vermischen Sie alles für:

Zeit: 25 Sekunden
Geschwindigkeit: 3
Drücken Sie START.

Geben Sie die Mandeln hinzu und mixen Sie weitere:

Zeit: 25 Sekunden
Geschwindigkeit: 3
Drücken Sie START.

Geben Sie den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und rollen Sie ihn baguetteförmig (30 cm lang, 3 cm breit) aus. Lassen Sie etwas Platz zwischen den einzelnen Stangen. Backen Sie den Teig 30 Minuten lang bei 180 °C, er sollte noch weich sein. Nehmen Sie ein scharfes Messer und zerschneiden Sie die Stangen in kleine Stücke. Lassen Sie die Stücke komplett abkühlen, bevor Sie sie in ein Glas umfüllen.

Käsekuchen

Zutaten:

500 g Frischkäse, Raumtemperatur,
150 g Zucker
4 Eier
30 g Kornstärke
150 g Milch
30 g saure Sahne
1 TL Vanillezucker oder Vanille-Extrakt

Biskuitboden:

100 g Butter, in Stücke geschnitten
250 Gramm Biskuitteig

Zubereitung:

Geben Sie die Butter in den Mixbecher und lassen Sie sie schmelzen:

Zeit: 3-5 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 50 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie den Biskuitteig hinzu und mixen Sie beides:

Zeit: 20 Sekunden
Geschwindigkeit: 5
Drücken Sie START.



Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 15 g
Kohlenhydrate: 45 g
kJ: 2413
kcal: 577

Füllen Sie den Teig in eine Springform und benutzen Sie die flache Seite des Messbechers, um ihn flach zu drücken. Stellen Sie die Springform in den Kühlschrank und reinigen Sie den Messbecher.

Käsekuchen:

Heizen Sie den Ofen auf 160 °C vor.

Geben Sie den Frischkäse in den Mixbecher und mixen Sie ihn für:

Zeit: 2:15 Minuten

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Fügen Sie den Zucker hinzu und mixen Sie weitere:

Zeit: 2:15 Minuten

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Geben Sie die Eier und die Milch hinzu und mixen Sie:

Zeit: 2:15 Minuten

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Geben Sie dann die Kornstärke, die Saure Sahne und den Vanillezucker hinzu und mixen Sie alles:

Zeit: 2:30 Minuten

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Mixen Sie bis die Mischung schön glatt ist.

Geben Sie die Füllung auf den vorbereiteten Biskuitboden. Stellen Sie die Form auf das Blech und befüllen Sie es mit Wasser, so dass der Kuchen etwa zur Hälfte im Wasser steht. Um ein Eindringen des Wasser in die Form zu vermeiden, wickeln Sie etwas Aluminiumfolie um den Boden der Springform. Geben Sie den Kuchen in den vorgeheizten Ofen und backen Sie ihn 60 Minuten lang bei 160 °C, bis die Oberfläche goldbraun ist. Nehmen Sie ihn aus dem Ofen, entfernen Sie die Folie und lassen Sie ihn im Ofen, bei geschlossener Tür, 4 Stunden lang abkühlen. Stellen Sie ihn dann bis zum Servieren in den Kühlschrank.

Schokoladenkuchen

Zutaten:

Kuchen:

6 Eier (getrennt)

1 Prise Salz

250 g dunkle Schokolade, in Stücken

130 Butter, in Stücken

120 g Zucker

50 g Mehl

Schokoladenglasur:

100 g dunkle Schokolade, in Stücken

30 ml Wasser

40 g Zucker

20 g Butter

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 30 g

Fett: 25 g

kJ: 1568

kcal: 375

Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor.

Setzen Sie den Messerschutz und den Schmetterling-Rührer ein, geben Sie die Eiweiße und das Salz in den Mixbecher und schlagen Sie beides für:

Zeit: 5:20 Minuten

Geschwindigkeit: 3

Drücken Sie START.

Nachdem Sie das Eiweiß steif geschlagen haben, entfernen Sie den Schmetterling-Rührer und den Messerschutz und füllen Sie das Eiweiß in eine große Schale um.

Geben Sie die Schokolade in den Mixbecher und reiben Sie sie für:

Zeit: 15 Sekunden

Geschwindigkeit: 8

Drücken Sie START.

Schieben Sie die Schokolade mit dem Spatel herunter zum Boden.

Geben Sie die Butter hinzu und lassen Sie schmelzen:

Zeit: 2 Minuten

Geschwindigkeit: 2

Temperatur: 40 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie den Zucker und die Eigelbe hinzu und mixen Sie alles für:

Zeit: 35 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Geben Sie das Mehl hinzu und mixen Sie alles für weitere:

Zeit: 30 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Geben Sie die Schokoladenmischung zum Eiweiß und heben Sie es vorsichtig unter. Geben Sie die Teigmasse in eine eingefettete Springform und backen Sie den Kuchen 25-30 Minuten bei 180 °C.



Schokoladenglasur:

Während der Kuchen im Ofen ist, geben Sie die Schokolade in den Mixbecher und mahlen Sie sie für:

Zeit: 15 Sekunden

Geschwindigkeit: 8

Drücken Sie START.

Geben Sie Wasser und Zucker hinzu und kochen Sie die Mischung für:

Zeit: 8 Minuten

Geschwindigkeit: 3

Temperatur: 100 °C

Drücken Sie START.

Fügen Sie die Butter hinzu und mixen Sie alles für:

Zeit: 35 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Geben Sie die Glasur über den fertig gebackenen Kuchen und verteilen Sie Sie gleichmäßig. Servieren Sie den Kuchen noch warm.

Eier-Pudding

Zutaten:

250 ml Milch
45 g Zucker
2 Eier
1 Eigelb
10 g Vanille Essenz oder Vanillepulver
10 ml Wasser

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 22 g
Kohlenhydrate: 49 g
Fett: 15 g
kj: 1775
kcal: 424



Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor.

Geben Sie die Milch in den Mixbecher und erwärmen Sie sie für:

Zeit: 7 Minuten

Geschwindigkeit: 3

Temperatur: 80 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie den Zucker hinzu und mixen Sie beides für:

Zeit: 5 Sekunden

Geschwindigkeit: 2

Drücken Sie START.

Füllen Sie die Milch in ein geeignetes Gefäß um und stellen Sie sie beiseite.

Setzen Sie den Messerschutz aufs Messer, drücken Sie ihn herunter und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest, bis er einrastet. Setzen Sie dann dem Schmetterling-Rührer darauf. Geben Sie die Eier, die Eigelbe, Vanille Essenz und Wasser hinzu und mixen Sie alles:

Zeit: 2 Minuten

Geschwindigkeit: 3

Drücken Sie START.

Geben Sie Die Milchmischung zur Eiermischung und mixen Sie alles zusammen für:

Zeit: 10 Sekunden

Geschwindigkeit: 2

Drücken Sie START.

Geben Sie die Mischung in eine ofenfeste Puddingform. Geben Sie etwas Wasser aufs Backblech und Backen Sie den Pudding 45 Minuten lang bei 180 °C.

Tipp: Füllen Sie etwas Karamell in die Puddingform, bevor Sie den Pudding einfüllen. Geben Sie dazu 100 g feine Zucker in einen Topf und lassen Sie ihn unter ständigem Umrühren karamellisieren. Fügen Sie dann 25-30 ml Wasser hinzu und verrühren Sie beides. Seien Sie vorsichtig wenn Sie das Wasser hinzugeben, der Zucker ist sehr heiß.

Italienisches Fladenbrot mit Zwiebeln

Zutaten:

Teig:

600 g Mehl
380 ml Wasser
20 ml Olivenöl
25 g Hefe
1 Prise Zucker
1 TL Salz

Belag:

4 Zwiebeln, halbiert
40 ml Olivenöl
40 ml Wasser
2 TL Salz

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 5 g
Kohlenhydrate: 29 g
Fett: 8 g
kj: 803
kcal: 192



Zubereitung:

Geben Sie das Mehl, 320 ml Wasser, die Hefe, Öl und Zucker in den Mixbecher und starten Sie die Teig-Funktion (DOUGH). Stoppen Sie nach 3 Minuten.

Geben Sie 2 Minuten nachdem Sie die Teig-Funktion gestartet haben Salz und das restliche Wasser durch das Loch im Deckel. Verteilen Sie 2 EL Olivenöl auf dem Backblech und geben Sie den Teig mit Hilfe des Spatels darauf. Formen Sie mit eingeölnen Händen eine weiche, runde Teigkugel und bestreichen Sie den Teig mit etwas Olivenöl. Bedecken Sie den Teig mit einer Schüssel und lassen Sie ihn an einem warmen Ort 20-30 Minuten lang aufgehen. Heizen Sie den Ofen auf 200 °C vor.

Verteilen Sie den Teig mit geölnen Händen auf dem Backblech, ohne ihn vorher nochmal zu kneten.

Belag:

Geben Sie die Zwiebel in den Mixbecher und zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 10 Sekunden
Geschwindigkeit: 4
Drücken Sie START.

Geben Sie das Olivenöl und das Salz in den Mixbecher und mixen Sie alles für:

Zeit: 15 Sekunden
Geschwindigkeit: 4
Drücken Sie START.

Geben Sie den Belag auf den Teig und backen Sie das Brot 20-30 Minuten lang bei 200 °C.

Mango-Eis

Zutaten:

350 g Mangos, tiefgefroren und in Stücken
300 g Milch, zu Eiswürfeln gefroren
50 ml gezuckerte Kondensmilch
50 ml Sahne

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3 g
Kohlenhydrate: 15 g
Fett: 6 g
kj: 495
kcal: 118



Zubereitung:

Geben Sie alle Zutaten in den Mixbecher und mixen Sie sie für:

Zeit: 20 Sekunden
Geschwindigkeit: 6
Drücken Sie START.

Kratzen Sie die Masse mit dem Spatel von den Wänden und mixen Sie die Mischung weitere:

Zeit: 45 Sekunden
Geschwindigkeit: 9
Drücken Sie START.

Tipp: Sie können anstelle der Mango auch andere Früchte, wie Trauben, Papaya oder Banane verwenden. Wenn Sie das Eis etwas süßer möchten, geben Sie in Schritt 1 etwa 50-80 g Zucker hinzu.

Hefezopf

Zutaten:

300 ml Milch
50 g Butter
10 g Trockenhefe
60 g Zucker
550 g Mehl
½ TL Salz
1 Ei, verquirlt

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3,5 g
Kohlenhydrate: 17 g
Fett: 3 g
kj: 398
kcal: 95

Zubereitung:

Geben Sie Milch, Butter, Hefe und Zucker in den Mixbecher und wärmen Sie ihn auf:

Zeit: 3:10 Minuten
Geschwindigkeit: 2
Temperatur: 50 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie Mehl und Salz hinzu, wählen Sie die Teigfunktion (DOUGH) und stoppen Sie das Gerät nach 3 Minuten. Füllen Sie den Teig in eine bemehlte Schüssel, bedecken Sie ihn und lassen Sie ihn 1 Stunde lang an einem warmen Ort aufgehen, bis sich seine Größe etwa verdoppelt hat.



Teilen Sie den Teig in 3 Teile und rollen sie die Teile auf einer nichtklebenden Oberfläche zu 3 Strängen. Lassen Sie die Stränge 5 Minuten lang ruhen. Verbinden Sie die 3 Stränge an einem Ende, flechten Sie einen Zopf und verbinden Sie Stränge ebenfalls am anderen Ende. Geben Sie den Hefezopf in eine Kasten- oder Brotbackform, bedecken Sie ihn mit einem Küchenhandtuch und lassen Sie ihn an einem armen Ort weitere 30 Minuten aufgehen, bis er abermals um das doppelte aufgegangen ist. Heizen Sie den Ofen währenddessen auf 190 °C auf.

Bepinseln Sie den Zopf mit dem verquirlten Ei und backen Sie ihn 25-30 Minuten lang bei 180 °C) Lassen Sie den Hefezopf erst abkühlen, bevor Sie ihn anschneiden.

Nuss-Vanille-Hörnchen

Zutaten:

50 g Walnüsse
50 g Mandeln
280 g Mehl
70 g Zucker
10 g Vanilleextrakt
2 Eigelb
200 g Butter, in Stücken
50g Puderzucker

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 2 g
Kohlenhydrate: 5 g
Fett: 5 g
kj: 271
kcal: 65



Zubereitung:

Geben Sie die mandeln und die Walnüsse in den Mixbecher und mahlen Sie alles für:

Zeit: 10 Sekunden
Geschwindigkeit: 8
Drücken Sie START.

Geben Sie Mehl, Zucker, Vanilleextrakt, Eigelb und Butter hinzu und mixen Sie alles für:

Zeit: 35 Sekunden
Geschwindigkeit: 5
Drücken Sie START.

Entnehmen Sie den Teig, formen Sie ihn zu einer Kugel, wickeln Sie ihn in Frischhaltefolie ein und legen Sie ihn 1 Stunde in den Kühlschrank.

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor. Nehmen Sie sich ein bisschen Teig weg und formen Sie ihn zu einem Hörnchen. Leben Sie die Hörnchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und lassen sie genug Platz zwischen den einzelnen Hörnchen.

Backen Sie die Hörnchen 15-18 Minuten (abhängig von ihrer Größe) bei 180 °C. Lassen Sie sie danach komplett abkühlen. Sieben Sie den Puderzucker über die Hörnchen.

Rosinen-Haferkekse

Zutaten:

65 g Nüsse, gemischte
100 g Haferflocken, gemahlen
100 g Trauben
130 g Butter, weich und in Stücken
90 g Zucker
90 g brauner Zucker
1 Ei
1 TL Vanilleextrakt
130 g Mehl
25 g Milch
½ TL Natron
½ TL Backpulver
½ TL Salz

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 2 g
Kohlenhydrate: 12 g
Fett: 7 g
kj: 488
kcal: 115

Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor.

Geben Sie die Butter, Zucker, Eier und das Vanilleextrakt in den Mixbecher und mixen Sie für:

Zeit: 2:30 Minuten

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Fügen Sie Mehl, Milch, Haferflocken, Backpulver, Natron und Salz hinzu und mixen Sie alles:

Zeit: 45 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Geben Sie die Rosinen und die Nüsse zu und vermischen Sie alles für:

Zeit: 35 Sekunden

Geschwindigkeit: 2

Drücken Sie START.

Benutzen Sie 2 Teelöffel, um vom Teig walnussgroße Bällchen abzustechen. Geben Sie die Bällchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Backen Sie die Keksbleche nacheinander 15-20 Minuten bei 180 °C. Die Keksränder sollten goldbraun sein.



Orangen Muffins mit saurer Sahne

Zutaten:

Guss:

50 g Weißzucker

Schale einer halben Orange

Kuchenteig:

80 g Weißzucker

Rinde orange

150 g ungesalzene Butter, gewürfelt klein

3 Eier

Orangensaft Halb

150 g Mehl

250 g saure Sahne

7 g Backpulver

1 EL Salz

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 39 g

Fett: 24 g

kJ: 1610

kcal: 386



Zubereitung:

Guss:

Geben Sie den Zucker und die Orangenschale in den Mixbecher und mixen Sie für:

Zeit: 20 Sekunden

Geschwindigkeit: 9

Drücken Sie START.

Muffinteig:

Geben Sie den Zucker und die Orangenschale in den Mixbecher und mixen Sie für:

Zeit: 15 Sekunden

Geschwindigkeit: 9

Drücken Sie START.

Geben Sie die Butter hinzu und mixen Sie alles für:

Geben Sie den Zucker und die Orangenschale in den Mixbecher und mixen Sie für:

Zeit: 12 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und rühren Sie sie unter: Geben Sie den Zucker und die Orangenschale in den Mixbecher und mixen Sie für:

Zeit: 20 Sekunden

Geschwindigkeit: 6

Drücken Sie START.

Füllen Sie den Teig mit Hilfe eines Löffels in die Muffinformen. Streuen Sie den Orangenzucker darüber und backen Sie die Muffins 20 Minuten lang bei 180 °C.

Osmanthus-Biscotti

Zutaten:

10 g Osmanthus-Teeblätter
40 g Wasser
30 g Zucker
50 g Butter
200 g feines Mehl
50 g Mandelblättchen

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3 g
Kohlenhydrate: 15 g
Fett: 7 g
kj: 502
kcal: 120



Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 150 °C vor.

Geben Sie die Teeblätter, Wasser und Zucker in den Mixbecher und mixen Sie für:

Zeit: 2:10 Minuten
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 100 °C
Drücken Sie START.

Geben Sie die Butter hinzu und mixen Sie für:

Zeit: 25 Sekunden
Geschwindigkeit: 5
Drücken Sie START.

Geben Sie das Mehl hinzu und mixen Sie für:

Zeit: 1:10 Minuten
Geschwindigkeit: 5
Drücken Sie START.

Geben Sie die Mandelblättchen hinzu und mixen Sie für:

Zeit: 35 Sekunden
Geschwindigkeit: 3
Drücken Sie START.

Entnehmen Sie den Teig und formen Sie ihn zu einem 5 cm breiten Strang.

Geben Sie den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen Sie ihn für 20 Minuten.

Entnehmen Sie die Teigrolle und schneiden Sie sie in 0,8 cm breite Scheiben. Geben Sie die Scheiben zurück in den Ofen und backen Sie sie weitere 10 Minuten.

Schalten Sie den Ofen aus und lassen Sie die Biscotti noch weitere 10 Minuten im Ofen.

Tipp: Statt Osmanthus-Tee können Sie auch Earl Grey verwenden.

Mehrkornbrot

Zutaten:

250 g Wasser
10 g Trockenhefe
40 g Zucker
10 g Olivenöl
250 g Mehl mit hohem Glutengehalt
200g Mehl mit niedrigem Glutengehalt
¼ TL Salz
30 g Kürbiskerne
30 g Mandeln
50 g Körner
30 g Walnüsse

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 53 g
Kohlenhydrate: 280 g
Fett: 33 g
kj: 6682
kcal: 1598

Zubereitung:

Geben Sie Wasser, Hefe und den Zucker in den Mixer und erwärmen Sie alles für:

Zeit: 35 Sekunden
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 40 °C
Drücken Sie START.

Fügen Sie Olivenöl, das Mehl und Salz hinzu und mixen Sie alles für:

Zeit: 35 Sekunden
Geschwindigkeit: 6
Drücken Sie START.

Geben Sie die restlichen Zutaten hinzu, wählen Sie die Teigfunktion (DOUGH) und lassen Sie den Teig 3 Minuten lang durchkneten. Geben Sie den Teig in eine große Schüssel und bedecken Sie ihn mit einem Küchenhandtuch. Lassen Sie ihn eine Stunde gehen, bis er sein Volumen verdoppelt hat, und teilen Sie ihn in 2 Teile. Lassen Sie den Teig weitere 20 Minuten gehen und heizen Sie in der Zwischenzeit den Ofen auf 180 °C vor.

Backen Sie das Brot für 25-30 Minuten bei 180 °C und lassen Sie es abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden.



Reispudding

Zutaten:

1000 g Vollmilch
200 g Reis (Rundkorn)
150 g Zucker
1 Prise Salz
Schale von einer ½ Zitrone
Zimt

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 9 g
Kohlenhydrate: 68 g
Fett: 7 g
kj: 1531
kcal: 366



Zubereitung:

Setzen Sie den Messerschutz aufs Messer, drücken Sie ihn herunter und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest, bis er einrastet. Setzen Sie dann den Schmetterling-Rührer darauf. Geben Sie alle Zutaten in den Mixbecher und kochen Sie sie für:

Zeit: 1 Stunde
Geschwindigkeit: 1
Temperatur: 90 °C
Drücken Sie START.

Bestäuben Sie den Pudding vor dem Servieren mit Zimtpulver.

Tipps: Geben Sie die Zitronenschale erst in den letzten 2 Minuten hinzu, dann schmeckt der Reis intensiver. Falls sie keinen Rundkornreis verwenden, kochen Sie den Pudding 10 Minuten länger. Das Gesamtgewicht der Zutaten sollte 1500 g nicht überschreiten. Halten Sie sich genau an die angegebene Geschwindigkeit und Temperatur.

Dinkel-Buchweizen-Brot mit Walnüssen

Zutaten:

350 g Dinkel
150 Buchweizen
150 g Walnuss
350 g Wasser, lauwarm
40 g frische Hefe
1 TL Honig
2-3 TL Salz
40 g Essig
90 g Sonnenblumenkerne
90 g Kürbiskerne
50 g Sesam
Butter für Backform
Haferflocken zum Bestreuen

Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 220 °C vor.

Geben Sie 250 g Dinkel in den Mixbecher und mahlen Sie ihn für:

Zeit: 1:25 Min
Geschwindigkeit: 9

Geben Sie das Mehl in eine Schüssel und stellen Sie es beiseite.

Drücken Sie START.

Geben Sie den restlichen Dinkel und den Buchweizen hinzu und mahlen Sie beides für:

Zeit: 1:05 Minuten
Drücken Sie START.

Geben Sie die Mischung zum Mehl in die Schüssel.



Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 53 g
Kohlenhydrate: 280 g
Fett: 33 g
kj: 6682
kcal: 1598

Süßer Porridge

Zutaten:

500 g Vollmilch
50 g Zucker
100 Haferflocken
Schale einer ¼ Zitrone
Zimt, gemahlen

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 9 g
Kohlenhydrate: 59 g
Fett: 15 g
kj: 1650
kcal: 394

Geben Sie Wasser, Hefe und Honig in den Mixbecher und mixen Sie alles für:

Zeit: 8 Sekunden

Geschwindigkeit: 3

Drücken Sie START.

Geben Sie die Dinkel-Buchweizen-Mischung hinzu, sowie Salz, Essig, Sonnenblumen-, Kürbis- und Sesamsamen und starten Sie die Teig-Funktion (DOUGH). Kneten Sie den Teig für 3 Minuten. Stoppen Sie dann und geben Sie die Walnüsse hinzu. Kneten Sie den Teig weitere 1:05 Minuten und entnehmen Sie ihn mit Hilfe des Spatels.

