

# **Mikrowellen Küche Schnell und köstlich**

Redaktion: Claudia Weller

# *Snhalt*

## Kochen mit Mikrowellen 6

Mikrowelle, was ist das? 8

Das Auftauen 11

Erwärmen, erhitzen und trocknen 12

Garen mit Mikrowellen 15

Das Kombigaren 18

Das richtige Geschirr 19

Ideale Partner:

Tiefkühl- und Mikrowellengerät 21

Richtig tiefkühlen 22

Hinweise zum Rezeptteil 23

## Vorspeisen, Suppen und Eintöpfe 24

## Gerichte mit Fleisch und Hackfleisch 42

## Fisch- und Geflügelgerichte 60

## Aufläufe und Gemüsegerichte 78

## Backwaren und Desserts 98

## Auftau- und Gartabelle 116

## Rezeptverzeichnis 119