Fetten Sie eine Kastenform aus und bestreuen Sie sie mit Haferflocken. Gehen Sie den Teig in die Form und bestreuen Sie ihn ebenfalls mit Haferflocken. Lassen Sie den Teig 1 Stunde lang aufgehen und backen Sie ihn dann für 45 Minuten bei 220 °C.

Lassen Sie das Brot in der Form 20 Minuten lang abkühlen, bevor Sie es entnehmen und auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen. Schneiden Sie das Brot danach in Stücke.

Zubereitung:

Setzen Sie den Messerschutz aufs Messer, drücken Sie ihn herunter und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest, bis er einrastet. Setzen Sie dann den Schmetterling-Rührer darauf.

Geben Sie die Milch, den Zucker und die Haferflocken in den Mixbecher und mixen Sie alles:

Zeit: 8 Minuten

Geschwindigkeit: 4

Temperatur: 90 °C

Drücken Sie START.

Geben Sie die Zitronenschale in den letzten 2 Minuten hinzu. Bestreuen Sie den Porridge vor dem Servieren mit Zimt.

Getränke und Smoothies

Fitness-Drink

Zutaten:

2 kleine Karotten, in Stücken
1 Apfel, entkernt und geviertelt
1 Orange, geschält (Kerne entfernen)
1 Banane, in Stücken
30 g Haferflocken
750 g Orangensaft

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 3 g
Kohlenhydrate: 34 g
Fett: 2 g
kj: 719
kcal: 172

Zubereitung:

Geben Sie die Karotten und die Fruchtstücke in den Mixbecher und zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 45 Sekunden
Geschwindigkeit: 9
Drücken Sie START.

Geben Sie die Haferflocken und den Orangensaft hinzu und pürieren Sie alles für:

Zeit: 1:15 Minuten
Geschwindigkeit: 9
Drücken Sie START.

Füllen Sie den Drink in Gläser um und servieren Sie ihn umgehend.

Mango-Kokos-Saft

Zutaten:

1 Mangos, geschält und in Stücke geschnitten
2 Bananen, geschält, in Stücke geschnitten
150 g Milch
50 g Kokosmilch

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 10 g
Kohlenhydrate: 47 g
Fett: 11 g
kj: 1347
kcal: 322

Zubereitung:

Geben Sie die Mango und die Bananenstücke in den Mixer und zerkleinern Sie alles für:

Zeit: 20 Sekunden
Geschwindigkeit: 6
Drücken Sie START.

Geben Sie die Milch und die Kokosmilch hinzu und schlagen Sie alles auf:

Zeit: 15 Sekunden
Geschwindigkeit: 4
Drücken Sie START.



Papaya-Cashew-Saft

Zutaten:

½ Papaya geschält und gewürfelt
½ Banane geschält und in Stück geschnitten
10 g Honig
6 Stück Cashewkerne
200 g ungesüßte Sojamilch

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 35 g
Fett: 1 g
kj: 589
kcal: 141

Zubereitung:

Weichen Sie die Cashewkerne 15 Minuten lang in warmem Wasser ein und gießen Sie sie dann ab.

Geben Sie alle Zutaten in den Mixbecher zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 30 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Geben Sie die Sojamilch hinzu und mixen Sie alles für:

Zeit: 6 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Drücken Sie START.

Servieren Sie den Saft umgehend.

Smoothie

Zutaten:

300 g Zuckermelone
1 Banane
20 g Zucker
200 g Milch
200 g Wasser
300 g Eiswürfel

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 24 g
Fett: 0 g
kj: 486
kcal: 116

Zubereitung:

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und zerkleinern Sie sie für:

Zeit: 30 Sekunden

Geschwindigkeit: 4

Temperatur: 0 °C

Drücken Sie START.

Servieren Sie den Smoothie umgehend.



----- Contents -----

Function Tips

Preparation Table	63
Cooking Tips	64

Dips and Sauce

Egg Free Mayonnaise with Herbs	65
Grapes Jam	66
Mayonnaise	66
Hollandaise Sauce	67
Mushroom Walnut Dip	67
Plum Jam	68
Tomato Sauce	68
White Cabbage Salad	69
White Sauce	70
Spicy Satay Sauce	70

Soups and Starters

Chicken Nuggets	71
Clam Chowder	72
Clams with White Wine Sauce	73
Cream of Potato and Celery Soup	74
Crispy Shrimp Fritters	75
Maroccan Aubergine Salad	76
Onion Soup	77
Pumpkin Soup	78
Raw Vegetable and Fruit Salad	79
Savoury Mince	80
Spicy Potatos	81

Main Courses with Meat

Beef Noodle Soup	82
Chicken with Orange Sauce	83
Coconut Chicken Curry	85
Creamy Pumpkin Risotto	86
Lamb Moussaka	87
Meat Ball with Potatos in Tomato Sauce	89
Sweet and Sour Pork	90
Spaghetti with Bacon	90

Main Courses with Seafood

Lemon and Prawn Linguine	92
Scallops and Potato Stew	93
Seafood Stew with Coconut Milk	95

Vegetarian Dishes and Side Dishes

Mash Potato	96
Vegetables and Rice with Sweet and Sour Sauce	97
Green Cauliflower	98
Marinated Red Onion and Coriander stew	99
Potato Pie	100

Baking and Desserts

Apple Nut Bread	101
Cantucci	102
Cheese Cake	102
Chocolate Cake	104
Egg Pudding	106
Italian Flate Bread with Onion	107
Mango Ice Cream	108
Milk bread	108
Nut and Vanilla Crescents	109
Oatmeal Raisin Cookies	110
Orange Sour Cream Cupcakes	111
Osmanthus Biscotti	112
Multi Grains Bread	113
Rice Pudding	114
Spelt-Buckwheat with Walnut Bread	114
Sweet Porridge	115

Drinks and Smoothies

Fitness Drink	116
Mango and Coconut Juice	116
Papaya Cashew Juice	117
Smoothie	117

Function Tips

Perhaps you have your attachment of certain recipes which you cannot find in our cookbooks or you just like to try something new. The cooking machine will be a great asset to have at your side in any event!

1. The cooking machine offers you: chopping, grinding, pulverizing, mixing, blending, stirring, kneading, emulsifying, cooking and steaming, it will become your main concern.
2. It is easy to adapt familiar recipes or invent new one with a little practice. If you note the times, temperatures and speed you use for your recipes, you will have a safe starting point for making the recipe even more successful the next time you use it.
3. When you plan to cook something. Seek similar recipes in the cooking machine cookbook first, This will give you some good ideas to help you prepare the amazing dish.
4. Meat stays particularly juicy when it is wrapped in cling film or aluminium foil before cooking. Add your preferences flavours and then place your meat in the cooking machine.

Preparation Table

Action	Food	Amount	Time	Speed
rasp	carrots	700 g	6-8 sec	5
	fruit(e.g. apples, pears)	600 g	6-9 sec	4
	white/red cabbage	400 g	13-15 sec	5
	chocolate, coarse	200 g	9-10 sec	8
	chocolate, fine	200 g	7-9 sec	9
chop	meat (e.g. beef, pork, chicken)	300 g, cut into pieces, light frozen	12-15 sec	6
	nuts (e.g. almonds, hazelnuts)	200 g	7-9 sec	6
	onion	1 piece (50 g)	5-8 sec	5
	ice cubes	200 g	12-15 sec	6
	garlic	1 clove	3-5 sec	8
	herbs	30 g	7 sec	9
grate	bread roll, coarse	3 pieces, quartered	13-15 sec	4
	bread roll, fine	3 pieces, quartered	16-20 sec	8
	potatoes	1000 g, quartered	15-18 sec	5
	cheese (e.g. Gruyere, Emmental), middle-aged	200 g, cut into pieces	12-15 sec	5
	parmesan cheese	100 g, cut into pieces	25-30 sec	9
grind	cereal, coarse	250 g	30-33 sec	9
	cereal, fine	250 g	1 min 10 sec	9
	coffee	100-250 g	1 min 20 sec	9
	nuts (e.g. almonds, hazelnuts), fine	200 g	10-12 sec	8
	millet	250 g	1 min 5 sec	9
	peppercorns, coarse	10 g	25-27 sec	9
	rice	100 g	1:30 -1:40 min	9
	sesame, fine	200 g	29-31 sec	9
pulverise	spices, ground	20 g	50 sec	8
	sugar	200 g	25-32 sec	9

Cooking Tips

- Every time when you start to cook a new dish, be sure that the mixing jug are clean and dry.
- When you heat milk or cream, use temperature 90 °C can avoid boiling, suggested to use speed 2 to stir the sauce in order to avoid agglomeration.
- Add a little olive oil to chopped vegetables , not only can help the shredding effect, sometimes also does not need spatula can be chopped vegetables from the bottom of the mixing jug.
- Cheese and the starchy likely to cause the foam to make food erupted and overflow from the lid, so please add those ingredients into to the maxing jug in the last step (at last 3- 5 minutes) of cooking.
- Place the simmering basket instead of measuring cup on the mixing jug lid, this prevents any ingredients spraying out and allows the steam to escape.
- The simmering basket can also be used as a sieve. Remove the hot simmering basket with the spatula.
- With the aid of the spatula, push the ingredients towards the mixing knife. The safety disk will ensure the spatula is not caught in the mixing knife.
- To cleaning the mixing jug, after cooked heavy smell foods, suggested add 250g water into the maxing jug with 3 eggs shell and half lemon peels for 20 sec/speed 6, its make mixing jug more clean and smell good.
- On the other hand, if the food are over cooked and the mixing jug turn brown, add some water and soak for few hours, repeat the above action.
- When steam rice, add a pinch of salt can prevention hot water spray out.
- When cooking food with ingredients and water do not exceed 1500 grams to avoid food ejection.
- When the food was cooked, please pour out and served as instructed by the recipes.
- When making Dough, if you use Cake flour: do not over 500 g each time; for Bread flour: do not over 300 g in case overloaded.
- Place take the mixing bowl out of the machine when process finished, to avoid the food being over cooked due to the remain temperature may still very high.

CAUTION: Butterfly or blade guard can't be used when mixing the dough.



Dips and Sauce

Egg Free Mayonnaise with Herbs

Ingredients:

300 g sunflower oil
10 g fresh herbs, leaves only
150 ml milk
2 tsp salt
2 tbs lemon juice

Per portion:

protein: 11 g
carbs: 2 g
fat: 6 g
Kj: 326
kcal: 78



Preparation:

Place herbs into mixing jug and chop for:
Time: 3 sec
Speed: 9
Press START
Take off chopped herbs and set aside

Place milk and salt into mixing jug and cook for:
Time: 1 min
Speed: 4
Temp: 40 °C
Press START

Pouring oil into mixing jug and beat for:
Time: 3 min
Speed: 4
Temp: 40 °C
Press START

Add chopped herbs and lemon juice and mix for:
Time: 10 sec
Speed: 3
Press START
Transfer into a bowl and refrigerate before serving

Tip: If the mayonnaise is not thick enough, take out on the bowl and set aside, then add one egg into mixing jug and blend for 1min 45 sec/speed 3, during blending, add the first mayonnaise into mixing jug slowly thru measuring cup lid for emulsion again.

Grapes Jam

Ingredients:

600 g grapes
40 g sugar
20 g lemon juice, fresh

Per Portion:

protein: 1 g
carbs: 84 g
fat: 1 g
KJ: 1485
kcal: 356



Preparation:

Clean and dry the mixing jug, place all ingredients into mixing jug, close the safety lid and Press "START" and "Auto" button, select "Jam" program, and then press START to begin the programming.

Programming:

Chop: time 3 min/speed 6/temp 0 °C
Then Cook: time 17 min/speed 1/temp 100 °C

When the programming is finish then the jam was perfect made.

Tip: It is very easy to make jam, "Auto" program, just add the ingredients then wait and the cooking machine will do the jam for you. Pour into rinsed jam jars after cool before storing in the fridge

Mayonnaise

Ingredients:

250 g sunflower oil
1 egg, room temperature
1 tsb lemon juice
2 tsb mustard
2 pinches white pepper
1/2 tsb salt

Per portion:

protein: 8 g
carbs: 2 g
fat: 256 g
KJ 9568
kcal 2288

Preparation:

Place egg, lemon juice, mustard and salt and mix for:
Time: 1 min 35 sec
Speed: 4
Press START

Add oil slowly thru lid of measure cup.

Pour the mixture into a big bowl or jam jar then put into the refrigerator.

Tip: Tipp: If the mayonnaise did not thicken enough, pour out into the bowl and set aside, then add an egg in the mixing jug, mix for 1 min 35 sec/speed of 4, in the meantime add the mayonnaise slowly into the mixing jug.

Hollandaise Sauce

Ingredients:

100 g butter, cut into pieces
50 g white wine
1-1/2 tbsp lemon juice, fresh
Pinch of salt
Pinch of pepper
4 eggs yolks

Per portion:

protein: 3 g
carbs: 0 g
fat: 33 g
KJ 1358
kcal 324

Preparation:

Insert blade guard and position over blade assembly, push down and twist clockwise with it clips into position and add Butterfly on it, place all ingredients into mixing jug and beat for:

Time: 7 min

Speed: 3

Temp: 80 °C

Press START

Serve immediately.



Tip: This sauce goes well with steam cooked food, especially potatoes and vegetables.

Mushroom Walnut Dip

Ingredients:

2 garlic cloves
200 g mushrooms, fresh, mixed
40 g walnuts, halved, toasted
50 g mayonnaise
1 pinch salt, to taste
1 pinch pepper, freshly ground
1-2 tbsp sour cream
1-2 sprigs mixed herbs, fresh

Per portion:

protein: 1 g
carbs: 0 g
fat: 6 g
KJ 213
kcal 51

Preparation:

Place garlic into mixing jug and chop for:

Time: 10 sec

Speed: 6

Press START

Add mushroom and chop for:

Time: 15 sec

Speed: 6

Press START

Add walnut, mayonnaise, salt and pepper and blend for:

Time: 35 sec

Speed: 6

Press START

Garnish with and a few chopped herbs of choice.

Plum Jam

Ingredients:

600 g Plum, halved, pitted
100 g sugar

Per portion:

protein : 2 g
carbs: 82 g
fat: 1 g
kj :1439
kcal: 344



Preparation:

Place plums into maxing jug and chop for:

Time: 50 sec

Speed: 6

Press START

Add sugar into mixing jug, cook for:

Time: 15 min

Speed: 3

Temp: 90 °C

Press START

Tip: Pour into rinsed jam jars after cool before storing in the fridge.

Tomato Sauce

Ingredients:

1 onion, cut into pieces
1000 g tomatoes cut into quarters
1 celery stalk, cut into chunks
2 garlic clove
4-6 parsley leaves
4-6 basil leaves
4 -1/2 tbsp oil
1 tsp salt

Per portion:

protein: 2 g
carbs: 5 g
fat: 8 g
KJ 155
kcal 36

Preparation:

Add onion, garlic cloves, parsley leaves and basil leaves into mixing jug and chop for:

Time: 10 sec.

Speed: 5

Press START

and set aside

Wash mixing jug and make sure its dry.

Pre-heat 2 min/100 °C/speed 1

Press START

Add oil, salt, onion, garlic cloves, parsley leaves and basil leaves sauté for:

Time: 2 min / Speed: 1 / Temp: 100 °C

Press START



Add tomatoes and celery stalk chop for:

Time: 1min

Speed: 5

Press START

Pour out all ingredients and set aside, then, insert blade guard and Butterfly.

Pour in all ingredients into mixing bowl and cook for:

Time: 30 min

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press STAR

Tip: If you like the sauce thicken, just increase 1st step time to 30-40 sec.

White Cabbage Salad

Ingredients:

250 g cabbage, cut into pieces
60 g carrots, cut into pieces
50 g onion, cut into pieces
50 g red peppers, cut into pieces
50 g green peppers, cut into pieces
60 g pickled gherkins
2 sprigs coriander, leaves only
1 tsp sugar
1 tsp salt
1 tbsp lemon juice or vinegar
2 pinch pepper
20 g olive oil

Per portion:

protein: 1 g
carbs: 4 g
fat: 3 g
KJ 180
kcal 42

Preparation:

Place all ingredients into mixing jug and chop for:

Time: 15 sec

Speed: 4

Press START

Serve immediately



Tip: This is a very tasty salad in the summer season, you can repeat the preparatory work as you need.

White Sauce

Ingredients:

60 g plain flour
600 ml of milk
30 g butter
1 tbsp of oil
1/2 tbsp of salt
Ground pepper to taste

Per portion:

protein: 3 g
carbs: 8.4 g
fat: 9 g
KJ: 536
kcal: 128

Preparation:

Add all ingredients to mixing jug and cook for:
Time: 12 min
Speed: 4
Temp: 0 °C
Press START

Tip: Perfect for pasta or as a base for other meals.



Würzige Satay-Sauce

Ingredients:

1 medium brown onion, halved
1 garlic clove
2 tbsp olive oil
150 g peanut butter
2 tbsp soy sauce
2 tbsp lemon juice
10 g brown sugar
150ml coconut cream
1/2 tbsp curry powder
2 tbsp sweet chilli sauce(or to taste)
1/4 cup peanuts
Pinch of salt

Per portion:

protein: 32 g
carbs: 12
fat: 11
KJ 335
kcal 80

Preparation:

Peel onion and garlic. Place them together with peanuts in the mixing jug and chop for:
Time: 25 sec.
Speed: 8
Temp: 0 °C
Press START

Add oil and sauté for :
Time: 2 min.
Speed: 1
Temp: 100 °C
Press START

Add remaining ingredients and cook for:
Time: 5 min.
Speed: 2
Temp: 90 °C
Press START

Serve with chicken, tofu or any desired ingredients.

Soups and Starters

Chicken Nuggets

Ingredients:

200 g chicken breasts, skinless, cut into pieces
1/2 tsb salt
1 clove garlic
2 slice white bread, without crust
60 g cream cheese
60 g milk
1 egg, beaten with 50 g water
100 g breadcrumbs,
Oil for frying

Per portion:

protein: 5 g
carbs: 6 g
fat: 4 g
KJ 276
kcal 66

Preparation:

Place chicken pieces, salt and garlic into mixing jug and chop for:

Time: 5 sec

Speed: 8

Press START

Add bread in pieces, cream cheese and milk, mix for:

Time: 10 sec

Speed: 8

Press START

Remove mixture from mixing jug, form small balls (walnut size) and flatten each ball lightly with the bottom of the measuring cup to form nuggets. Coat each nugget first with beaten egg and then with breadcrumbs. Heat oil in a deep pan. Deep fry nuggets in medium hot oil until golden brown. Drain on paper towels.



Clam Chowder

Ingredients:

600 g cans chopped clams with liquid
500 g potatoes, peeled and quartered
1 cup celery chunks
1 medium onion, quartered
2 slices bacon
250 g water
60 g butter
50 g flour
2 tsb salt
1/8 tsb white pepper

Per portion:

protein: 12 g
carbs: 18g
fat: 4 g
kj 663
kcal 158



Preparation:

Place potatoes, celery and onion in to the mixing jug and chop for:

Time: 30 sec Speed: 8
Press START
Pour out and set aside

Add bacon sauté for:

Time: 50 sec / Speed: 4 / Temp: 100 °C
Press START

Add potatoes mixture and water into the mixing jug and cook for :

Time: 15 min
Speed: 4
Temp: 100 °C
Press START

Add , butter, flour, salt and pepper and blend for:

Time: 1 min Speed: 5
Press START

Then add clams cook for:

Time: 3 min
Speed: 2
Temp: 90 °C
Press START
Serve immediately

Tip: If you buy raw clam (110 g) in the market, you can add 150 g water with two pcs of ginger and white wine, add clam into the steaming basket and steam for 5 min /1 speed / 100°C, pour out the basket and save the liquid for further use.

Clams in White Wine Sauce

Ingredients:

750 g clams, small
70 g extra virgin olive oil
100 g onion, cut into halves
30 g garlic cloves
1 tbsp breadcrumbs
100 g white wine
100 g water
50 g lemon juice
1 tsp salt, plus some extra
5 sprigs parsley, leaves only, chopped

Per portion:

protein: 3.5 g
carbs: 6 g
fat: 13g
KJ 640
kcal 153



Preparation:

Place clams in cold, salted water for minimum 30 minutes to remove the sand from inside the shells. Lift each clam from the water and scrub well. (if clams are already clean, skip this step).

Place clams into simmering basket and set aside.

Place extra virgin olive oil, onion and garlic cloves into mixing jug and cook for:

Time: 7 min 10 sec

Speed: 3-4

Temp: 90 °C

Press START

Add breadcrumbs, white wine, water, lemon juice and salt. Insert simmering basket with clams and sprinkle with chopped parsley and cook for:

Time: 13 min 10 sec

Speed: 2

Temp: 90 °C

Press START

Transfer clams into a serving bowl, season sauce in mixing jug with salt to taste and pour it over the clams. Serve immediately.

Cream of Potato and Celery Soup

Ingredients:

1 brown onion, quartered
2 garlic cloves
30 ml olive oil
750 g baby potato, diced into 2 squares
700 ml water
60 ml cream
3 tbs vegetable stock concentrate
300 g celery stalks and some leaves,
roughly chopped
Cracked black pepper and salt to taste
2 sprigs parsley to taste

Per portion :

protein: 44 g
carbs: 25 g
fat: 23 g
KJ 1963
kcal 470



Preparation:

Place onion and garlic in the mixing jug and chop for:

Time: 4 sec

Speed: 8

Press START

Add oil and sauté for:

Time: 1 min

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Add diced potatoes and water and cook for:

Time: 15 min

Speed: 2

Temp: 100 °C

Press START

Add celery and vegetable stock concentrate and cook for a further :

Time: 15 min

Speed: 1

Temp: 80 °C

Press START

Add handful of parsley and blend for:

Time: 30 sec

Speed: 5

Press START

Add cream and pepper to taste and mix for:

Time: 2 min

Speed: 3

Press START

For a smoother consistence blend further.

Crispy Shrimp Fritters

Ingredients:

100 g chickpeas, dry
100 g spring onion, cut into pieces
5 sprigs parsley, fresh, leaves only
320 g water
100 g wheat flour
1/2 tsp baking powder
1/2 tsp salt
130 g shrimp, small, peeled
Olive oil for frying

Per pieces:

protein: 3 g
carbs: 5 g
fat: 3g
KJ 163
kcal 39



Preparation:

Place chickpeas into mixing jug, pulverize for:

Time: 1 min 30 sec

Speed: 9

Press START

Transfer into a bowl and set aside

Place spring onion and parsley leaves into mixing jug and chop for:

Time: 10 sec

Speed: 5

Press START

Add water, wheat flour, baking powder, salt and chickpea flour mix for:

Time: 20 sec

Speed: 4

Press START

Transfer into a bowl and add shrimp well with spatula and let the mixture rest for 30 minutes.

Pour olive oil into a hot deep fry pan and heat it up. Place omelet mixture with a tablespoon into hot oil and flatten the omelet to form a small round shape. Fry small omelets one by one on both sides until golden and crispy. Let the oil to drip off on paper towels. Serve hot.

Moroccan Aubergine Salad

Ingredients:

750 g aubergines
1 tbs salt
20 g lemon juice
50 g onions
2-3 garlic cloves
350 tomatoes
1 tsp pepper
1 tsp cumin, ground
1 tsp sweet paprika
40 g olive oil
40 g tomato puree
2 sprigs parsley, leaves only, chopped
2 sprigs coriander, leaves only, chopped

Per portion:

protein: 3 g
carbs: 6 g
fat: 8 g
KJ 463
kcal 110



Preparation:

Cut aubergines lengthwise into quarters, and cut quarters into slices (est. 1 cm). Place aubergine pieces, salt and lemon juice into a salad bowl and mix well. Transfer aubergine into simmering basket and drain for about 30 minutes. Squeeze aubergine so that it is well drained.

Place onion and garlic cloves into mixing jug and chop for:

Time: 9 sec

Speed: 6

Press START

Add tomatoes and chop for:

Time: 6 sec

Speed: 6

Press START

Add aubergines, spices, olive oil and tomato puree, cook for:

Time: 18 min

Speed: 2

Temp: 100 °C

Place simmering basket instead of measuring cup onto mixing jug lid.

Press START

Add parsley and coriander, mix for:

Time: 35 sec

Speed: 2

Press START

Place salad into a bowl and allow to cool before serving.

Onion Soup

Ingredients:

500 g onion, peeled and cut into quarters
2 garlic cloves
100 g mozzarella cheese cut into pieces
600 g water
1 cube chicken stock
20 g flour, welt with water
20 g butter
6 thick slices French rye bread

Per portion:

protein: 9 g
carbs: 27 g
fat: 8 g
KJ 976
kcal 233



Preparation:

Place butter and heat up for:

Time: 1 min

Speed: 2

Temp: 90 °C

Press START

Add onion and garlic into the maxing jug chop for:

Time: 4 min

Speed: 4

Press START

Then Sauté for

Time: 5 min

Speed: 2

Temp: 100 °C

Press START

Add water and one cube chicken stock into the mixing jug cook for:

Time: 20 min

Speed: 2

Temp: 90 °C

Press START

Add cheese and flour for another 5 min with same speed and temperature.

Pour out the soup into bowls, the top with bread and cover with cheese. Serve immediately

Tip: Cheese and the starchy likely to cause the foam to make food erupted and overflow from the lid, so please add those ingredients into to the maxing jug in the last step (at last 3-5 minutes) of cooking. You might place soup bowls in the oven until cheese is melted and with beautiful slightly brown color. You can sprinkle some black pepper before serve

Pumpkin Soup

Ingredients:

170 g onion, cut into pieces
600 g pumpkin cut in 1-1/2" cubes
300 g water
Some of ginger, sliced
1 tsp salt
1/4 tsp ground cinnamon or nutmeg
1/4 tsp ground pepper
50 ml fresh milk
25 g vegetable oil

Per portion:

protein: 6 g
carbs: 6 g
fat: 9 g
KJ: 735
kcal: 175



Preparation:

Add onion and ginger into the mixing jug and chop:
Time: 10 sec
Speed: 5
Press START
Pour out and set aside

Clean and dry the jug, close the safety lid, press "start" and "Auto" button, select "soup" program, and then press "start" to begin the programming.

Add vegetable oil, onion and ginger for sauté. The sauté will be finished after 90 seconds.

Open the bowl lid and add pumpkin and water into the bowl, close the bowl lid, the programming will continue.

Once cooking finished, the machine starts to chop in high speed for 2 min to make the soup pureed.

After chopping, open the measure cup, add milk, salt, cinnamon and ground pepper into the soup. (The machine will continue to cooking for 1 more min at then, the soup was perfect made and serve immediately.

Tip: You can change milk to coconut milk, taste will be more rich. To make pumpkin soup more tasty and dense, you can chop the pumpkin for 2 Min/Speed 5 before AUTO function.

Raw Vegetable and Fruit Salad

Ingredients:

500 g vegetable/ fruits (e.g. 50g celeriac,
100 g beetroot, 250 g carrots, 100 g apple),
cut into pieces.
20 g oil
20 g vinegar or 20 g lemon juice
1 tsb herb salt
2 pinches pepper
1/2 tsp sugar or honey

Per portion:

protein 1 g
carbs 8 g
fat 6 g
KJ 380
kcal 91



Preparation:

Place all ingredients into mixing jug, chop for:
Time: 6-8 sec
Speed: 5 with aid of spatula and serve.

Preparation Herb Salt:

40 g herbs, dried (rosemary, thyme, basil, parsley, sa-
vory) 200 g sea salt

Place herbs and sea salt into mixing bowl, pulverize
6-8 sec/speed

Transfer into jam jar with a twist-off lid and store in
a dry place



Savoury Mince

Ingredients:

30 ml olive oil
1 brown onion, halved
1 garlic clove
1 stalk celery, cut into chunks
1 carrot, cut into chunks
1 green capsicum quartered
500 g mince beef (or mince your own meat in the mixing jug)
100 g button mushrooms, sliced
400 g diced tinned tomatoes
50 g tomato paste
2 tsp vegetable stock concentrate
2 tsp HP sauce
2 tsp Worcestershire sauce
100 g frozen peas and corn

Per portion:

protein: 30 g
carbs: 2 g
fat: 16 g
KJ 1129
kcal 270



Preparation:

Place onion, garlic, celery, carrot and capsicum in the mixing jug for chopping:

Time: 10 sec.

Speed: 6

Temp: 0 °C

Press START

Pour the vegetable mixture into a medium bowl, insert blade guard and add meat, mushrooms and oil and sauté for:

Time: 4 min

Speed: 3

Temp: 100 °C

Press START

Add tomatoes, tomato paste, stock, hp sauce and Worcestershire sauce, cook for:

Time: 10 min.

Speed: 3

Temp: 90 °C

Press START

Add peas and corn and cook for:

Time: 2 min.

Speed: 3

Temp: 100 °C

Press START

Serve with mashed potatoes or steamed rice.



Spicy Potatoes

Ingredients:

500 g potatoes, peeled, cut into pieces
500 g water
1/2 tsp salt

Sauce:

30 g oil
1 tbsp hot paprika
1/2 chilli, cut into thin slices
1/2 tsp Tabasco
1 tbsp red wine vinegar
130 g tomato sauce

Per portion:

protein 3 g
carbs: 14 g
fat 7 g
kJ 502
kcal 120



Preparation:

Place water and salt into mixing jug, insert simmering basket put the potatoes into it and steam for:

Time: 35 min

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Empty the mixing jug and place potatoes onto a serving plate.

Sauce:

Place oil, hot paprika, chilli, Tabasco and red wine vinegar into mixing jug and cook for:

Time: 2 min 10 sec

Speed: 2

Temp: 100 °C

Press START

Add tomato sauce and blend for:

Time: 1 min 35 sec

Speed: 5

Press START

Pour sauce over the potatoes and serve with toothpicks.

Tomatoes sauce:

1 small onion (50 g), cut into quarter
250 g caned crushed tomatoes

Place onion in mixing jug and chop for:

Time: 10 sec

Speed: 5

Press START

Add crushed tomatoes and cook for

Time: 7 min

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

And transfer into a jam jar.

Main Courses with Meat

Beef Noodle Soup

Ingredients:

10 ginger, into thin slices
100 g onion, cut into quarters
20 g garlic cloves
25 g oil
500 g beef, cut into cubes
50 g soy sauce
50 g chilli broad bean paste
20 g sugar
100 g tomatoes, cut into quarters
100 g tomatoes, paste
1 bay leaf
800 g water
120 g Chinese white radish, cut into quarters
120 g carrots, cut into quarters
250 g Chinese egg noodles
1 spring onion, cut into thin slices

Per portion:

protein: 38 g
carbs: 57 g
fat: 44 g
KJ: 2295
kcal: 548



Preparation:

Place onion, ginger and garlic into mixing jug, chop for:

Time: 30 sec

Speed: 5

Press START

Add oil, sauté for:

Time: 3 min

Speed: 2

Temp: 100 °C

Press START

Insert blade guard and add beef, soy sauce, chilli broad bean paste and sugar, sauté for:

Time: 4 min

Speed: 1

Temp: 90 °C

Press START

Add tomatoes, tomato paste, bay leaf and water, cook for:

Time: 25 min

Speed: 1

Temp: 90 °C

Press START

Add Chinese white radish and carrots cook for another:

Time: 25 min

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Check whether the beef is cooked to your taste, otherwise prolong cooking time.



Add Chinese egg noodles and cook for:

Time: 5 min

Speed: 1

Temp: 90 °C

Press START

Sprinkle with spring onion before serve.

Tip: If you are not eat immediately when the beef soup are done, do not cook the noodles yet, prepare a soup pot with boiling water to cook noodles before serveing the meal.

Chicken with Orange Sauce

Ingredients:

2 brown onion, quartered
1 garlic glove
3 tbsb of olive oil
600 g of chicken breast, cut into 2 cm cubes
250 g of mushroom, roughly cut
200 g of oranges, peeled and seeds removed
800 ml of white wine
100 g cream
1 tbsb of brown sugar
3 tbsb salt
2 tbsb pepper
Parsley and sliced roasted almonds to garnish

Per portion:

protein: 54 g
carbs:17 g
fat: 14 g
KJ 1714
kcal 410

Preparation:

Add onion and garlic to mixing jug and chop for:

Time: 20 sec

Speed: 4

Press START

Scrape any onion from side of jug. (Note: Remove the measuring cup from lid for remainder of cooking process)

Insert blade guard and position over blade assembly, push down and twist clockwise until it clips into position.

Add olive oil and sauté:

Time: 2 min

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Add chicken and cook for:

Time: 10 min

Speed: 1

Temp: 80 °C

Press START

(See next Page)



Pour out excess liquid then add mushrooms, oranges, wine, cream, cream cheese, salt, pepper and cook for a further:

Time: 20 min

Speed: 2

Temp: 80 °C

Press START

Serve in a bowl and garnish with parsley and almond. (Note: for a thinner consistency add 1/2 cup of water or milk to sauce)

Serve with cooked rice or vegetables.

Tips: After chopped onion and garlic if you can't insert the blade guard, please pour out the mixture first.



Coconut Chicken Curry

Ingredients:

2 small red chillies
2 garlic cloves
Small piece ginger, approx.. 2 cm
2 red onions, halved
40 ml vegetable oil
1 tbsp cumin powder
1/2 tbsp turmeric powder
5 whole cloves
5 whole peppercorns
5 green cardamom pods, bruised with flat side of knife
1 stick cinnamon
2 fresh tomatoes, roughly diced
600 g chicken breast fillets, skinless, cut into 3 cm cubes
50 ml water
230 ml coconut milk
Juice of 2 limes
Coriander leaves, Garnish
1 tbsp vegetable stock concentrate

Per portion:

protein: 16 g
carbs: 8 g
fat: 7 g
KJ 627
kcal 150



Preparation:

Place garlic, ginger and chilli in mixing jug and chop:

Time: 5 sec.

Speed: 8

Temp: 0 °C

Press START

Add onions and chop for a further:

Time: 5 sec.

Speed: 4

Temp: 0 °C

Press START

Pour out the mixture and set aside.

Insert blade guard and position over blade assembly, push down and twist clockwise until it clips into position. Then add 20 ml olive oil sauté for:

Time: 2 min.

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Add dry ground spices and remaining oil and cook for:

Time: 2 min.

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Add chicken, tomatoes, water, stock concentrate and whole spices and cook for:

Time: 18 min.

Speed: 1

Temp: 80 °C

Press START

(See next page)



Add coconut milk and lime juice:

Time: 4 min.

Speed: 1

Temp: 90 °C

Press START

Serve with chapattis or rice and top with fresh coriander

Tip: If onions is not chopped, repeat step 2. For another 1-2 min.

Creamy Pumpkin Risotto

Ingredients:

300 g of butternut pumpkin, grated
50 g shaved parmesan cheese
1 medium brown onion, halved
1 glove of garlic or 1 Tbsp of mince garlic
300 g of Arborio rice
1/2 cup of white wine
4 cups of chicken stock
2 Tbsp olive oil
30 g cream
Salt and pepper to taste

Per portion:

protein: 15 g
carbs: 45 g
fat: 13 g
KJ 1497
kcal 358

Preparation:

Place onion and garlic into the mixing jug and chop for:

Time: 10 sec.

Speed: 8

Temp: 0 °C

Press START

Insert blade guard and position over blade assembly, push down and twist clockwise until it clips into position.

Scrape down sides of the mixing jug and add oil and sauté for:

Time: 1 min.

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Add rice, white wine, stock, pumpkin, salt, pepper and cook for:

Time: 20 min

Speed: 1

Temp: 80 °C

Press START



If rice is not cooked repeat step 3 for 2-5 min.

Add cream into the mixing jug and cook for:

Time: 1 min.

Speed: 2

Temp: 80 °C

Press START

Stir parmesan cheese through mixture and serve

Lamb Moussaka

Ingredients:

200 g of grated tasty cheese
800 g of eggplant, sliced into circles
1 brown onion, cut into quarters
2 garlic cloves
2 Tbsp of olive oil
400 g tin crushed tomatoes
500 g lamb mince
Salt and pepper to taste
Oregano to taste
White sauce (see white sauce recipe)

Per portion:

protein: 15 g
carbs: 24 g
fat: 10 g
KJ 886
kcal 212



Preparation:

Pre-heat the oven to 180 °C.

Add onion and garlic into mixing jug and chop for:

Time: 10 sec.

Speed: 3

Temp: 0 °C

Press START

Add oil and sauté for:

Time: 2 min.

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Add crushed tomatoes, oregano, lamb mince, salt, pepper and cook for:

Time: 20 min.

Speed: 3

Temp: 80 °C

Press START

Ensure mince is cooked through the set aside

(See next page)



Insert small steam and fill with water to max line (4 cups of water). Add lower steamer tray (without food) and place eggplant in middle steamer tray. Add the large steam tray and the steamer cover and cook for:

Time: 18 min.

Speed: 0

Temp: 120 °C

Press START

Assemble the moussaka in a baking tray, alternating meat and eggplant in layers. Use eggplant for top layer.

Pour white sauce over the ingredients, sprinkle with the grated cheese and bake in oven for 15 min, then serve.

Tip:

Add lamb into mixing jug and chop for:

Time: 20 sec.

Speed: 9

Temp: 0 °C for lamb mince

If you want to eat more soften eggplant, increase the time for 2-5 min more at step 6.

Meat Ball with Potatoes in Tomato Sauce

Ingredients:

Meat ball and potatoes:

400 g ground meat
50 g bread roll, cut into quarter
1 egg
1/4 tsb pepper
700 g potatoes, cut into pieces
Tomatoes Sauces:
120 g onion
1 tbsp olive oil
1 pinch salt
250 g fresh tomatoes

Per portion:

protein: 30 g
carbs: 40 g
fat: 34 g
KJ :2510
kcal: 598



Preparation:

Put bread roll into mixing jug grate for:

Time: 10 sec
Speed: 5
Press START

Add bread crumbs, egg, salt, pepper mix for:

Time: 50 sec
Speed: 4
Press START

Pour out all ingredients from mixing jug and make meat ball (diameter around 4 cm) with wet hand.

Insert steamer add 1L water in the metal bowl, put meat ball and potatoes on the steaming trays of different layers with aluminum foil, steam for:

Time: 25 min
Speed: 1
Temp: 120 °C
Press START

Tomatoes sauces:

Please refer to the recipe for Tomato Sauce in the second chapter.

Sweet and Sour Pork

Ingredients:

500 g ribs, cut into chunks
25 g vegetable oil
10 g ginger
10 g green onion, cut into strips
50 g rock sugar
30 g white wine
30 g vinegar
30 g soy source
25 g water

Per portion:

protein: 33 g
carbs: 19 g
fat: 31 g
KJ 2066
kcal 495



Preparation:

Place vegetable oil and
Ginger into mixing jug
and sauté for:
Time: 4 min
Speed: 1
Temp: 100 °C
Press START

Add ribs, rock sugar, white wine, vinegar and soy source and water cook for:
Time: 27 min
Speed: 1
Temp: 100 °C
Press START

Pour out into a bowl and serve immediately.

Tips: If possible use Chinese yellow wine instead of white wine for more taste.

Spaghetti with Bacon

Ingredients:

70 g parmesan cheese, cut into pieces
30 g shallots
150 g bacon cubes
30 g feta, cut into pieces
25 g virgin olive oil
3 eggs
1 egg yolk
1 tsb salt
2 pinches pepper
1200 g water
300 g spaghetti

Preparation:

Place parmesan cheese into mixing jug and grate for:
Time: 15 sec
Speed: 6
Press START
Transfer into a bowl and set aside

Place shallots into mixing jug and chop for:
Time: 5 sec
Speed: 6
Press START



Per portion:

Protein: 27 g
carbs : 65 g
fat : 30g
KJ: 2790
kcal : 669

Insert blade guard and position over blade assembly, push down and twist clockwise with it clips into position and add Butterfly on it, add bacon and virgin olive oil and sauté for:

Time: 5 min 30 sec

Speed: 1

Temp: 90 °C

Press START

Then transfer into a big bowl and set aside.

Place eggs, egg yolk and grated cheese and feta into mixing bowl, season with 1/2 tsp salt and pepper mix:

Time: 17 sec.

Speed: 4

Press START

Add egg mixture into the bowl with bacon, take out the blade guard and Butterfly, no need to wash mixing jug.

Place water and 1/2 salt mixture into the mixing jug, cook for:

Time: 12 min

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Place spaghetti through lid opening into mixing jug and cook for:

Time: 10-12 min (period indicated in pasta package)

Speed: 1

Temp: 90 °C

Press START

Carefully check if pasta is cooked with tender, but still firm to bite.

Drain in simmering basket and transfer into the bowl with bacon-egg mixture. Mix well, season to taste and serve immediately.

Tips: Add some slice garlic on the step 3 makes the taste more delicious. You can add egg yolk when spaghetti mix with bacon-egg mixture, the taste will be more rich.

Main Courses with Seafood

Lemon and Prawn Linguine

Ingredients:

Zest of one lemon
Few sprigs parsley
2 garlic cloves
1/2 deseeded red chilli
Zest (cut in strips) and juice of 1 lemon
300 g green prawns – deveined with tails intact
300 g linguini pasta
Olive oil
30 g butter
Salt
Parmesan cheese to taste

Per portion:

protein: 23 g
carbs: 30 g
fat: 11 g
KJ 1317
kcal 315

Preparation:

Cook linguini according to instructions. Drain and place in covered bowl to keep warm.

Add lemon zest strips to the mixing jug and chop on the following settings, then set aside.

Time: 20 sec.

Speed : 7

Temp: 0 °C

Press START

Add parsley, garlic and chilli to the mixing jug and chop for:

Time: 5 sec.

Speed: 8

Temp: 0 °C

Press START

Add butter and sauté for:

Time: 2 min.

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Add lemon zest and juice and cook for:

Time: 1 min.

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Season with salt.

Add prawns and sauté for:

Time: 3 min.

Speed: 1

Temp: 90 °C

Press START



Be careful not to overcook prawns.

Toss prawns and sauce gently through the cooked pasta and top with fresh grated parmesan cheese.

Tips: suggestion: when sauté food, please insert blade guard and position over blade assembly push down and twist clockwise with it chips into position. Add some water, salt and lemon juice if sauce is not enough, before add prawns.

Scallops and potato stew

Ingredients:

50 g virgin olive oil
100 g red pepper cut into pieces
150 g onions, cut into halves
2 garlic cloves
100 g crushed tomatoes, canned
800 g potatoes, peeled, cut into pieces
400 g water
1 cube chicken stock
15 scallops
6 sprigs parsley, leaves only, chop

Per portion:

protein: 16 g
carbs: 23 g
fat: 16 g
KJ 1245
kcal: 298

Preparation:

Place olive oil, red peppers, onions, crushed tomatoes and garlic cloves into mixing jug, chop for:

Time: 10 sec

Speed: 4

Press START

Then sauté for:

Time: 7 min

Speed: 1

Temp: 90 °C

Press START

Insert blade guard and position over blade assembly, push down and twist clockwise with it clips into position and add butterfly on it, add potatoes and cook for:

Time: 2 min

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

(See next page)



Add water and chicken stock and cook for:

Time: 20 min

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Add scallops and cook for:

Time: 3 min

Speed: 1

Temp: 90 °C

Press START

Add chopped parsley, for another 30 sec. and let the stew rest for 3-5 minutes in mixing jug before serve.

Tips:

When you insert the blade guard and butterfly, beware the mixing jug is very hot, or you can pour the mixture out first then insert blade guard and butterfly.

In this recipe you can change scallops to prawns or tuna depends on your preference.

If you like spice food, can add 2 tsp chilli paste into the mixing jug on step 2.

Seafood Stew with Coconut Milk

Ingredients:

250 g rice, wash and drain
900 g water
1 onion, cut into halves
2 garlic cloves
2 sprigs coriander, leaves only
2 sprigs parsley, leaves only
40 g olive oil
200 g fresh, peeled tomatoes
50 g tomatoes paste
80 g green peppers, cut into pieces
1 cube fish stock or chick stock
1/4 tsp salt
150 g coconut milk
500 g fresh prawns, medium size, peeled
400 g fish fillets, cut into approx. 5X5 cm pieces
1 pinch chilli pepper
1 tbsp fresh leeks, snipped

Per portion:

protein: 51 g
carbs: 56 g
fat: 28 g
KJ: 2715
kcal :650



Preparation:

Add water into mixing jug, place rice into simmering basket and insert to the mixing jug cook for:

Time: 20 min

Speed: 4

Temp: 100 °C

Press START

Remain 5-8 min after rice cooked in the mixing jug allow the rice moisture to evaporate.

Place onion, garlic cloves, coriander and parsley into mixing jug chop for:

Time: 7 sec

Speed: 5

Press START

Add olive oil, peeled tomatoes, tomatoes paste, green peppers, fish stock and salt, blend for:

Time: 22-25 sec

Speed: 5

and cook

Time: 7 min

Speed: 2

Temp: 90 °C

Press START

Add coconut milk and cook for:

Time: 6 min

Speed: 1

Temp: 90 °C

Press START

Add prawns, fish fillets and chilli pepper and cook for:

Time: 4 min

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Immediately serve seafood stew with rice and sprinkle with leeks.

Vegetarian Dishes and Side Dishes

Mash Potato

Ingredients:

30 g parmesan cheese
1000 g potato, peeled and cut into pieces
1 tsp salt
300 g milk
35 g butter
1 pinches of cardamom powder

Per portion:

protein: 8 g
carbs: 44 g
fat: 9 g
KJ: 1246
kcal: 298



Preparation:

Add parmesan cheese into maxing jug, chop for:
Time: 25 sec
Speed: 9
Press START
Pour out into a bowl and put aside

Insert blade guard and position over blade assembly, push down and twist clockwise with it clips position and add Butterfly on it, add potato, salt, milk and butter cook for:
Time: 33 min
Speed: 2
Temp: 90 °C
Place simmering basket instead of measuring cup onto mixing jug lid to avoid spray.
Press START

Add parmesan cheese powder and cardamom cover with measuring cup lid chop for:
Time: 35 sec
Speed: 3
Press START
Serve immediately.

Tip: If the potato is not cook well, please cook 3-5 minutes more.

Vegetable and Rice with Sweet and Sour Sauce

Ingredients:

250 g rice, parboiled
850 g water
150 g carrots, cut into sticks
100 g red peppers, cut into sticks
100 g yellow peppers, cut into sticks
100 g green peppers, cut into sticks
150 g courgettes, cut into sticks
200 g mushrooms, mixed, cut into slices

Sweet and Sour Sauce:

1 piece ginger, walnut size, peeled
50 g red peppers
50 g fruit vinegar, berries preferred
40 g brown sugar
40 g honey
1-1/2 Tbsp corn starch
1 tsp salt
40 g soy sauce
1 Tbsp lime juice
1 pinch pepper
150 g pineapples, fresh cut into pieces

Per portion:

protein: 12 g
carbs: 89 g
fat: 1 g
KJ 1798
kcal 433



Preparation:

Insert simmer basket, add rice into it, pour water over rice into bowl, in the meantime insert the food steamer in position, place carrots, peppers and courgette into the steamer and place mushrooms onto it steam cook for:

Time: 25 min
Speed: 1
Temp: 90 °C
Press START

Remove simmering basket and set aside also keep cooking liquid aside.

Sauce

Place ginger and red pepper into mixing bowl, chop 20 sec/speed 5 transfer into bowl and set aside.

Place fruit vinegar, brown sugar, honey, corn starch, 130 g cooking liquid and salt into mixing bowl, mix 15 sec/speed 3 and cook 5 min/100 °C/speed 2.

Add soy sauce, lime juice, pepper and pineapple and mix 10 sec/speed 3.

Place vegetable mixture in bowl with sauce and serve with rice

Green Cauliflower, Carrots with Potatoes

Ingredients:

500 g water
1-1/2 tbsp salt
1 pinch sugar
500 g Potatoes, peeled and cut quarters
200 g carrots, cut strips
200 g cauliflower
Hollandaise sauce

Per portion:

protein: 8 g
cabs: 28 g
fat 2 g
KJ 630
kcal 150

Preparation:

Place water, salt and sugar into mixing jug, insert simmering basket and place potatoes into it, place carrots and cauliflower into steamer. Place steamer into position and steam cook for:

Time: 35 min

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Tips:

If cooking time is not enough, increase the quantity of water by 200 g for each additional 10 minutes.

This recipe can be a main dishes for vegetarian, or side dish for meat.

You can serve with hollandaise sauce. (please review hollandaise sauce recipe)



Marinated Red Onion and Coriander Slew

Ingredients:

5 Sprigs coriander, fresh
150 g red onion, peeled cut into halves
20 g white sugar
20 g salt
50 g vinegar

Per portion:

protein: 3 g
carbs: 7 g
fat: 4 g
KJ 270
kcal 65

Preparation:

Place red onion into mixing jug, chop for:

Time: 5 sec

Speed: 5

Press START

Add remained ingredients into mixing jug, chop for:

Time: 3 sec.

Speed: 5

Temp: 0 °C

Press START

OR

Place all ingredients into mixing jug and chop for:

Time: 4 sec.

Speed: 4

Press START

Scrape down sides of mixing jug with spatula and chop for a further:

Time: 4 sec.

Speed: 4

Press START

Pour into a big bowl and serve.



Potato Pie

Ingredients:

1 pinch parsley, fresh, leaves only
120 g onion, cut into pieces
80 g olives, pitted
500 g water
700 g potato, peeled, cut into pieces
50 g butter
120 g Greek yoghurt
20 g Dijon mustard
Parmesan cheese
3 eggs
1 tsp salt
1 pinch black pepper, ground

Per portion:

protein: 7 g
carbs: 22 g
fat: 20 g
KJ 1205
kcal 288



Preparation:

Preheat oven to 180 °C

Place onions and olives into mixing jug and chop for:

Time: 4 sec

Speed: 4

Press START

Transfer into a bowl and set aside

Pour water into mixing jug, place potato into simmering basket and insert into mixing jug cook for:

Time: 30 min

Speed: 2

Temp: 100 °C

Press START

Removed simmering basket with potato and set aside .

Empty mixing jug.

Place butter, Greek yogurt, mustard, eggs, salt and pepper into mixing jug and mix for:

Time: 30 sec

Speed: 5

Press START

Add potato, blend for:

Time: 6 sec

Speed: 5

Press START

Transfer potato into a bowl and set aside.

Insert the bland guard and Butterfly and add potato, onion with parsley and olives, mix for:

Time: 20 sec

Speed: 4

Press START

Line casserole dish with baking paper and transfer mixture from mixing jug into casserole dish. Sprinkle with the cheese and bake in oven for 180°C for 40 minutes until firm.

Baking and Dessert

Apple Nut Bread

Ingredients:

450 g apple, cut into 1/8 pieces
60 g sugar
70 g raisins
300 g flour
1 tsp baking powder
1 tsp cocoa
1 tsp cinnamon
90 g nuts, mixed, whole
40 g milk
Butter or flour for greasing

Per slice:

protein : 3 g
carbs : 23 g
fat: 5 g
KJ: 640
kcal: 153



Preparation:

Preheat the oven to 180 °C.

Place apples into mixing jug and chop for:

Time: 10-20 sec

Speed: 5

Press START

With aid of spatula then transfer into a big bowl and set aside.

Add sugar, raisins, flour, baking powder, cocoa, cinnamon and milk into mixing jug and mix for:

Time: 20-30 sec

Speed: 3

Press START

Add chopped apples and nuts, fold in with spatula, knead with spatula to mix dough:

Press DOUGH stop at 3 min.

Place dough into greased baking form (approx. 30 x 12 x10 cm) and baking in preheated oven at 180 °C for 1 hour. Cool in the baking form for 20 minutes before transferring to a cooling rack. Totally cool before cutting bread into slices.(if the Dough is not uniform, Pour out the mixture into a big bowl, use spatula mix well)

Cantucci

Ingredients:

200 g flour
140 g sugar
1 pinch salt
10 g baking powder
1 egg
1 egg yolk
11 g milk
115 g almonds with skin

Per pieces:

protein 0.6 g
carbs 5 g
fat 1 g
KJ 146
kcal35



Preparation:

Preheat oven to 180 °C.

Place flour, sugar, salt, baking powder, eggs and egg yolk into mixing jug and knead for:

Time: 1 min 10 sec

Speed: 5

Press START

Add milk and mix for:

Time: 25 sec

Speed: 4

Press START

Add almonds and mix for:

Time: 25 sec

Speed: 3

Press START

Place dough onto a baking tray covered with baking paper and form dough into baguette shapes (length 30 cm, width 3 cm) with some space between then, bake in a preheat oven at 180° for 30 min until golden. When the dough is still soft, use a sharp knife to cut warm baguette shapes into oblique slices. Allow to cool completely before storing in a jar or glass.

Cheese Cake

Ingredients:

100 g butter, cut into pieces
250 grams of digestive biscuit
Cheese Cake
500 g cream cheese at room temperature,
150 g of sugar
45 g 4 eggs
30 g of corn starch
150 g of milk
30 g sour cream
1 tsp homemade vanilla sugar or extract

Preparation:

Place the butter into the mixing jug and melted for:

Time: 3-5 min

Speed: 1

Temp: 50 °C

Press START

Add the biscuit and mixing for:

Time: 20 sec

Speed: 5

Press START



Per portion:

protein: 15 g
carbs: 45 g
KJ 2413
kcal: 577

Pour out the mixture into the baking mold and using the measuring cup to press onto the bottom tight and flatten, then put into the fridge, clean the mixing jug.

Cheese cake:

Pre-heat the oven for 160 °C.

Add cream cheese and mixing for:

Time: 2 min 15 sec

Speed: 4

Press START

Add sugar and mixing for:

Time: 2 min 15 sec

Speed: 4

Press START

Add eggs (one at a time), milk and blend for:

Time: 2 min 15 sec

Speed: 4

Press START

Add corn starch, sour cream and vanilla extract into the mixing jug and blend for:

Time: 2 min 30 sec

Speed: 4

Press START

until all the mixture are uniform and smooth.

Poured filling into the prepared crust , then poured the water into the pan, preferably higher than half of the cake, if it is a false bottom cake, you need to wrap a layer of aluminum foil at bottom of bake ware to prevent the water leak, put the pan in the oven pre-heated to 160 ° C, bake 60 minutes, or till the cake is golden brown surface can be removed, and let cake cool in oven with the door closed for 4 hours; this prevents cracking. Chill in refrigerator until serving.

Chocolate Cake

Ingredients:

Cake:

6 eggs (separate eggs)
1 pinch of salt
250 g dark chocolate, cut into pieces
130 butter, cut into pieces, plus some extra
120 g sugar
50 g flour

Chocolate coating:

100 g dark chocolate, cut into pieces
30 g water
40 g sugar
20 g butter

Per slices:

protein: 7 g
carbs: 30 g
fat: 25 g
KJ: 1568
kcal: 375

Preparation:

Preheat the oven to 180°.

Insert the blade guard and Butterfly in position, add egg whites and salt into mixing jug and bet for:

Time: 5 min 20 sec

Speed: 3

Press START

Until stiff, removed Butterfly and blade guard, transfer beaten egg white into a big bowl and set aside.

Add dark chocolate into mixing jug and grate for:

Time: 15 sec

Speed: 8

Press START

Use spatula to scrape chocolate down to bottom.

Add butter and melt for:

Time: 2 min

Speed: 2

Temp: 40 °C

Press START

Add sugar and egg yolks mixing for:

Time: 35 sec

Speed: 4

Press START

Add flour and mix for:

Time: 30 sec

Speed: 4

Press START

Then add chocolate mixture to beaten egg white and carefully fold in. Place the mixture into a buttered spring form and bake in preheated oven at 180° for 25-30 minutes.



Chocolate coating:

While baking, place dark chocolate into mixing jug, grate for

Time: 15 sec

Speed: 8

Press START

Add water and sugar, cook for:

Time: 8 min

Speed: 3

Temp: 100 °C

Press START

without measuring cup.

Add butter and mix for:

Time: 35 sec

Speed: 4

Press START

Pour chocolate coating over the baked cake and spread evenly. Serve warm.

Egg Pudding

Ingredients:

250 g milk
45 g sugar
2 eggs
1 egg yoke
10 g vanilla essence
(vanilla powder)
10 g water

Per portion:

protein: 22 g
carbs: 49 g
fat: 15 g
KJ: 1775
kcal 424



Preparation:

Pre-heat the oven to 180°

Place milk into the mixing jug for:

Time: 7 min

Speed: 3

Temp: 80 °C

Press START

Add sugar, mix for:

Time: 5 sec.

Speed: 2

Press START

pour out and set aside

Insert blend guard and position over blade assembly, push down and twist clockwise until it clips into position, add eggs, egg yoke, vanilla and water blend for:

Time: 2 min

Speed: 3

Press START

Filtration the egg mixture, and pour into milk mixture

Add milk and eggs mixture into the mixing jug for:

Time: 10 sec

Speed: 2

Press START

Pour above mixture into pudding mold, pour some water in the baking pan and bake for 45 min in 180 °C.

Tip: You can pour some caramel in the pudding mold at beginning.

Caramel:

Add 100 g fine sugar into a pot, using a teaspoon to stir until it's turn brown and add 25-30 g water mixing well. (when pour the water into the sugar, be careful the sugar is very hot)

Italian Flat Bread with Onion

Ingredients:

Dough:

600 g flour
380 g water
20 g olive oil, plus some extra
25 g yeast
1 pinch sugar
1 tsp salt

Topping:

4 onions cut into halves (300 g)
40 g olive oil
40 g water
2 tsp salt

Per piece:

protein 5 g
carbs 29 g
fat 8 g
KJ 803
kcal 192



Preparation:

Dough:

Place flour, 320 g water, 20 g oil, and sugar into mixing jug. Press "Dough" stop at 3 min.

Add salt and 60 g water after Dough programming on 2 min thru the lid.

Pour 2 tbsp olive oil onto a baking tray and with aid of oiled spatula place dough onto it. With oiled hands form soft dough into a round shape and cover with a thin layer of olive oil.

Cover dough with a bowl and let it rise in a warm place for 20-30 minutes.

While it is rising, preheat oven to 200 °C.

Without kneading the dough, spread it out on baking tray with oiled fingers.

Topping:

Place onion into mixing jug and chop for:

Time: 10 sec

Speed: 4

Press START

And spread on top of dough (See next page)

Place olive oil, water and salt into mixing jug, mix for:

Time: 15 sec

Speed: 4

Press START

And sprinkle mixture onto onions. Bake in preheated oven at 200 °C for about 20-30 minutes. Cutting into squares after cool.

Mango Ice Cream

Ingredients:

350 g mangos, cut into pieces, frozen
300 g milk, frozen as ice cubes
50 g sweetened condensed milk
50 g cream

Per portion:

protein: 3 g
carbs: 15 g
fat: 6 g
KJ: 495
kcal :118



Preparation:

Place all ingredients into mixing jug and mix for:
Time: 20 sec
Speed: 6
Press START

Use aid of spatula and mix another
Time: 45 sec
Speed: 9
Press START
Serve immediately.

Tip: To make your favor ice cream by changing the fruit such as grapes, papayas, bananas. If you like rather sweet, add 50-80 g sugar then please follow as described in step 1.

Milk bread

Ingredients:

300 g milk
50 g butter
10 g dry yeast
60 g sugar
550 g flour
1/2 tsp salt
1 egg, beaten in bowl

Per slice:

protein: 3.5 g
carbs: 17 g
fat: 3 g
KJ: 398
kcal: 95

Preparation:

Place milk, butter, yeast and sugar into mixing bowl, warm up at
Time: 3 min 10 sec
Speed: 2
Temp: 50 °C
Press START

Add flour and salt, Press Dough stop at 3 min. place the dough in a large floured bowl, cover and let rise in a warm place for about 1 hour until it as double in size.



Divide dough into 3 parts and roll each onto a non-stick surface into a rope shape. Let rest for 5 minutes, join the 3 rope shapes at one end, plait them and join ropes at other end, too. Place plaited bread onto a baking tray covered with baking paper, cover with a kitchen towel and let rise in a warm place for about 30 minutes until it has doubled in size. While it is rising, preheat oven to 180 °C.

Brush with beaten egg and bake in a preheat oven to 180 °C for 25-30 minutes. Allow to cool before cutting in slices

Tip: Place the yeast in warm water (estimated 35-37°C) for about 10-15 min until foam then add into the mixing bowl with flour.

Nut and Vanilla Crescents

Ingredients:

50 g walnuts
50 g almonds
280 g flour
70 g sugar
10 g vanilla extract
2 egg yolks
200 g butter, cut into pieces
50 g icing sugar, for dusting

Per piece:

protein: 2 g
carbs: 6 g
fat: 5 g
KJ: 272
kcal: 65



Preparation:

Place almonds and walnuts into mixing jug and grind

Time: 10 sec

Speed: 8

Press START

Add flour, sugar, vanilla extract, egg yolks and butter and mix for:

Time: 35 sec

Speed: 5

Press START

Take out dough, form a ball, wrap with cling film and put into fridge for about 1 hour.

Preheat oven to 180 °C. Tear off small pieces of dough roll and form into crescents. Place crescents on a baking tray lined with baking paper, leaving a little space in between.

Bake for 15-18 minutes (depending on the size of crescents) and allow to cool completely.

Use icing sugar and coat biscuits in mixture.

Tip: Can use coconut to coat biscuits when finished.

Oatmeal Raisin Cookies

Ingredients:

65 g nuts, mixed
100 g oat flakes
100 g raisins
130 g butter, soft, cut into pieces
90 g sugar
90 g brown sugar
1 egg
1 tsp vanilla extract
130 g flour
25 g milk
1/2 tsp baking soda
1/2 tsp baking powder
1/2 tsp salt

Per piece:

protein: 2 g
carbs: 12 g
fat: 7 g
KJ: 488
kcal: 115

Preparation:

Pre-heat oven to 180 °C.

Place butter, sugars, egg and vanilla extract into mixing jug and mix for:

Time: 2 min 30 sec

Speed: 4

Press START

Add flour, milk, ground oat flakes, baking soda, baking powder and salt and mix for:

Time: 45 sec

Speed: 4

Press START

Add raisins and nuts, stir for:

Time: 35 sec

Speed: 2

Press START

From dough with aid of 2 teaspoons into walnut size balls and place them 3 cm apart onto a baking tray covered with baking paper. Bake one baking tray after another in a preheat oven at 180 °C for 15-20 minutes until edges should be golden brown.



Orange Sour Cream Cupcakes

Ingredients:

50 g white sugar
Rind of 1/2 orange
Cake mixture:
80 g white sugar
Rind one orange
150 g unsalted butter, small cubed
3 eggs
orange juice half
150 g flour
250 g sour cream
7 g baking powder
1 tbsp salt

Per portion:

protein: 7 g
carbs: 39 g
fat: 24 g
KJ 1610
kcal 386



Preparation:

Topping:

Place sugar and lemon rind into mixing jug for:
Time: 20 sec.
Speed: 9
Press START
Set aside

Cake mixture:

Place sugar and lemon rind into mixing jug and mix:
Time: 15 sec.
Speed: 9
Press START

Add butter for:

Time: 12 sec.
Speed: 4
Press START

Add remaining ingredients for:

Time: 20 sec.
Speed: 6
Press START

Use spoon to pour into patty cases. Sprinkle with orange sugar topping mixture. Pre-heated the oven for 180 °C, and bake for 20 minutes.

Osmanthus Biscotti

Ingredients:

10 g Osmanthus tea leaves
40 g water
30 g sugar
50 g butter
200 g cake flour
50 g flaked almonds

Per piece:

protein: 3 g
carbs: 15 g
fat: 7 g
KJ 502
kcal 120



Preparation:

Preheat oven to 150 °C.

Place Osmanthus tea leaves, water and sugar into mixing jug, mix for

Time: 2 min 10 sec

Speed: 1

Temp: 100 °C

Press START

Add butter and mix:

Time: 35 sec

Speed: 5

Press START

Add flour and mix:

Time: 1 min 10 sec

Speed: 5

Press START

Add flaked almonds and mix:

Time: 35 sec

Speed: 3

Press START

Remove dough and shape in a cylinder (about 5 cm).

Bake on baking tray lined with baking paper for 20 minutes

Remove dough roll from oven slice into 0.8 cm-wide sections. Return sections to oven and bake for another 10 minutes.

Turn oven off, leave biscotti in warm oven for further 10 minutes.

Tip: Can use Earl Grey instead of Osmanthus.

Multi Grains Bread

Ingredients:

250 g water
10 g dry yeast
40 g sugar
10 g olive oil
250 g high gluten flour
200 g low gluten flour
1/4 tsb salt
30 g pumpkin seed
30 g almond
50 g rains
30 g walnut (black seasm)

Per portion:

protein: 53 g
carbs: 280 g
fat: 33 g
KJ 6682
kcal 1598

Preparation:

Place water, yeast and sugar into mixing jug and warm for:

Time: 35 sec
Speed: 1
Temp: 40 °C
Press START

Add olive oil, flours and salt and mixing for:

Time: 35 sec
Speed: 6
Press START

Add remained ingredients and knead:

Press Dough for 3 minutes, pour out the dough into a big bowl and cover with a kitchen towel and let rise in a warm place for about 1 hour until it has doubled in size, cut for two parts and put it in tray for another 20 minutes for rising, in the meantime preheat oven to 180 °C.

Bake in oven for 25-30 minutes, allows to cool before cutting in slice.



Rice Pudding

Ingredients:

1000 g of whole milk
200 g rice (round grain)
150 g sugar
1 pinch salt
½ lemon peel,
cinnamon sticks-cinnamon

Per portion:

protein: 9 g
carbs: 68 g
fat: 7 g
KJ 1531
kcal 366



Preparation:

Insert the blade guard and position over assembly, push down and twist clockwise until it clips into position, insert Butterfly attachment and position over center of blade guard, push down and rotate clockwise.

Place all ingredients into the mixing jug and cook for :

Time: 1 hr.

Speed: 1

Temp: 90 °C

Press START

Sprinkle with ground cinnamon before serve.

Tip: Add lemon peel before last two min It will taste much better. If the rice is not round grain, cook 10 more min. In this recipe: liquid and solid total weight are not allow over 1500 g in case over heated. Be sure to follow the speed and temperature in this recipe in case it's burned.

Spelt-Buckwheat with Walnut Bread

Ingredients:

350 g spelt
150 buckwheat
150 g walnut
350 g water, lukewarm
40 g fresh yeast
1 tsp honey
2-3 tsp salt
40 g vinegar
90 g sunflower seeds
90 g pumpkin seeds
50 g sesame seeds
Butter for baking tin
Oat flakes for sprinkling baking tin

Preparation:

Pre-heat the oven to 220 °C.

Place 250 g spelt into mixing jug, grind for:

Time: 1 min 25 sec

Speed: 9

Press START

Transfer into a bowl and set aside

Place remaining spelt and buckwheat into mixing jug grind for:

Time: 1 min 05 sec

Press START

And add into bowl with spelt flour



Per portion:

protein: 3 g
 carbs: 17 g
 fat: 2 g
 KJ: 406
 kcal: 97

Sweet Porridge

Ingredients:

500 g whole milk
 50 g sugar
 100 oatmeal
 1/4 lemon peel
 Ground cinnamon

Per portion:

protein: 9 g
 carbs: 59 g
 fat: 15 g
 KJ 1650
 kcal 394

Place water, fresh yeast and honey into mixing jug and mix for:

Time: 8 sec

Speed: 3

Press START

Add spelt-buckwheat flour, salt, vinegar, sunflower seeds, pumpkin seeds and sesame seeds, knead :
 Press Dough stop at 3 min.

Then add walnuts and knead for another 1 min 05 sec with aid of spatula.

Butter a baking form and sprinkle with oak flakes. Place dough into it, sprinkle oat flakes on top of the dough and let rise for about 1 hour. Bake in preheated oven at 220° for 45 minutes.

Allow to cool in the baking form for 20 minutes before transferring to a cooling rack. Cut bread in slices

Preparation:

Insert blade guard and position over assembly, push down and twist clockwise until it's clips into position, insert Butterfly attachment and position over centre of blade guard, push down and rotate clockwise

Add 500 g milk, 50 g sugar, 100 g oatmeal into mixing jug for:

Time: 8 min

Speed: 4

Temp: 90 °C

Press START

Add lemon peel into the mixing jug in the last 2 min.

Sprinkle with ground cinnamon before serve.

Tip: Add 25 g olive oil and 60 g flour instead of oatmeal will be another taste. Add one egg halfway through cooking as for breakfast. Sugar can be change depends on personal preference.

Drinks and Smoothies

Fitness Drink

Ingredients:

2 carrots (small), cut into pieces
1 apple, cut into quarters, cored
1 orange, peeled (white part removed),
Seeded
1 banana, cut into pieces
30 g oat flakes
750 g orange juice

Per cup:

protein: 3 g
carbs: 34 g
fat 2 g
KJ 719
kcal 172

Preparation:

Place carrots and fruits into mixing jug and chop for:
Time: 45 sec
Speed: 9
Press START

Add oat flakes and orange juice, puree for:
Time: 1 min 15 sec
Speed: 9
Press START
pour into glasses and serve.

Mango and Coconut Juice

Ingredients:

1 mangoes, peeled and cut into pieces
2 banana, peeled, cut into pieces
150 grams of milk
50 g coconut milk

Per portion:

protein: 10 g
carbs: 47 g
fat: 11 g
KJ 1347
kcal 322g

Preparation:

Place the mango and banana
into mixing jug and chop for:
Time: 20 sec
Speed: 6
Press START

Add milk and coconut juice whipping for:
Time: 15 sec
Speed: 4
Press START



Papaya cashew Juice

Ingredients:

1/2 Papaya peeled and diced
1/2 Banana peeled and cut into piece
10 g Honey
6 pcs cashew nuts
200 g sugar free soybean milk

Per portion:

protein: 1 g
carbs: 35 g
fat: 1 g
KJ :589
kcal :141

Preparation:

Use warm water soak cashew nuts for 15 minutes, to soften and drain.

Add all ingredients into the mixing bowl and chop for:

Time: 30 sec

Speed: 4

Press START

Add soybean milk into the mixing bowl and mix for:

Time: 6 sec

Speed: 4

Press START

Serve and drink immediately

Smoothie

Ingredients:

300 g muskmelon
1 banana
20 g sugar
200 g milk
200 g water
300 g ice cube

Per glass:

protein: 1 g
carbs: 24 g
fat: 0
KJ: 486
kcal: 116

Preparation:

Clean the mixing jug, close the lid

Add all ingredients and chop for:

Time: 30 sec.

Speed: 4

Temp: 0 °C

Press START

Serve and drink immediately



KLARSTEIN

----- Sommaire -----

Trucs et astuces

Méthodes de préparation, quantités et durées	119
Astuces de cuisson.....	120

Dips et Sauces

Mayonnaise aux herbes sans oeuf.....	121
Confiture de raisin	122
Mayonnaise.....	122
Sauce hollandaise	123
Trempette aux noix et aux champignons	123
Confiture de prunes.....	124
Sauce tomate.....	124
Salade de chou.....	125
Sauce blanche.....	126
Sauce Satay épicée.....	126

Soupes et entrées

Chicken Nuggets.....	127
Ragoût de palourdes	128
Moules à la sauce au vin.....	129
Pommes de terre crémeuses sauce cèleri.....	130
Galettes au crabe croustillantes.....	131
Salade d'aubergines marocaine.....	132
Soupe à l'oignon	133
Soupe de potiron.....	134
Salade de chou rouge aux fruits et légumes	135
Viande hachée épicée.....	136
Pommes de terre épicées	137

Plats principaux de viande

Soupe de nouilles au boeuf.....	138
Blancs de poulet sauce à l'orange.....	139
Curry au coco et au poulet.....	141
Risotto crémeux à la citrouille	142
Agneau moussaka	142
Pommes de terre et boulettes de viande sauce tomate.....	145
Porc sauce aigre-douce.....	146
Spaghetti Carbonara	147

Plats principaux aux fruits de mer

Linguine au citron aux crevettes.....	150
Ragoût de pommes de terre aux saint Jacques.....	151
Ragoût de fruits de mer et de lait de coco	153

Plats végétariens et accompagnements

Purée de pommes de terre.....	154
Riz aux légumes avec sauce aigre-douce.....	155
Pommes de terre chou-fleur et carottes	156
Oignons rouges marinés à la coriandre	157
Tarte aux pommes de terre.....	158

Pâtisseries et desserts

Pain aux pommes et aux noix	159
Cantucci	160
Gâteau de fromage blanc.....	160
Gâteau au chocolat.....	162
Pudding aux oeufs.....	164
Pain plat italien aux oignons	165
Glace à la mangue.....	166
Tresse levée.....	166
Cornes aux noix et à la vanille	167
Cookies aux raisins et à la farine d'avoine	168
Muffins aux oranges et à la crème sûre	169
Biscottes aux fleurs d'osmanthe.....	170
Pain aux multigrains.....	171
Pudding au riz	172
Pain de sarrasin à l'épeautre et aux noix	172
Porridge sucré	173

Boissons et smoothies

Boisson Fitness.....	174
Jus de mangue et coco	174
Jus de papaye et noix de cajou	175
Smoothie	175

Trucs & astuces

Que vous prépariez des recettes déjà connues ou que vous en tentiez de nouvelles, dans tous les cas le robot de cuisine vous rendra ses bons services.

1. Avec le robot de cuisine, vous pouvez : hacher, émincer, moudre, mélanger, émulsifier, remuer, pétrir, cuire à l'étouffée et bien plus encore.
2. Adaptez des recettes bien éprouvées ou inventez-en de nouvelles. Notez les durées, les températures et les vitesses pour disposer d'un modèle pour la fois suivante, que vous pourrez ensuite améliorer.
3. Avant de cuire quelque chose, recherchez dans le carnet des recettes approchantes. Vous pourrez y trouver des conseils utiles pour la préparation et la cuisson de votre plat.
4. La viande reste bien juteuse à la cuisson si vous l'emballez auparavant dans du film alimentaire ou du papier aluminium. Assaisonnez-la auparavant de selon vos préférences. Il en va de même pour les cuisses de poulet.

Méthodes de préparation, quantités et durées

Préparation	Aliment	Quantité	Durée	Vitesse
Râper	Carottes	700 g	6-8 s	5
	Fruits	600 g	6-9 s	4
	Chou blanc/rouge	400 g	13-15 s	5
	Chocolat, grossièrement	200 g	9-10 s	8
	Chocolat, finement	200 g	7-9 s	9
Hacher	Viande	300 g (en morceaux légèrement congelés)	12-15 s	6
	Noix	200 g	7-9 s	6
	Oignons	1 pièce (50 g)	5-8 s	5
	Glaçons	200 g	12-15 s	6
	Ail	1 gousse	3-5 s	8
	Herbes	30 g	7 s	9
Rôtir	Pain en conserve, rapidement	3 morceaux coupés en quartiers	13-15 s	4
	Pain en conserve, à point	3 morceaux coupés en quartiers	16-20 s	8
	Pommes de terre	1 kg coupé en quartiers	15-18 s	5
	Fromage d'affinage moyen	200 g coupé en morceaux	12-15 s	5
	Parmesan	100 g coupé en morceaux	25-30 s	9
Moudre	Céréales, grossièrement	250 g	30-33 s	9
	Céréales, finement	250 g	1:10 min	9
	Café	100-250 g	1:20 min	9
	Noix	200 g	10-12 s	8
	Millet	250 g	1:05 min	9
	Poivre, grossièrement	10 g	25-27 s	9
	Riz	100 g	1:30-1:40 min	9
	Sésame, finement	200 g	29-31 s	9
Moudre finement	Épices	20 g	50 s	8
	Sucre	200 g	25-30 s	9

Astuces de cuisson

- Avant de commencer la cuisson, vérifiez que le bol mixeur soit bien propre et sec.
- Chauffez le lait et la crème à 90 °C pour éviter de les faire bouillir et de les brûler. Remuez avec la 2e vitesse pour éviter la formation de grumeaux.
- Versez un peu d'huile d'olive avec les légumes en tranches pour ne pas avoir besoin de décoller les petits morceaux hachés du fond du bol mixeur avec une spatule.
- Le formage et les ingrédients qui contiennent de l'amidon tendent à produire de la mousse qui déborde facilement du bol mixeur. Pour cette raison, ajoutez toujours ce type d'ingrédients dans le bol mixeur dans les 3-5 dernières minutes avant la fin de la cuisson.
- Placez le cuiseur à la place du verre gradué sur le couvercle. Il évite aux ingrédients d'éclabousser et permet à la vapeur produite de s'évacuer.
- Vous pouvez aussi vous servir du cuiseur comme d'une passoire. Retirez ensuite le panier du bol mixeur avec la spatule.
- Utilisez la spatule pour pousser les ingrédients contre les couteaux. La vitre de sécurité empêche la spatule de se prendre dans les lames.
- Si vous avez cuit des aliments très parfumés, nous vous conseillons d'utiliser le mélange suivant pour le nettoyage : 250 g d'eau, 3 coquilles d'œufs et un demi-citron. Mixez ce mélange pendant 20 secondes à la vitesse 6. Après cela, le bol mixeur sera propre et ne sentira plus rien.
- Si des aliments ont un peu brûlé et que le bol mixeur est bruni, versez-y un peu d'eau et laissez tremper pendant une heure. Nettoyez ensuite le bol mixeur tel que décrit au point 8.
- Lorsque vous cuisez du riz, ajoutez une pincée de sel pour éviter de le brûler.
- Veillez à ce que la quantité de liquide avec les ingrédients inclus ne dépasse pas 1500 g.
- Dès que les aliments sont cuits, retirez-les et servez-les en suivant les indications.
- Lorsque vous préparez de la pâte : la quantité de pâte à gâteau ne doit pas dépasser 500 g, la quantité de pâte à pain 300 g. ne surchargez pas l'appareil.
- L'appareil étant toujours très chaud en fin de cuisson, retirez le bol mixeur de l'appareil pour que rien n'adhère ou ne brûle.

ATTENTION : le fouet papillon ne convient pas pour la préparation des pâtes !



Dips et sauces

Mayonnaise aux herbes sans œuf

Ingrédients

300 g huile de tournesol
10 g d'herbes fraîches (feuilles uniquement)
150 ml de lait
2 CC de sel
2 CS jus de citron

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 11 g
Glucides : 2 g
Lipides : 6 g
kj : 326
kcal : 78



Préparation :

Versez les herbes dans le bol mixeur et mixez-les :
Durée : 3 secondes
Vitesse : 9
Appuyez sur START.

Retirez les herbes et réservez-les.
Versez le lait et le sel dans le bol mixeur et faites cuire l'ensemble :
Durée : 1 Minute
Vitesse : 4
Température : 40 °C
Appuyez sur START.

Versez l'huile dans le bol mixeur et fouettez-la pendant :
Durée : 3 minutes
Vitesse : 4
Température : 40 °C
Appuyez sur START

Ajoutez les herbes émincées et mixez le tout :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 3
Appuyez sur START.

Versez le tout dans un saladier et réfrigérez le mélange avant de le servir.

Astuce : si la mayonnaise n'est pas suffisamment épaisse, mettez-la de côté. Mettez un œuf dans le bol mixeur et battez-le 45 secondes à vitesse 3. Versez ensuite lentement la mayonnaise par l'ouverture du verre doseur dans le couvercle et mixez le tout en émulsion.

Confiture de raisin

Ingrédients :

600 g de raisins
40 g de sucre
20 g de jus de citron pressé

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 1 g
Glucides : 84 g
Lipides : 1 g
kJ : 1485
kcal : 356



Préparation :

Nettoyez et séchez le bol mixeur. Versez tous les ingrédients dans le bol, mettez le couvercle par-dessus et appuyez sur START et AUTO. Choisissez le programme confitures (Jam) et appuyez sur START pour démarrer le programme.

Programme :

Hachage :
Durée 3 mn / Vitesse 6 / Température 0 °C

Cuisson :

Durée 17 mn / Vitesse 1 / Température 100 °C
Dès que vous avez terminé de paramétrer le programme, la préparation de la confiture démarre.

Astuce : avec le programme AUTO, il vous suffit d'ajouter tous les ingrédients et la confiture se prépare automatiquement. Laissez ensuite la confiture refroidir, versez-la dans des pots bien rincés et mettez-la au réfrigérateur.

Mayonnaise

Ingrédients :

250 g d'huile de tournesol
1 œuf (à température ambiante)
1 CC de jus de citron
1 CC de moutarde
2 pincées de poivre blanc
½ CC de sel

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 8 g
Glucides : 2 g
Lipides : 256 g
kJ : 9568
kcal : 2288

Préparation :

Mixez l'œuf avec le jus de citron, la moutarde et le sel pendant :
Durée : 1:35 minute
Vitesse : 4
Appuyez sur START.

Versez doucement l'huile par l'ouverture du couvercle du verre doseur. Versez la mayonnaise terminée dans un grand saladier ou un pot à confiture et mettez-la au réfrigérateur.

Astuce : si la mayonnaise n'est pas suffisamment épaisse, mettez-la de côté pour l'instant. Versez un œuf dans le bol mixeur et battez-le pendant 1:35 minute à vitesse 3. Puis, versez doucement la mayonnaise par l'ouverture du couvercle du verre doseur et mixez le tout en émulsion.

Sauce Hollandaise

Ingrédients :

100 g de beurre
50 g de vin blanc
1-1½ CS de jus de citron pressé
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
4 jaunes d'œuf

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 3 g
Glucides : 0 g
Lipides : 33 g
kJ : 1358
kcal : 324

Préparation :

Placez la protection des lames sur les couteaux, enfoncez-la et tournez-la en sens horaire jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Placez ensuite le fouet papillon sur le couteau. Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur et battez-les :

Durée : 7 minutes

Vitesse : 3

Température : 80 °C

Appuyez sur START.

Servez dès que c'est prêt.



Trempeur aux noix et aux champignons

Ingrédients :

2 gousses d'ail
200 g de mélange de champignons frais
40 g de noisettes
50 g de mayonnaise
1 pincée de sel
1 pincée de poivre frais moulu
1-2 CS crème fraîche
1-2 branches d'herbes variées

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 2 g
Glucides : 0 g
Lipides : 6 g
kJ : 213
kcal : 51

Préparation :

Versez l'ail dans le bol mixeur et mixez-le pendant :

Durée : 10 secondes

Vitesse : 6

Appuyez sur START.

Ajoutez les champignons et mixez-les pendant :

Durée : 15 secondes Vitesse : 6

Appuyez sur START.

Ajoutez la mayonnaise, le sel et le poivre et mixez le tout pendant :

Durée : 35 secondes

Vitesse : 6

Appuyez sur START.

Garnir la trempeur avec les herbes hachées de votre choix.

Confiture de prunes

Ingrédients :

600 g de prunes
100 g Sucre

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 2 g
Glucides : 82 g
Lipides : 1 g
kJ : 1439
kcal : 344



Préparation :

Versez les prunes dans le bol mixeur et mixez-les pendant :

Durée : 50 secondes

Vitesse : 6

Appuyez sur START.

Ajoutez le sucre et faites cuire la confiture pendant :

Durée : 15 minutes

Vitesse : 3

Température : 90 °C Appuyez sur START.

Astuce : versez la confiture dans des pots bien rincés et conservez-la au réfrigérateur.

Sauce tomate

Ingrédients :

1 oignon coupé en morceaux
1 kg de tomates coupées en quartiers
1 branche de cèleri coupée en morceaux
2 gousses d'ail
4-6 feuilles de persil
4-6 feuilles de basilic
4-4½ CS d'huile
1 CC de sel

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 2 g
Glucides : 5 g
Lipides : 8 g
kJ : 155
kcal : 36

Préparation :

Versez les oignons, les gousses d'ail, le persil et les feuilles de basilic dans le bol mixeur et mixez le tout pendant :

Durée : 10 secondes

Vitesse : 5

Appuyez sur START.

Mettez le mélange de côté.

Rincez le bol mixeur et séchez-le soigneusement.

Préchauffez le bol mixeur : 2 mn / 100 °C / Vitesse 1.

Appuyez sur START.

Versez l'huile, les oignons, l'ail, le persil et le basilic dans le bol mixeur et réchauffez le tout pendant :

Durée : 2 minutes

Vitesse : 1

Température : 100 °C

Appuyez sur START.



Salade de chou blanc

Ingrédients :

250 g de chou blanc coupé en morceaux
60 g de carottes coupées en morceaux
50 g d'oignons coupés en morceaux
50 g de poivron rouge coupés en morceaux
50 g de poivrons verts coupés en morceaux
60 g cornichons
2 branches de coriandre (feuilles uniquement)
1 CC de sucre
1 CC de sel
1 CS de jus de citron ou de vinaigre
2 pincées de poivre
20 g d'huile d'olive

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 1 g
Glucides : 4 g
Lipides : 3 g
kJ : 180
kcal : 42

Ajoutez les tomates et les morceaux de céleri et mixez-les pendant :

Durée : 1 minute

Vitesse : 5

Appuyez sur START.

Retirez les ingrédients et réservez-les. Installez la protection des lames et le fouet papillon mélangeur. Remettez tous les ingrédients dans le bol mixeur et faites-les cuire pendant :

Durée : 30 minutes

Vitesse : 1

Température : 100 °C Appuyez sur START.

Astuce : si vous aimez votre sauce un peu plus épaisse, augmentez la durée de l'étape 1 de 30-40 secondes.

Préparation :

Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur et mixez-les pendant :

Durée : 15 secondes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Servez immédiatement.



Conseil : cette salade est particulièrement appréciée en été. Si vous voulez préparer une plus grande quantité de salade, répétez les étapes.

Sauce blanche

Ingrédients :

60 g farine de blé
600 ml lait
30 g beurre
1 CS huile
½ CS de sel
1 pincée de poivre moulu

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 3 g
Glucides : 8,4 g
Lipides : 9 g
kJ : 536
kcal : 128

Préparation :

Versez tous les ingrédients dans le mixeur et faites-les cuire pendant :
Durée : 12 minutes
Vitesse : 4
Température : 0 °C
Appuyez sur START.

Conseil : la sauce accompagne parfaitement les nouilles ou peut servir de base de préparation pour d'autres plats.



Sauce Satay épicée

Ingrédients :

1 oignon coupé en deux
1 gousse d'ail
2 CS d'huile d'olive
150 g de beurre d'arachide
2 CS de sauce de soja
2 CS de jus de citron vert
10 g de sucre brun
150 ml de crème de coco
½ CS de curry en poudre
2 CS de sauce chili douce
1 poignée de cacahuètes

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 32 g
Glucides : 12 g
Lipides : 11 g
kJ : 335
kcal : 80

Préparation :

Epluchez les oignons et l'ail et mettez-les ensemble dans le bol mixeur avec les cacahuètes puis mixez :
Durée : 25 secondes
Vitesse : 8
Température : 0 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez l'huile et faites sauter le tout pendant :
Durée : 2 minutes
Vitesse : 1
Température : 100 °C Appuyez sur START.

Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire le tout pendant :
Durée : 5 minutes
Vitesse : 2
Température : 90 °C
Appuyez sur START.

Servez la sauce pour accompagner des brochettes de poulet ou de tofu.

Soupes et entrées

Chicken Nuggets

Ingrédients :

200 g de blancs de poulet sans la peau,
en morceaux
½ CC de sel
1 gousse d'ail
2 tranches de pain blanc sans la croûte
60 g de fromage frais
60 g de lait
1 œuf battu avec 50 ml d'eau
100 g de chapelure
Du sel et de l'huile pour la cuisson

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 5 g
Glucides : 6 g
Lipides : 4 g
kJ : 276
kcal : 66

Préparation :

Mettez les morceaux de blancs de poulet, le sel et l'ail dans le bol mixeur et mixez le tout pendant :
Durée : 5 secondes
Vitesse : 8
Appuyez sur START.

Ajoutez le pain blanc émietté, le fromage frais et le lait, et mixez le tout :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 8
Appuyez sur START.

Versez le tout dans un saladier, formez des boulettes de la taille d'une noix et écrasez les boulettes avec le côté plat du verre doseur pour former des nuggets. Trempez d'abord chaque nugget dans l'œuf battu et retournez-le ensuite dans la chapelure. Chauffez de l'huile dans une poêle à température moyenne et faites cuire les nuggets dedans jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Faites ensuite égoutter les nuggets sur un papier essuie-tout.



Ragoût de palourdes

Ingrédients :

600 g de moules en conserve coupées en petits morceaux
500 g de pommes de terre épluchées et coupées en quartiers
1 verre de morceaux de céleri
1 oignon moyen coupé en quartiers
2 tranches de bacon
250 ml d'eau
60 g de beurre
50 g de farine
2 CC de sel
1 pincée de poivre blanc

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 12 g
Glucides : 18 g
Lipides : 4 g
kJ : 663
kcal : 158



Préparation :

Mettez les pommes de terre, les morceaux de céleri et les oignons dans le bol mixeur et mixez le tout :

Durée : 30 secondes
Vitesse : 8
Appuyez sur START.

Récupérez et réservez.

Versez le bacon dans le bol mixeur saisissez-le :

Durée : 50 secondes
Vitesse : 4
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Remettez le mélange de pommes de terre dans le bol mixeur. Ajoutez l'eau et faites cuire le tout pendant :

Durée : 15 minutes
Vitesse : 4
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez le beurre, la farine, le sel et le poivre et mixez le tout pendant :

Durée : 1 minute
Vitesse : 5
Appuyez sur START.

Ajoutez maintenant les moules et faites cuire la soupe pendant :

Durée : 1 Minute
Vitesse : 2
Température : 90 °C
Appuyez sur START.

Servez la soupe dès qu'elle est prête.

Conseil : si vous utilisez des moules fraîches (110 g), mettez aussi 150 ml d'eau avec 2 morceaux de gingembre et un peu de vin blanc dans le bol mixeur et faites cuire les moules à l'étouffée dans le panier avec les réglages suivants : 5 mn / vitesse 1 / 100 °C. Retirez le panier et conservez le jus pour une utilisation ultérieure. Préparez ensuite la soupe en suivant les indications données.

Moules à la sauce au vin blanc

Ingrédients :

750 g de petites moules
70 g d'huile d'olive extra vierge
100 g d'oignons coupés en deux
30 g de gousses d'ail
1 CS chapelure
100 ml de vin blanc
100 ml d'eau
50 ml de jus de citron
1 CC de sel
5 branches de persil haché

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 3,4 g
Glucides : 6 g
Lipides : 13 g
kj : 640
kcal : 153



Préparation :

Faites tremper les moules 30 minutes dans l'eau froide pour éliminer le sable qu'elles contiennent. Retirez les moules de l'eau une à une et frottez-les soigneusement (si les moules sont déjà propres, sautez cette étape). Mettez les moules dans le panier de cuisson et réservez-les.

Versez l'huile d'olive les oignons et l'ail dans le bol mixeur et cuisez le tout pendant :

Durée : 7 :10 minutes

Vitesse : 3-4

Température : 90 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez la chapelure, le vin blanc, l'eau, le jus de citron et le sel. Installez le panier de cuisson avec les moules, recouvrez les moules avec le persil haché et faites cuire le tout pendant :

Durée : 13 :10 minutes

Vitesse : 2

Température : 90 °C

Appuyez sur START.

Mettez les moules dans un saladier de service. Assaisonnez la sauce dans le bol mixeur en fonction de vos goûts avec du sel et du poivre et versez-la par-dessus les moules. Servez le plat immédiatement.

Comme accompagnement, nous vous conseillons des pâtes.

Soupe de pommes de terre et cèleri

Ingrédients :

1 oignon coupé en quartiers
2 gousses d'ail
30 ml d'huile d'olive
750 g de baby pommes de terre, coupées en deux
60 ml de crème
3 CS de poudre de bouillon de légumes
300 g de branche de cèleri, grossièrement hachées
Poivre noir et un peu de sel
2 branches de persil

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 44 g
Glucides : 25 g
Lipides : 23 g
kj : 1963
kcal : 470



Préparation :

Mettez les oignons et l'ail dans le bol mixeur et mixez-les ensemble pendant :

Durée : 4 secondes Vitesse : 8
Appuyez sur START.

Ajoutez l'huile et faites sauter le tout pendant :

Durée : 1 Minute
Vitesse : 1
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez les pommes de terre et l'eau et faites cuire le tout pendant :

Durée : 15 minutes
Vitesse : 2
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez les morceaux de cèleri et le bouillon de légumes en poudre et faites cuire le tout pendant :

Durée : 15 minutes
Vitesse : 1
Température : 80 °C
Appuyez sur START.

ATTENTION : quand vous préparez de la soupe chaude, faites attention à la vitesse pour que le liquide ne déborde pas.

Ajoutez une poignée de persil et mixez la soupe pendant :

Durée : 30 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur START.

Ajoutez la crème et le poivre et mixez à nouveau la soupe pendant :

Durée : 2 minutes
Vitesse : 3
Appuyez sur START.

Si vous souhaitez obtenir une soupe encore plus fine, mixez un peu plus longtemps.

Galettes de crabes croustillants

Ingrédients :

100 g pois chiches secs
100 g oignons nouveaux en morceaux
5 branches feuilles de persil émincées
320 ml d'eau
100 g de farine de blé
½ CC de levure chimique
½ CC de sel
130 g de crabes trempés dans l'huile d'olive

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 3 g
Glucides : 5 g
Lipides : 3 g
kJ : 163
kcal : 39



Préparation :

Mettez les pois chiches dans le bol mixeur et mixez-les :
Durée : 1:30 minute
Vitesse : 9
Appuyez sur START.

Mettez les pois chiches mixés dans un saladier et réservez-les.

Mettez les oignons nouveaux et les feuilles de persil dans le bol mixeur et mixez-les ensemble pendant :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur START.

Ajoutez l'eau, la farine de blé, la levure chimique, le sel et les pois chiches mixés et mixez le tout pendant :
Durée : 20 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur START.

Versez le tout dans un saladier, remuez les crabes avec la spatule et laissez la préparation reposer 30 minutes.

Versez l'huile d'olive dans une poêle à bords relevés et chauffez-la. Versez la préparation de galettes avec une cuillère à café dans l'huile chaude et écrasez la galette avec la cuillère. Faites sauter les galettes l'une après l'autre des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Faites les égoutter sur un papier essuie-tout et servez-les bien chaudes.

Salade d'aubergines marocaine

Ingrédients :

750 g d'aubergines
1 CS de sel
20 g de jus de citron
50 g d'oignons
2-3 gousses d'ail
350 g de tomates
1 CC de poivre
1 CC de cumin en poudre
1 CC de paprika doux
40 g d'huile d'olive
40 g de concentré de tomates
2 branches feuilles de persil hachées
2 branches de coriandre hachées

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 3 g
Glucides : 6 g
Lipides : 8 g
kj : 463
kcal : 110



Préparation :

Coupez les aubergines en 4 dans le sens de la longueur et coupez les quartiers en morceaux de 1 cm de large. Mettez les morceaux avec du sel et du jus de citron dans un saladier et mélangez bien le tout. Versez ensuite les aubergines dans le panier de cuisson et laissez-les ségoutter pendant 30 minutes. Appuyez ensuite dessus aussi fort que vous pouvez.

Mettez maintenant les oignons et l'ail dans le bol mixeur et mixez-les ensemble pendant :

Durée : 9 secondes

Vitesse : 6

Appuyez sur START.

Ajoutez les tomates et mixez-les pendant :

Durée : 6 secondes Vitesse 6

Appuyez sur START.

Ajoutez les aubergines, les épices, l'huile d'olive et le concentré de tomates et faites cuire le tout pendant :

Durée : 18 minutes

Vitesse : 2

Température : 100 °C

Installez le cuseur vapeur sur le couvercle à la place du verre doseur. Appuyez sur START.

Ajoutez le persil et la coriandre et mixez le tout pendant :

Durée : 35 secondes

Vitesse : 2

Appuyez sur START.

Versez la salade dans un saladier et laissez-la refroidir avant de servir.

Soupe à l'oignon

Ingrédients :

500 g d'oignons coupés en quartiers
2 gousses d'ail
100 g Mozzarella coupée en morceaux
600 ml d'eau
1 bouillon cube de poulet
20 g de farine mélangée à de l'eau
20 g beurre
6 grosses tranches de pain de seigle

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 9 g
Glucides : 27 g
Lipides : 8 g
kJ : 976
kcal : 233



Préparation :

Versez le beurre dans le bol mixeur et faites-le fondre pendant :

Durée : 1 Minute

Vitesse : 2

Température : 90 °C

Ajoutez les oignons et l'ail et hachez-les pendant :

Durée : 4 minutes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Saisissez ensuite le tout.

Durée : 4 minutes

Vitesse : 2

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez l'eau et le bouillon cube et faites cuire le tout pendant :

Durée : 20 minutes

Vitesse : 2

Température : 90 °C

Appuyez sur START

Ajoutez le fromage et la farine et faites cuire la soupe 5 minutes de plus aux mêmes vitesse et température. Versez la soupe dans des bols, recouvrez-les avec le pain de seigle et un peu de fromage et servez immédiatement.

Astuce : le fromage et les féculents ont tendance à produire de la mousse qui déborde facilement du mixeur. Pour cette raison, versez toujours ce type d'ingrédients dans les 3-5 dernières minutes de cuisson dans le bol mixeur. Vous pouvez encore terminer la cuisson juste avant de servir en faisant fondre et dorer le fromage au four. Avant de servir, parsemez un peu de poivre sur le fromage.

Soupe de potiron

Ingrédients :

170 g d'oignons coupés en morceaux
600 g de potiron en morceaux de 3 cm de taille
300 ml d'eau
Un peu de gingembre en petits morceaux
1 CC de sel
¼ CC de cannelle ou noix de muscade
½ CC de poivre moulu
50 ml de lait frais
25 g d'huile végétale

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 6 g
Glucides : 6 g Lipides : 9 g
kJ : 735
kcal : 175



Préparation :

Mettez les oignons et le gingembre dans le bol mixeur et mixez le tout pendant :
Durée : 10 secondes Vitesse : 5
Appuyez sur START.

Retirez le mélange du mixeur et réservez-le.
Nettoyez et séchez le bol mixeur. Installez le couvercle et choisissez START et AUTO et ensuite le programme de soupes (soup). Appuyez sur START pour commencer la programmation.

Versez l'huile végétale et le mélange d'oignons-gingembre dans le bol mixeur et faites cuire le tout 90 secondes.

Retirez le couvercle et ajoutez le potiron et l'eau. Refermez le couvercle et laissez la soupe continuer de cuire.

Dès que la cuisson est terminée, l'appareil émince les ingrédients pendant 2 minutes, pour que la soupe soit belle et crémeuse.

Ouvrez ensuite le couvercle et ajoutez du lait, du sel, de la cannelle et du poivre. L'appareil cuit ensuite les ingrédients une minute de plus. Enfin, la soupe est prête à être servie.

Astuce : à la place du lait frais, vous pouvez utiliser du lait de coco pour un goût encore plus puissant. Pour rendre la soupe encore plus parfumée, mixez le potiron pendant 5 minutes à la vitesse 5, avant d'activer la fonction AUTO.

Salade de chou rouge aux fruits et légumes

Ingrédients :

500 g de fruits et légumes coupés en morceaux (par ex 50 g de cèleri, 100 g de bettes rouges, 250 g de carottes, 100 g pommes)
20 g d'huile
20 g de vinaigre ou de jus de citron
1 CC de mélange d'herbes
½ CC de sucre ou miel

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 1 g
Glucides : 8 g
Lipides : 6 g
kJ : 380
kcal : 91



Préparation :

Mettez les fruits et légumes dans le bol mixeur et mixez-les pendant :
Durée : 6-8 secondes
Vitesse : 5

Aidez-vous de la spatule.

Préparation du sel de mer :

40 g d'herbes séchées (romarin, thym, basilic, persil, sarriette) 200 g de sel de mer

Mettez les herbes et le sel de mer dans le bol mixeur et faites-les moudre pendant 6-8 secondes sur la vitesse 5. Versez le sel aromatisé dans un verre avec couvercle à visser.



Viande hachée épicée

Ingrédients :

30 ml huile d'olive
1 Oignons
1 gousse d'ail
1 branche de cèleri, coupé en morceaux
1 carotte coupée en morceaux
1 poivron vert coupé en quartiers
500 g de viande hachée
100 g de champignons
400 g de morceaux de tomates
50 g de concentré de tomates
2 CC de bouillon de légumes (cube)
2 CC de sauce BBQ
2 CC sauce Worcester
100 g de pois et grains de maïs congelés

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 30 g
Glucides : 2 g
Lipides : 16 g
kj : 1129
kcal : 270



Préparation :

Mettez les oignons, l'ail, le cèleri, les carottes et les morceaux de poivrons dans le bol mixeur et mixez le tout pendant :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 6
Température : 0 °C
Appuyez sur START.

Versez le mélange de légumes dans un saladier moyen, et installez la protection des lames du couteau. Versez la viande hachée, les champignons et l'huile dans le bol mixeur et saisissez le tout :
Durée : 4 minutes
Vitesse : 3
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez les tomates, le concentré de tomates, la sauce BBQ et la sauce Worcester et faites cuire la viande hachée pendant :
Durée : 10 minutes
Vitesse : 3
Température : 90 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez les pois et les grains de maïs et faites cuire le tout pendant :
Durée : 2 minutes
Vitesse : 3
Température : 100 °C
Appuyez sur START.



Pommes de terre épicées

Ingrédients :

500 g de pommes de terre en dés
500 ml d'eau
½ CC de sel

Pour la sauce :

30 g d'huile
1 CS de paprika fort
½ piment coupé en fines tranches
½ CC de tabasco
1 CS de vinaigre de vin rouge
130 g de sauce tomate (recette fournie)

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 30 g
Glucides : 2 g Lipides : 16 g
kJ : 1129
kcal : 270



Préparation :

Mettez l'eau et le sel dans le bol mixeur. Installez le panier de cuisson et installez-y les pommes de terre. Cuissez les pommes de terre à l'étouffée pendant :
Durée : 35 mn
Vitesse : 1
Température : 100 °C
Appuyez sur START

Retirez le panier de cuisson du bol mixeur et posez les pommes de terre sur un plat à servir.

Sauce piquante :
Versez l'huile, le paprika en poudre, le piment, le tabasco et le vinaigre de vin rouge dans le bol mixeur et faites cuire le tout :
Durée : 2 :10 minutes
Vitesse : 5
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Versez la sauce tomate par-dessus et mixez :
Durée : 1:35 minutes
Vitesse : 5
Appuyez sur START.

Répartissez la sauce sur les pommes de terre et servez avec des cure-dents.

Sauce tomate :
Ingrédients : 1 petit oignon, 130 g de tomates écrasées

Mettez les oignons dans le bol mixeur et mixez-les pendant :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 5 Appuyez sur START.

Ajoute les tomates écrasées et faites cuire la sauce pendant :
Durée : 7 minutes
Vitesse : 1
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Versez la sauce terminée dans un pot vissé.

Plats principaux de viande

Soupe de nouilles au bœuf

Ingrédients :

10 g de gingembre en tranches fines
100 g d'oignons coupés en quartiers
20 g de gousses d'ail
25 g d'huile
500 g de viande de bœuf
50 g de sauce de soja
50 g de pâte de haricots Chili
20 g de sucre
100 g de tomates coupées en quartiers
100 g de concentré de tomates
1 feuille de laurier
800 ml d'eau
120 g de radis blanc chinois
120 g de carottes coupées en 4 tranches
250 g de nouilles chinoises aux œufs nouilles
aux œufs
1 oignon nouveau en tranches fines

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 38 g
Glucides : 57 g
Lipides : 44 g
kj : 2295
kcal : 548



Préparation :

Mettez les oignons, le gingembre et les gousses d'ail dans le bol mixeur et mixez le tout pendant :
Durée : 30 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur START.

Ajoutez l'huile et faites cuire le tout ensemble :
Durée : 3 minutes
Vitesse : 2
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Installez la protection des lames et versez la viande de bœuf, la sauce de soja, la pâte de haricots chili et le sucre et faites cuire le tout ensemble :
Durée : 4 minutes
Vitesse : 1
Température : 90 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez les tomates, le concentré de tomates, la feuille de laurier et l'eau et faites cuire le tout ensemble :
Durée : 25 minutes
Vitesse : 1
Température : 90 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez les radis et les carottes et faites-les cuire pendant :
Durée : 25 minutes
Vitesse : 1
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

A la fin de la durée, vérifiez le degré de cuisson de la viande, et prolongez un peu la cuisson le cas échéant.



Ajoutez les nouilles chinoises aux œufs et faites-les cuire pendant :

Durée : 5 minutes

Vitesse : 1

Température : 90 °C

Appuyez sur START.

Dispersez des rondelles d'oignon nouveau sur la soupe avant de la servir.

Astuce : si vous ne consommez pas la soupe tout de suite, n'y ajoutez pas encore les nouilles. Faites-les tremper dans de l'eau bouillante juste avant de servir.

Blancs de poulet sauce à l'orange

Ingrédients :

2 oignons coupés en quartiers
1 gousse d'ail
3 CS d'huile d'olive
600 g de blancs de poulets en morceaux de 2 cm
250 g de champignons coupés grossièrement
200 g d'orange épluchée et sans pépin
800 ml de vin
100 g de crème
1 CS de sucre roux
3 CS de sel
2 CS de poivre
Persil et amandes grillées

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 54 g
Glucides : 17 g
Lipides : 14 g
kJ : 1714
kcal : 410

Préparation :

Mettez les oignons et l'ail dans le bol mixeur et mixez-les pendant :

Durée : 20 secondes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Frottez les oignons sur les côtés du bol mixeur. Pour les étapes suivantes, retirez le verre doseur du couvercle.

Installez la protection des lames sur le couteau, enfoncez-la et tournez-la jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Ajoutez l'huile d'olive et faites cuire le tout :

Durée : 2 minutes

Vitesse : 1

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez les blancs de poulet et faites cuire le tout pendant :

Durée : 10 minutes

Vitesse : 1

Température : 80 °C

Appuyez sur START.

(voir la suite page suivante)



Jetez l'eau en excédent, ajoutez ensuite les champignons et les oranges, le vin, la crème, le sel et le poivre et faites cuire le tout pendant :

Durée : 20 minutes

Vitesse : 2

Température : 80 °C

Appuyez sur START.

Servez cette recette dans un plat et garnissez-la de persil et d'amandes. Si vous aimez la sauce un peu plus fluide, ajoutez un demi-litre d'eau ou de lait à la sauce. Mettez plus de poulet, de riz ou de légumes.

Astuce : si vous ne pouvez pas installer la protection des lames après avoir haché l'ail et les oignons, retirez le mélange du bol mixeur et remettez-le dedans une fois que la protection est installée.



Curry au coco et au poulet

Ingrédients :

2 petits piments rouges
2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre d'environ 2 cm
2 oignons rouges coupés en deux
40 ml d'huile végétale
1 CS de cumin moulu
½ CS de curcuma
5 gousses entières
5 grains de poivre entiers
5 cardamomes vertes gousses de cardamome écrasée
1 bâton de cannelle
2 tomates coupées grossièrement
600 g filets de poulet en morceaux de 3 cm
50 ml d'eau
230 ml de lait de coco
Jus de 2 citrons verts
Coriandre verte hachée
1 CS bouillon cube

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 16 g
Glucides : 8 g
Lipides : 7 g
kj : 627
kcal : 150



Préparation :

Mettez l'ail, le gingembre et les piments dans le bol mixeur et mixez le tout pendant :

Durée : 5 secondes

Vitesse : 8

Température : 0 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez les oignons et mixez-les :

Durée : 5 secondes

Vitesse : 4

Température : 0 °C

Appuyez sur START.

Récupérez le mélange et réservez-le. Installez la protection des lames sur le couteau, enfoncez-la et tournez-la en sens horaire jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Ajoutez ensuite 20 ml d'huile d'olive et chauffez pendant :

Durée : 2 minutes

Vitesse : 1

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez les épices moulues et le reste de l'huile et faites cuire le tout :

Durée : 2 minutes

Vitesse : 1

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez les morceaux de poulet, les tomates, l'eau, le bouillon cube et toutes les épices et faites cuire le tout pendant :

Durée : 18 minutes

Vitesse : 1

Température : 80 °C

Appuyez sur START.

(continuer page suivante)



Risotto crémeux à la citrouille

Ingrédients :

300 g de potiron sans pépins
20 g de parmesan râpé
1 oignon coupé en deux
1 gousse d'ail ou 1 CS d'ail en poudre
300 g de risotto
100 ml vin blanc
950 ml de bouillon de légumes
2 CS d'huile d'olive
30 g de crème, sel et poivre

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 15 g
Glucides : 45 g
Lipides : 13 g
kj : 1497
kcal : 358

Ajoutez ensuite le lait de coco et le jus de citron vert :
Durée : 4 minutes
Vitesse : 1 Température : 90 °C
Appuyez sur START.

Servez ce plat avec des pains Chapati plats ou du riz et garnissez-le de coriandre.

Astuce : si les oignons ne sont pas suffisamment hachés après écoulement de la durée, répétez l'étape 2.

Préparation :

Mettez les oignons et l'ail dans le bol mixeur et mixez-les ensemble pendant :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 8
Température : 0 °C
Appuyez sur START.

Installez aux lames du mixeur leur protection, enfoncez-la et tournez-la jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Faites glisser les morceaux restés accrochés sur la paroi latérale du mixeur, ajoutez-y l'huile et saisissez le tout brièvement :
Durée : 1 Minute
Vitesse : 1
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez le riz, le vin blanc, le bouillon de légumes, le potiron, le sel et le poivre et faites cuire le tout pendant :
Durée : 20 minutes
Vitesse : 1
Température : 80 °C
Appuyez sur START.



Si le riz n'est pas précuit, répétez l'étape 3 pendant 3-5 minutes.

Versez la crème et cuisez le tout pour :

Durée : 1 Minute

Vitesse : 2

Température : 80 °C

Appuyez sur START.

Incorporez le parmesan à la préparation.

Agneau moussaka

Ingrédients :

200 g de fromage râpé

800 g d'aubergines, en tranches

1 oignon coupé en quatre

2 gousses d'ail

400 g de purée de tomates

500 g d'agneau haché

Sel et poivre

Origan

Sauce blanche (voir la recette de la sauce chaude)

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 15 g

Glucides : 24 g.

Lipides : 13 g

kJ : 886

kcal : 212



Préparation :

Préchauffez votre four à 180 °C.

Versez les oignons et l'ail dans le bol mixeur et mixez-les ensemble pendant :

Durée : 10 secondes

Vitesse : 3

Température : 0 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez l'huile et faites sauter l'ensemble pendant :

Durée : 2 minutes

Vitesse : 1

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez les tomates écrasées, l'origan, l'agneau, le sel et le poivre et faites cuire le tout pendant :

Durée : 20 minutes

Vitesse : 3

Température : 80 °C

Appuyez sur START.

Assurez-vous que la viande hachées soit cuite et réservez ensuite la préparation.

(suite page suivante)



Versez 4 verres d'eau dans le bol mixeur et installez le cuiseur vapeur. Mettez les aubergines sur le petit plateau et placez le plateau dans le cuiseur vapeur. Mettez le couvercle et faites cuire les aubergines à l'étouffée pendant :

Durée : 18 minutes

Vitesse : 1

Température : 120 °C

Appuyez sur START.

Faites des couches alternées de viande et de tranches d'aubergines dans un moule à soufflé. La couche supérieure doit être une couche d'aubergines.

Versez par-dessus de la sauce blanche et saupoudrez de fromage râpé. Faites cuire la moussaka 15 minutes au four puis servez-la immédiatement.

Astuce : si vous voulez vous-même hacher la viande d'agneau, mettez la viande d'agneau dans le bol mixeur et hachez-la pendant 20 secondes à vitesse 9. Si vous aimez les tranches d'aubergines plus molles, rallongez la durée de l'étape 6 de 2-5 minutes.

Pommes de terre et boulettes de viande de sauce tomate

Ingrédients :

400 g de viande hachée
50 g de petits pains coupés en quartiers
1 œuf
¼ CC de poivre
700 g de pommes de terre coupées en morceaux

Pour la sauce tomate :

120 g d'oignons
1 CS d'huile d'olive
1 pincée de sel
250 g de tomates fraîches

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 30 g
Glucides : 40 g
Lipides : 34 g
kj : 2510
kcal : 598



Préparation :

Mettez les morceaux de pain dans le bol mixeur et râpez-les pendant :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur START.

Ajoutez la viande hachée, l'œuf, le sel et le poivre et mixez le tout pendant :
Durée : 50 secondes Vitesse : 4
Appuyez sur START.

Versez la préparation dans un saladier et formez des boulettes de viande de 4 cm de diamètre en ayant les mains mouillées.

Nettoyez et séchez le bol mixeur. Remettez-le en place et versez-y un litre d'eau. Installez ensuite le cuiseur vapeur. Répartissez les pommes de terre et les boulettes de viande en plusieurs couches (séparées par une feuille d'aluminium) dans le cuiseur vapeur et faites-les cuire à la vapeur pendant :

Durée : 25 minutes
Vitesse : 1
Température : 120 °C
Appuyez sur START.

Vous trouverez la recette de la sauce tomate dans la première partie du livre de recettes.

Porc sauce aigre-douce

Ingrédients :

500 g de côtes de porc en morceaux
25 g d'huile végétale
10 g de gingembre
10 g d'oignons nouveaux en tranches
50 g de sucre Candy
30 g de vin blanc 30 g de vinaigre
30 g de sauce de soja
25 g d'eau

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 33 g
Glucides : 19 g
Lipides : 31 g
kJ : 2066
kcal : 495



Préparation :

Mettez l'huile végétale et le gingembre dans le bol mixeur et faites suer le gingembre :

Durée : 4 minutes

Vitesse : 1

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez les côtes de porc, le sucre Candy, le vin blanc, le vinaigre, la sauce de soja et l'eau et faites cuire le tout :

Durée : 27 minutes

Vitesse : 1

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

Servez le repas dès la fin de la cuisson.

Astuce : Si vous utilisez du saké à la place du vin blanc, votre plat aura encore plus de goût.

Spaghetti Carbonara

Ingrédients :

70 g de parmesan en morceaux
30 g d'échalotes
150 g de dés de bacon
30 g de feta en morceaux
25 g d'huile d'olive
3 œufs
1 jaune d'œuf
1 CC de sel
2 pincées de poivre
1200 ml d'eau
300 g de spaghetti

Préparation :

Mettez le parmesan dans le bol mixeur et râpez-le :

Durée : 15 secondes

Vitesse : 9

Appuyez sur START.

Mettez le parmesan dans un bol et réservez-le.

Mettez les échalotes dans le bol mixeur et mixez-les pendant :

Durée : 5 secondes

Vitesse : 6

Appuyez sur START.



Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 27 g
Lipides : 30 g
Glucides : 65 g
kJ : 2790
kcal : 669

Placez la protection des lames sur le couteau, appuyez dessus et serrez-la en sens horaire pour qu'elle s'enclenche. Installez le fouet papillon. Ajoutez l'huile d'olive et le jambon et saisissez-le :

Durée : 5 :30 minutes

Vitesse : 1

Température : 90 °C

Appuyez sur START.

Mettez le jambon dans un grand bol et réservez-le.

Mettez l'œuf, le jaune d'œuf, le parmesan râpé et la féta dans le bol mixeur. Ajoutez ½ CC de sel et le poivre et mixez le tout pendant :

Durée : 17 secondes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Versez les œufs battus sur le jambon. Retirez le fouet papillon et la protection des lames. Vous n'avez pas besoin de laver le bol mixeur.

Versez de l'eau et ½ CC de sel dans le bol mixeur et faites chauffer :

Durée : 12 minutes

Vitesse : 1

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

Versez les spaghettis à travers l'ouverture du couvercle et laissez-les cuire 10-12 minutes (suivez les indications sur l'emballage des pâtes).

Vitesse : 1

Température : 90 °C

Appuyez sur START.

Veillez à ce que les spaghettis ne cuisent pas trop, ils doivent rester al dente. Rincez les pâtes et versez les spaghettis sur le mélange d'œuf et de jambon. Mélangez-les soigneusement et servez immédiatement.

Astuce : ajoutez un peu d'ail frais à l'étape 3 pour que le plat soit plus épicé. Lorsque vous mélangez les spaghettis avec le mélange d'œuf et de jambon, vous pouvez aussi ajouter encore un jaune d'œuf pour que le mélange soit encore plus crémeux.

Plats principaux aux fruits de mer

Linguine au citron aux crevettes

Ingrédients :

Un zest de citron
Deux branches de persil
2 gousses d'ail
½ piment épépiné
Le jus d'un citron et les zestes
300 g de crevettes
300 g de linguines
Huile d'olive
30 g de beurre
Sel et parmesan

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 23 g
Glucides : 30 g
Lipides : 11 g
kJ : 1317
kcal : 315

Préparation :

Faites cuire les linguines en suivant les indications du paquet. Dès qu'elles sont cuites, rincez-les et conservez-les au chaud dans une casserole fermée.

Mettez le zest de citron dans le bol mixeur et mixez pendant :
Durée : 20 secondes
Vitesse : 7
Température : 0 °C Appuyez sur START.

Ajoutez les branches de persil, l'ail et les piments et mixez le tout :
Durée : 5 secondes
Vitesse : 8
Température : 0 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez le beurre et faites suer le tout brièvement :
Durée : 2 minutes
Vitesse : 1
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez ensuite le jus et les zests de citron et faites cuire le tout :
Durée : 1 Minute
Vitesse : 1
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez les crevettes et faites chauffer :
Durée : 3 minutes
Vitesse : 1
Température : 90 °C
Appuyez sur START.



Attention à ne pas trop cuire les crevettes.

Mélangez soigneusement les crevettes et la sauce avec les nouilles et recouvrez les nouilles avec du parmesan frais râpé.

Astuce : lorsque vous faites suer les ingrédients, nous vous conseillons d'installer la protection des lames de couteau. Placez la protection, appuyez dessus et serrez-la en sens horaire jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Si vous voulez obtenir un peu plus de sauce, ajoutez encore un peu d'eau, de sel et de jus de citron avant de mettre les crevettes.

Ragoût de pommes de terre aux saint Jacques

Ingrédients :

50 g d'huile d'olive
100 g de poivrons rouges en morceaux
150 g d'oignons coupés en deux
2 gousses d'ail
100 g tomates écrasées
800 g de pommes de terre pelées en morceaux
400 g d'eau
1 bouillon cube de volaille
15 coquilles saint Jacques
6 branches de persil hachées

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 16 g
Glucides : 23 g
Lipides : 16 g
kj : 1245
kcal : 298

Préparation :

Mettez l'huile d'olive, le poivron rouge, les oignons émincés, les tomates et gousses d'ail dans le bol mixeur et mixez le tout :

Durée : 10 secondes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Puis faites suer le mélange :

Durée : 7 minutes

Vitesse : 1

Température : 90 °C

Appuyez sur START.

Placez la protection des lames sur le couteau, appuyez dessus et serrez-la en sens horaire jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Installez ensuite le fouet papillon dessus. Ajoutez les pommes de terre et faites cuire le tout :

Durée : 2 minutes

Vitesse : 1

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

(voir la suite page suivante)



Ajoutez l'eau et le bouillon cube et faites cuire le tout :
Durée : 20 minutes
Vitesse : 1
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez les coquilles saint Jacques et faites cuire :
Durée : 3 minutes
Vitesse : 1
Température : 90 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez le persil haché et faites reposer le plat pendant 3-5 minutes avant de le servir.

Astuce : faites attention lorsque vous installez la protection des lames, car le bol mixeur est très chaud. Pour ne pas vous blesser, nous vous conseillons de vider le contenu du bol avant d'installer la protection. Dans cette recette, vous pouvez remplacer les coquilles saint Jacques par des crevettes ou du thon. Si vous voulez un plat un peu plus épicé, ajoutez encore 2 CC de pâte de piment à l'étape 2.

Ragoût de fruits de mer et de lait de coco

Ingrédients :

250 g de riz lavé et égoutté
900 ml d'eau
1 oignon coupé en deux
2 gousses d'ail
2 branches de coriandre, feuilles seulement
2 branches de persil, feuilles seulement
40 g d'huile d'olive
200 g de tomates fraîches pelées
50 g concentré de tomates
80 g de poivrons verts en morceaux
1 bouillon cube de poisson ou de volaille
¼ CC de sel
150 g de lait de coco
500 g de crevettes fraîches moyennes épluchées
400 g de filet de poisson en morceaux de 5x5 cm
1 pincée de poivre de Cayenne
1 CS de ciboulette fraîche hachée

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 51 g
Glucides : 56 g
Lipides : 28 g
kj : 2715
kcal : 650



Préparation :

Versez l'eau dans le bol mixeur, mettez le riz dans le panier de cuisson et placez-le dans le bol mixeur. Faites cuire le riz :

Durée : 20 minutes

Vitesse : 4

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

Laissez encore le riz 5-8 minutes dans le bol mixeur, pour que l'humidité puisse s'évaporer. Puis retirez le panier du bol mixeur.

Mettez les oignons, l'ail, la coriandre et le persil dans le bol mixeur et mixez le tout :

Durée : 7 secondes Vitesse : 5

Appuyez sur START.

Ajoutez l'huile d'olive, les tomates pelées, le concentré de tomates, le poivron, le bouillon cube et le sel et mixez le tout :

Durée : 22-25 secondes

Vitesse : 5

Puis faites cuire le tout :

Durée : 7 minutes

Vitesse : 2

Température : 90 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez le lait de coco et faites cuire le tout :

Durée : 6 minutes

Vitesse : 1

Température : 90 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez ensuite les crevettes, le filet de poisson et une pincée de poivre de Cayenne et faites cuire l'ensemble :

Durée : 4 minutes

Vitesse : 1

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

Servez immédiatement. Accompagnez-le avec le riz et garnissez de ciboulette.

Plats et accompagnements végétariens

Purée de pommes de terre

Ingrédients :

30 g de parmesan
1 kg de pommes de terre pelées et en morceaux
1 CC de sel
300 g lait
35 g beurre
1 pincée de poudre de cardamome

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 8 g
Glucides : 44 g
Lipides : 9 g
kj : 1246
kcal : 298



Préparation :

Mettez le parmesan dans le bol mixeur et râpez-le :
Durée : 25 secondes
Vitesse : 9
Appuyez sur START.
Versez le parmesan dans un saladier.

Installez la protection des lames du couteau, appuyez dessus et serrez-la en sens horaire jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Installez ensuite le fouet papillon. Ajoutez les pommes de terre, le sel, le lait et le beurre dans le bol mixeur et faites cuire le tout :
Durée : 33 minutes
Vitesse : 2
Température : 90°C

A la place du verre doseur installez le panier de cuisson vapeur sur le couvercle pour que le plat ne puisse pas éclabousser. Appuyez ensuite sur START.

Ajoutez le parmesan et la cardamome et refermez le couvercle avec le verre doseur. Mélanger le tout :
Durée : 35 secondes
Vitesse : 3
Appuyez sur START.
Servez immédiatement.

Astuce : si les pommes de terre sont encore trop dures, prolongez la cuisson de 3-5 minutes.

Riz aux légumes avec sauce aigre-douce

Ingrédients :

250 g de riz étuvé
850 g d'eau
150 g de carottes en rondelles
100 g de poivrons rouges en lamelles
100 g de poivrons jaunes Paprika en lamelles
100 g de poivrons verts en lamelles
150 g de courgettes en lamelles
200 g de champignons en tranches

Sauce aigre-douce:

1 morceau de gingembre de la taille d'une noix et pelé
50 g de poivrons rouges
50 g de vinaigre de fruits de préférence de vinaigre de baies
40 g de sucre brun
40 g de miel
1-1½ CS de maïzena
1 CC de sel
40 g de sauce de soja
1 CS de jus de citron vert
1 pincée de poivre
150 g d'ananas en petites bouchées

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 12 g
Glucides : 89 g
Lipides : 1 g
kJ : 1798
kcal : 433



Préparation :

Installez le panier de cuisson dans le bol mixeur et versez-y le riz. Versez de l'eau par-dessus le riz et mettez le couvercle sans le verre doseur. Installez ensuite le cuiseur vapeur sur le couvercle et versez-y les carottes, poivrons, courgettes. Etalez les champignons sur le lit de légumes et cuisez le tout à la vapeur :
Durée : 25 minutes

Vitesse : 1
Température : 90 °C
Appuyez sur START.

Retirez le cuiseur vapeur et le panier de cuisson et réservez les deux. Versez l'eau bouillante du bol mixeur dans un récipient adapté et réservez également.

Préparation de la sauce :

Mettez le gingembre et le poivron rouge dans le bol mixeur et mixez-les pendant 20 secondes à vitesse 5. Versez le contenu dans un bol et réservez-le.

Versez le vinaigre de fruits, le sucre roux, le miel, la maïzena, 130 ml d'eau bouillante et le sel dans le bol mixeur, mélangez le tout pendant 15 secondes à vitesse 3. Puis faites cuire le contenu pendant 5 minutes à vitesse 2 et à 100 °C.

Ajoutez la sauce de soja, le jus de citron vert, le poivre et les morceaux d'ananas et mixez le tout 10 secondes à vitesse 3.

Mélangez la sauce aux légumes et servez la préparation avec le riz.

Pommes de terre chou-fleur et carottes

Ingrédients :

500 g d'eau
1-1½ CS de sel
1 pincée de sucre
500 g de pommes de terre épluchées et
coupées en quartiers
200 g de carottes en lamelles
200 g de chou-fleur
Sauce Hollandaise

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 8 g
Glucides : 28 g
Lipides : 2 g
kJ : 630
kcal : 150

Préparation :

Versez l'eau, le sel et le sucre dans le bol mixeur. Installez le panier de cuisson et ajoutez les pommes de terre. Placez le couvercle sans le verre doseur et placez le cuiseur vapeur par-dessus. Mettez les carottes et le chou-fleur dans le cuiseur vapeur. Cuissez le tout à l'étouffée :

Durée : 35 minutes

Vitesse : 1

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

Astuces : si la durée de cuisson est insuffisante, ajoutez 200 ml d'eau par tranche de 10 minutes de cuisson supplémentaire. Vous pouvez servir les légumes comme plat principal végétarien ou comme accompagnement d'un autre plat. Utilisez pour cela la sauce hollandaise. Vous en trouverez une recette dans la première partie du livre de cuisine.



Oignons rouges marinés à la coriandre

Ingrédients :

5 branches de coriandre fraîche
150 g d'oignons pelés et coupés en deux
20 g de sucre blanc
20 g de sel
50 g de vinaigre

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 3 g
Glucides : 7 g
Lipides : 4 g
kJ : 270
kcal : 65

Préparation :

Mettez les oignons rouges dans le bol mixeur et mixez-les pendant :

Durée : 5 secondes

Vitesse : 5

Appuyez sur START.

Ajoutez le reste des ingrédients et mixez le tout :

Durée : 3 secondes

Vitesse : 5 Température : 0 °C

Appuyez sur START.

OU BIEN

Mettez les ingrédients dans le bol mixeur et mixez-les tous ensemble :

Durée : 4 secondes Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Raclez la paroi du bol mixeur avec la spatule et Mixez le tout à nouveau :

Durée : 4 secondes Vitesse : 2

Appuyez sur START.



Tarte aux pommes de terre

Ingrédients :

1 bouquet de persil, feuilles uniquement
120 g d'oignons coupés en morceaux
80 g d'olives dénoyautées
500 g d'eau
700 g de pommes de terre pelées et en morceaux
50 g de beurre
120 g de yaourt grec
20 g de moutarde de Dijon
Parmesan
3 œufs
1 CC de sel
1 pincée de poivre noir moulu

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 7 g
Glucides : 22 g
Lipides : 20 g
kj : 1205
kcal : 288



Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C. Mettez les oignons et les olives dans le bol mixeur et mixez-les ensemble pendant :
Durée : 4 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur START.

Versez le mélange dans un petit bol et réservez-le. Versez l'eau dans le bol mixeur, mettez les pommes de terre dans le panier de cuisson et placez-le dans le bol mixeur. Faites cuire les pommes de terre :
Durée : 30 minutes
Vitesse : 2
Température : 100 °C
Appuyez sur START.

Retirez le panier de cuisson et réservez les pommes de terre. Videz le bol mixeur.

Mettez le beurre, le yaourt à la grecque, la moutarde, les œufs, le sel et le poivre dans le bol mixeur et mixez le tout :
Durée : 30 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur START.

Placez la protection des lames sur le couteau et fixez par-dessus le fouet papillon. Versez les pommes de terre et le mélange oignons - persil dans le bol mixeur et mixez le tout :
Durée : 20 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur START

Tapissez un moule avec du papier sulfurisé et versez le mélange du bol mixeur dans le moule. Recouvrez le tout de fromage et faites cuire la tarte au four pendant 40 minutes à 180 °C jusqu'à ce qu'elle durcisse.

Pâtisseries et desserts

Pain aux pommes et aux noix

Ingrédients :

450 g de pommes en tranches
60 g de sucre
70 g de raisins secs
300 g de farine
1 CC de levure chimique
1 CC de cacao
1 CC de cannelle
90 g de mélange de noix entières
90 g de lait
Beurre ou farine pour le moule

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 3 g
Glucides : 23 g
Lipides : 5 g
kJ : 640
kcal : 153



Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C. Versez les tranches de pommes dans le bol mixeur et râpez-les pendant :
Durée : 10-20 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur START.

Retirez la pâte de pommes à la spatule et réservez-la. Versez le sucre, les raisins secs, la farine, la levure chimique, le cacao, la cannelle et le lait dans le bol mixeur et mixez le tout :
Durée : 20-30 secondes
Vitesse : 3
Appuyez sur START

Ajoutez la pâte de pommes et les noix et pétrissez-les avec la spatule. Choisissez la fonction préparation des pâtes (DOUGH) et arrêtez l'appareil au bout de 3 minutes.

Versez la pâte dans un moule rectangulaire (environ 30x12x10 cm) et faites cuire le pain 1 heure à 180 °C. laissez ensuite le pain refroidir dans le moule pendant 20 minutes. Démoulez-le ensuite et laissez-le refroidir complètement sur une grille, avant de le couper en tranches.

Astuce : si vous avez du mal à mélanger correctement la pâte avec les noix et les pommes, versez-la dans un saladier et pétrissez les pommes et les noix avec la spatule.

Cantucci

Ingrédients :

200 g de farine
140 g de sucre
1 pincée de sel
10 g de levure
1 œuf
1 jaune d'œuf
11 g de lait
115 g d'amandes émondées

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 0,6 g
Glucides : 5 g
Lipides : 1 g
kj : 146
kcal : 35



Gâteau de fromage blanc

Ingrédients :

Ingrédients :
500 g de fromage frais à température ambiante
150 g de sucre
4 œufs
30 g de maizena
150 g de lait
30 g de crème fraîche
1 CS de sucre vanillé ou d'extrait de vanille

Pour le fond biscuit :

100 g de beurre en morceaux
250 g de pâte biscuitée

Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C. versez la farine, le sucre, le sel, la levure, l'œuf et le jaune d'œuf dans le mixeur et pétrissez le tout :
Durée : 1:10 minutes
Vitesse : 2
Appuyez sur START.

Ajoutez le lait et mélangez le tout :
Durée : 25 secondes
Vitesse : 3
Appuyez sur START.

Ajoutez les amandes et continuez à mixer :
Durée : 25 secondes
Vitesse : 3
Appuyez sur START.

Versez la pâte sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier sulfurisé et roulez-la en forme de baguette (30 cm de long, 3 cm de large). Laissez un peu d'espace entre les baguettes. Faites cuire la pâte 30 minutes à 180 °C, elle doit encore être souple. Prenez un couteau bien aiguisé et coupez les baguettes en petits morceaux. Laissez les morceaux refroidir complètement avant de les verser dans un verre.

Préparation :

Mettez le beurre dans le bol mixeur et faites-le fondre :
Durée : 3-5 minutes
Vitesse : 1 Température : 50 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez la pâte biscuitée et mixez le tout :
Durée : 20 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur START.



Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 15 g

Glucides : 45 g

kJ : 2413

kcal : 577

Mettez la pâte dans un moule à bord amovible et utilisez le côté plat du verre doseur la lisser. Mettez le moule au réfrigérateur et nettoyez le verre doseur.

Gâteau de fromage blanc :

Préchauffez le four à 160 °C.

Versez le fromage blanc dans le bol mixeur et mixez-le :

Durée : 2 :15 minutes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Ajoutez le sucre et mixez encore :

Durée : 2 :15 minutes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Ajoutez les œufs et le lait et mixez :

Durée : 2 :15 minutes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Ajoutez ensuite la maïzena, la crème fraîche et le sucre vanillé et mixez le tout :

Durée : 2:30 minutes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Mixez jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

Versez l'appareil sur le fond biscuit préparé. Placez le moule sur une plaque de cuisson et versez-y de l'eau pour que le gâteau soit à moitié dans l'eau. Pour éviter que l'eau ne pénètre dans le moule, enroulez un peu d'aluminium autour du bas du moule. Mettez le gâteau au four réchauffé et faites-le cuire 60 minutes à 160 °C jusqu'à ce que sa surface soit brune. Sortez-le du four, retirez l'aluminium et laissez-le dans le four avec la porte fermée pour qu'il refroidisse pendant 4 heures. Placez-le ensuite au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Gâteau au chocolat

Ingrédients :

Pour le gâteau :
6 œufs (à séparer)
1 pincée de sel
250 g de chocolat noir en morceaux
130 g de beurre en morceaux
120 g de sucre 50 g de farine

Glaçage au chocolat :
100 g de chocolat noir en morceaux
30 ml d'eau
40 g de sucre 20 g de beurre

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 7 g
Glucides : 30 g
Lipides : 25 g
kj : 1568
kcal : 375

Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C.

Installez la protection des lames et le fouet papillon, mettez les blancs d'œufs et le sel dans le bol mixeur et fouettez-les :

Durée : 5:20 minutes

Vitesse : 3

Appuyez sur START.

Une fois que vous avez monté les blancs en neige, retirez le fouet papillon et la protection des lames et mettez les blancs d'œufs dans un grand saladier.

Versez le chocolat dans le bol mixeur et râpez-le :

Durée : 15 secondes

Vitesse : 8

Appuyez sur START.

Poussez le chocolat avec la spatule vers le fond.

Ajoutez le beurre et faites-le fondre :

Durée : 2 minutes

Vitesse : 2

Température : 40 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez le sucre et les jaunes d'œufs et mixez le tout :

Durée : 35 secondes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Ajoutez la farine et mixez le tout pendant encore :

Durée : 30 secondes Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Versez le mélange de chocolat et de blancs d'œufs avec précaution et incorporez-le délicatement. Versez la pâte dans un moule graissé et faites cuire le gâteau 25-30 minutes à 180 °C.



Glaçage au chocolat :

Pendant que la gâteaux cuit au four, mettez le chocolat dans le bol mixeur et hachez-le pendant :

Durée : 15 secondes

Vitesse : 8 Appuyez sur START.

Ajoutez l'eau et le sucre et faites cuire ce mélange :

Durée : 8 minutes

Vitesse : 3

Température : 100 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez le beurre et mixez le tout pendant :

Durée : 35 secondes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Versez le glaçage sur le gâteau cuit en le répartissant de façon homogène. Servez le gâteau encore chaud.

Pudding aux œufs

Ingrédients :

250 ml lait
45 g de sucre
2 œufs
1 jaune d'œuf
10 g de concentrée de vanille ou de vanille en poudre
10 ml d'eau

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 22 g
Glucides : 49 g
Lipides : 15 g
kj : 1775
kcal : 424



Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C.

Versez le lait dans le bol mixeur et réchauffez-le :
Durée : 7 minutes
Vitesse : 3
Température : 80 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez le sucre et mixez l'ensemble :
Durée : 5 secondes
Vitesse : 2
Appuyez sur START.

Versez le lait dans un récipient adapté et réservez-le. Installez la protection des lames sur le couteau, appuyez dessus et serrez-la en sens horaire jusqu'à l'enclencher. Installez ensuite le fouet papillon par-dessus. Ajoutez les œufs, les jaunes d'œufs, l'extrait de vanille et l'eau et mixez le tout :
Durée : 2 minutes
Vitesse : 3
Appuyez sur START.

Versez le mélange de lait sur le mélange d'œufs et mixez le tout :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 2
Appuyez sur START

Versez la préparation dans un moule à pudding qui peut passer au four. Versez un peu d'eau sur la laque de cuisson et faites cuire le pudding 45 minutes à 180 °C.

Astuce : versez un peu de caramel dans le moule à pudding avant d'y verser la pâte à pudding. Versez 100 g de sucre fin dans une casserole et faites-le caraméliser sans cesser de le remuer. Ajoutez ensuite 25-30 ml d'eau et remuez. Soyez prudent lorsque vous ajoutez de l'eau car le sucre est très chaud.

Pain plat italien aux oignons

Ingrédients :

Pâte :

600 g de farine
380 ml d'eau
20 ml d'huile d'olive
25 g de levure
1 pincée de sucre
1 CC de sel

Garniture :

4 oignons coupés en deux
40 ml d'huile d'olive
40 ml d'eau
2 CC de sel

Valeur nutritionnelle par portion :

Protides : 5 g
Glucides : 29 g
Lipides : 8 g
kj : 803
kcal : 192



Préparation :

Versez la farine et 320 ml d'eau, la levure, l'huile et le sucre dans le bol mixeur et démarrez la fonction préparation de pâte (DOUGH). Arrêtez-la au bout de 3 minutes.

2 minutes après avoir démarré la fonction pâte, ajoutez le sel et le reste de l'eau par le trou du couvercle. Badigeonnez 2 CS d'huile d'olive sur la plaque de cuisson et étalez-y la pâte à l'aide de la spatule. Avec les mains huilées, formez une boule de pâte et badigeonnez-la avec un peu d'huile d'olive. Recouvrez la pâte avec un bol et laissez-la lever 20-30 minutes dans un endroit chaud. Préchauffez le four à 200°C.

Étalez la pâte sur la plaque de cuisson avec les mains huilées, sans la pétrir de nouveau.

Garniture :

Mettez les oignons dans le mixeur et mixez-les :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur START.

Mettez l'huile d'olive et le sel dans le mixeur et mixez le tout :
Durée : 15 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur START

Mettez la garniture sur le pain et faites cuire le pain 20-30 minutes à 200°C.

Glace à la mangue

Ingrédients :

350 g de mangues surgelées en morceaux
300 g de lait congelé en glaçons
50 ml de lait concentré sucré
50 ml de crème liquide

Valeur nutritionnelle par portion :

Protides : 3 g
Glucides : 15 g
Lipides : 6 g
kj: 495
kcal: 118



Préparation :

Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur et mixez-les :

Durée : 20 secondes
Vitesse : 6
Appuyez sur START

Raclez la préparation avec la spatule et mixez à nouveau :

Durée : 45 secondes
Vitesse : 9
Appuyez sur START

Astuce : à la place des mangues, vous pouvez aussi utiliser d'autres fruits tels que les raisins, les papayes, ou les bananes. Si vous aimez votre glace un peu plus sucrée, ajoutez 50 à 80 g de sucre à l'étape 1.

Tresse levée

Ingrédients :

300 ml de lait
50 g de beurre
10 g de levure sèche
60 g de sucre
550 g de farine
½ CC de sel
1 œuf battu

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 3,5 g
Glucides : 17 g
Lipides : 3 g
kj : 398 kcal : 95

Préparation :

Versez le lait, le beurre, la levure et le sucre dans le bol mixeur et faites chauffer :

Durée : 3:10 minutes
Vitesse : 2
Température : 50 °C
Appuyez sur START.

Ajoutez la farine et le sel, choisissez la fonction pâte (DOUGH) et arrêtez l'appareil au bout de 3 minutes. Versez la pâte dans un saladier fariné, recouvrez-la et laissez-la lever une heure dans un endroit chaud, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.



Séparez la pâte en 3 morceaux et roulez les morceaux en 3 longs brins sur une surface non collante. Laissez les brins reposer 5 minutes. Collez les 3 brins ensemble à une extrémité, faites une tresse et collez à nouveau les brins à l'autre extrémité. Placez la tresse levée dans un moule rectangulaire ou à pain, recouvrez-la avec un torchon et faites-la encore lever 30 minutes de plus dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle ait à nouveau doublé de volume. Pendant ce temps, préchauffez le four à 190 °C.

Badigeonnez la tresse avec l'œuf battu et faites-la cuire 25-30 minutes à 180 °C. Faites d'abord refroidir la tresse levée avant de la découper.

Cornes aux noix et à la vanille

Ingrédients :

50 g de noisettes
50 g d'amandes
280 g de farine
70 g de sucre
10 g d'extrait de vanille
2 jaunes d'œufs
200 g de beurre en morceaux
50 g de sucre en poudre

Valeur nutritionnelle par portion :

Protides : 2 g
Glucides : 5 g
Lipides : 5 g
kj : 271
kcal : 65



Préparation :

Mettez les amandes et les noisettes dans le bol mixeur et mixez-les ensemble :

Durée : 10 secondes

Vitesse : 8

Appuyez sur START.

Ajoutez la farine, le sucre, l'extrait de vanille, le jaune d'œuf et le beurre dans le bol mixeur et mixez le tout :

Durée : 35 secondes

Vitesse : 5

Appuyez sur START.

Retirez la pâte, formez-en une boule, enveloppez-la dans un fil alimentaire et mettez-la une heure au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180°C. Prenez un peu de pâte et formez une corne. Posez les cornes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en laissant suffisamment d'espace entre les cornes.

Faites cuire les cornes 15-18 mn selon leur taille à 180°C. Puis laissez-les refroidir complètement. Saupoudrez le sucre en poudre sur les cornes.

Cookies aux raisins et à la farine d'avoine

Ingrédients :

65 g de noix variées
100 g de flocons d'avoine moulus
100 g de raisins secs
130 g de beurre en morceaux ramollis
90 g de sucre
90 g de sucre roux
1 œuf
1 CC d'extrait de vanille
130 g de farine
25 g de lait
½ CC de bicarbonate de soude
½ CC levure
½ CC de sel

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 2 g
Glucides : 12 g
Lipides : 7 g
kj : 488
kcal : 115

Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C.

Mettez le beurre, le sucre, l'œuf et l'extrait de vanille dans le bol mixeur et mixez le tout :

Durée : 2 :30 minutes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Ajoutez la farine, le lait, les flocons d'avoine, la levure, le bicarbonate de soude et le sel et mixez le tout :

Durée : 45 secondes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Ajoutez les raisins secs et les noix et mélangez le tout :

Durée : 35 secondes

Vitesse : 2

Appuyez sur START.

Utilisez 2 cuillères à café pour prendre de petites boules de pâte de la taille d'une noix. Déposez les boulettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire des fournées de biscuits les unes après les autres 15-20 minutes à 180 °C. Le bord des biscuits doit brun doré.



Muffins aux oranges et à la crème fraîche

Ingrédients :

Glaçage :

50 g de sucre blanc

Zeste d'une demi-orange

Pâte à gâteau :

80 g de sucre blanc

Ecorce d'orange

150 g de beurre doux en petits dés

3 œufs

Le jus d'une moitié d'orange

150 g de farine

250 g de crème fraîche

7 g de levure

1 CS de sel

Valeur nutritionnelle par portion :

Protides : 7 g

Glucides : 39 g

Lipides : 24 g

kJ : 1610

kcal : 386



Préparation :

Glaçage :

Mettez le sucre et l'écorce d'orange dans le bol mixeur et mixez :

Durée : 20 secondes

Vitesse : 9

Appuyez sur START.

Pâte à muffins :

Mettez le sucre et l'écorce d'orange dans le bol mixeur et mixez :

Durée : 15 secondes

Vitesse : 9

Appuyez sur START.

Ajoutez le beurre et mixez le tout :

Durée : 12 secondes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Ajoutez le reste des ingrédients et incorporez-les :

Durée : 20 secondes

Vitesse : 6

Appuyez sur START.

Versez la pâte dans les moules à muffins à l'aide d'une cuillère. Saupoudrez le sucre à l'orange sur les muffins et faites-les cuire 20 mn à 180°C.

Biscottes aux fleurs d'osmanthe

Ingrédients :

10 g feuilles de de thé à l'osmanthe
40 g De l'eau
30 g de sucre
50 g de beurre
200 g de farine
50 g d'amandes effilées

Valeur nutritionnelle par portion :

Protides : 3 g
Glucides : 15 g
Lipides : 7 g
kj : 502
kcal : 120



Préparation :

Préchauffez le four à 150 °C.

Mettez les feuilles de thé, l'eau et le sucre dans le bol mixeur et mixez-les :

Durée : 2:10 minutes

Vitesse : 1

Température : 100°C

Appuyez sur START.

Ajoutez le beurre et mixez-le :

Durée : 1:10 minutes

Vitesse : 5

Appuyez sur START.

Ajoutez les amandes effilées et mixez-les :

Durée : 35 secondes

Vitesse : 3

Appuyez sur START.

Retirez la pâte et formez un pâton de 5 cm de large. Mettez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites cuire pendant 20 minutes.

Retirez les rouleaux de pâte et découpez-les en tranches de 0,8 cm de large. Remettez les tranches au four et faites-les cuire 10 minutes de plus.

Eteignez le four et laissez les biscotti encore 10 minutes à l'intérieur.

Astuce : à la place du thé à l'osmanthe, vous pouvez utiliser du thé Earl Grey.

Pain multicéréales

Ingrédients :

250 g d'eau
10 g de levure sèche
40 g de sucre
10 g d'huile d'olive
250 g de farine à haute teneur en gluten
200g de farine pauvre en gluten
¼ CC de sel
30 g de graines de potiron
30 g d'amandes
50 g de graines
30 g de noisettes

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 53 g
Glucides : 280 g
Lipides : 33 g
kj : 6682
kcal : 1598

Préparation :

Versez l'eau, la levure et le sucre dans le mixeur et réchauffez l'ensemble :

Durée : 35 secondes

Vitesse : 1

Température : 40 °C

Appuyez sur START.

Ajoutez l'huile d'olive, la farine et le sel et mixez le tout pendant :

Durée : 35 secondes

Vitesse : 6

Appuyez sur START.

Ajoutez le reste des ingrédients, choisissez la fonction pâtes (DOUGH) et pétrissez la pâte pendant 3 minutes. Versez la pâte dans un grand saladier et recouvrez-la avec un torchon. Laissez-la lever pendant une heure jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume, et coupez-la en deux morceaux. Laissez la pâte lever encore 20 minutes et préchauffez le four pendant ce temps à 180 °C.

Faites cuire le pain 25-30 minutes à 180 °C et laissez-le refroidir avant de le couper en tranches.



Pudding au riz

Ingrédients :

1000 g de lait entier
200 g de riz (rond)
150 g de sucre
1 pincée de sel
Le zeste d'un demi-citron
Cannelle

Valeur nutritionnelle par portion :

Protides : 9 g
Glucides : 68 g
Lipides : 7 g
kJ : 1531
kcal : 366



Préparation :

Mettez la protection des lames sur le couteau, appuyez dessus et serrez-la en sens horaire jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Installez ensuite le fouet papillon dessus. Mettez tous les ingrédients dans le bol mixeur et faites-les cuire :

Durée : 1 heure

Vitesse : 1

Température : 90°C

Appuyez sur START.

Saupoudrez le pudding de cannelle avant de le servir. Conseil : ajoutez le zeste de citron dans les deux dernières minutes seulement, cela donnera plus de goût au riz. Si vous n'utilisez pas de riz rond, faites cuire le pudding 10 minutes de plus. Ne dépassez pas un poids total de 1500 g pour tous les ingrédients réunis. Respectez bien la vitesse et la température prescrites.

Pain de sarrasin à l'épeautre et aux noix

Ingrédients :

350 g d'épeautre
150 g de sarrasin
150 g de noix
350 g d'eau tiède
40 g de levure fraîche
1 CC de miel
2-3 CC de sel
40 g de vinaigre
90 g de graines de tournesol
90 g de graines de potiron
50 g de sésame
Du beurre pour le moule
Des flocons d'avoine à parsemer

Préparation :

Préchauffez le four à 220 °C.

Mettez 250 g d'épeautre dans le bol mixeur et mixez-le :

Durée : 1:25 Min

Vitesse : 9

Versez la farine dans un saladier et réservez-le.

Appuyez sur START.

Ajoutez le reste de l'épeautre et le sarrasin et mixez le tout :

Durée : 1:05 minutes

Appuyez sur START.

Versez le mélange sur la farine dans le saladier.



Valeur nutritionnelle par portion :

Protides : 53 g
Glucides : 280 g
Lipides : 33 g
kJ : 6682
kcal : 1598

Porridge sucré

Ingrédients :

500 g de lait entier
50 g de sucre
100 g de flocons d'avoine
Ecorce d'un ¼ de citron
Cannelle en poudre

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 9 g
Glucides : 59 g
Lipides : 15 g
kJ : 1650
kcal : 394

Versez l'eau, la levure et le miel dans le bol mixeur et mixez le tout :

Durée : 8 secondes

Vitesse : 3

Appuyez sur START.

Ajoutez le mélange d'épeautre et de sarrasin, ainsi que le sel, le vinaigre, les graines de tournesol, de potiron et de sésame, et démarrez la fonction pâtes (DOUGH). Pétrissez la pâte pendant 3 minutes. Arrêtez ensuite l'appareil pour ajouter les noisettes. Pétrissez-la pâte 1 :05 minutes de plus et retirez-la avec la spatule.

Graissez un moule rectangulaire et parsemez-le de flocons d'avoine. Versez la pâte dans le moule et parsemez-la aussi de flocons d'avoine. Laissez la pâte lever pendant 1 heure et faites-la cuire 45 minutes à 220 °C.

Laissez le pain refroidir dans le moule pendant 20 minutes avant de le démouler puis posez-le sur une grille de cuisine et laissez-le complètement refroidir. Puis vous pouvez couper le pain en tranches.

Préparation :

Placez la protection des lames sur les couteaux, enfoncez-la et tournez-la en sens horaire jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Placez ensuite le fouet papillon sur le couteau.

Versez le lait, le sucre et les flocons d'avoine dans le bol mixeur et mixez le tout :

Durée : 8 minutes

Vitesse : 4

Température : .90°C

Appuyez sur START.

Ajoutez l'écorce de citron dans les deux dernières minutes. Saupoudrez le porridge de cannelle avant de le servir.

Boissons et Smoothies

Boisson Fitness

Ingrédients :

2 petites carottes en morceaux
1 pomme dénoyautée et coupée en quartiers
1 orange pelée (épépinée)
1 banane en morceaux
30 g de flocons d'avoine
750 g de jus d'orange

Valeur nutritionnelle par portion:

Protides : 3 g
Glucides : 34 g
Lipides : 2 g
kj : 719
kcal : 172

Préparation :

Mettez les carottes et les morceaux de fruits dans le bol mixeur et mixez-les :
Durée : 45 secondes Vitesse : 9
Appuyez sur START.

Ajoutez les flocons d'avoine et le jus d'orange et réduisez le tout en purée :

Durée : 1:15 minutes
Vitesse : 9
Appuyez sur START.

Versez la boisson dans des verres et servez immédiatement.

Jus de mangue et coco

Ingrédients :

1 Mangue pelée et coupée en morceaux
2 Bananes épluchées et coupées en morceaux
150 g de lait
50 g de lait de coco

Valeur nutritionnelle par portion:

Protéines : 10 g
Glucides : 47 g
Lipides : 11 g
kj : 1347
kcal : 322

Préparation :

Versez la mangue et les morceaux de banane dans le mixeur et mixez le tout :
Durée : 20 secondes
Vitesse : 6
Appuyez sur START.

Ajoutez le lait et le lait de coco et battez le tout :
Durée : 15 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur START.



Jus de papaye et noix de cajou

Ingrédients :

½ papaye épluchée et en dés
½ banane épluchée et coupée en morceaux
10 g de miel
6 noix de cajou
200 g de lait de soja non sucré

Valeur nutritionnelle par portion:

Protides : 1 g
Glucides : 35 g
Lipides : 1 g
kj : 589
kcal : 141

Préparation :

Faites tremper les noix de cajou pendant 15 minutes dans de l'eau chaude et rincez-les ensuite

Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur et mixez-les :

Durée : 30 secondes

Vitesse : 4

Appuyez sur START.

Ajoutez le lait de soja et mixez le tout :

Durée : 6 secondes

Vitesse : 4

Appuyez sur START

Servez le jus immédiatement.

Smoothie

Ingrédients :

300 g de melon
1 banane
20 g de sucre
200 g de lait
300 g de glaçons
200 g d'eau

Valeur nutritionnelle par portion:

Protides : 1 g
Glucides : 24 g
Lipides : 0 g
kj : 486
kcal : 116

Préparation :

Versez tous les ingrédients dans le mixeur et mixez-les :

Durée : 30 secondes

Vitesse : 4

Température : 0 °C

Appuyez sur START.

Servez le smoothie immédiatement.

