

Buntes Omelett



ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

3 Eier
3 EL Milch
Salz
½ kleine Möhre
½ kleine Zucchini
Evtl. Basilikumblätter

Zubereitung

- 1 Eier und Milch aufschlagen, mit Salz würzen. Gemüse waschen. Möhren schälen. Möhren und Zucchini mit Hilfe des Universalschälers in dünne Streifen schneiden.
- 2 Das Gemüse in den Omelett-Meister legen und die Zwischenräume mit der Eimischung ausfüllen.
- 3 Omelett-Meister mit dem Deckel verschließen und das Ganze ca. 8 Minuten bei 350 Watt in der Mikrowelle garen. Vor dem Servieren 3 Minuten im geschlossenen Behälter stehen lassen.

Vorbereitungszeit:

10 Minuten

Garzeit:

8 Minuten bei 350 Watt
+ 3 Minuten Stehzeit

Tupperware:

Omelett-Meister, Universalschäler

Tipp

Wer das Gemüse weicher mag, kann es 2 Minuten bei 500 Watt vorgaren.



Würstchen-Herzen



ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

3 Eier
3 EL Milch
Salz
2 Wiener Würstchen

Zubereitung

- 1** Eier und Milch aufschlagen, mit Salz würzen.
Die Würstchen der Länge nach aufschneiden, dabei oben zusammen lassen. Die Hälften nach unten umklappen und unten jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.
- 2** Die Herzen in den Omelett-Meister legen und die Zwischenräume mit der Eimischung ausfüllen.
- 3** Omelett-Meister mit dem Deckel verschließen und das Ganze ca. 8 Minuten bei 350 Watt in der Mikrowelle garen. Vor dem Servieren 3 Minuten im geschlossenen Behälter stehen lassen.

Vorbereitungszeit:

10 Minuten

Garzeit:

8 Minuten bei 350 Watt
+ 3 Minuten Stehzeit

Tupperware:

Omelett-Meister



RumFort-Omeletts



GRUNDZUTATEN FÜR JEWEILS 1 PERSON

2 Eier
1 EL Wasser
Salz, Pfeffer

Variationen

SCHINKEN-OMELETT

25 g rote Paprika, gewürfelt
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 Scheibe Schinken, gewürfelt

KRÄUTER-KÄSE-OMELETT

50 g geriebener Käse nach Wahl
fein gehackte, gemischte Kräuter

PILZ-OMELETT

100 g Pilze
Knoblauch nach Geschmack

OMELETT MIT FISCH

50 g RäucherlachsWürfel



Zubereitung

- 1 Eier mit Wasser gut verschlagen. Die jeweiligen Zutaten der Omelett-Varianten zerkleinern und mit den Eiern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 In den Omelett-Meister geben, Deckel schließen und für 5 Min. bei 350 Watt in der Mikrowelle garen. Kurz stehen lassen und servieren.

Zubereitungszeit:

3-4 Minuten

Mikrowelle:

5 Minuten bei 350 Watt

Tupperware:

Omelett-Meister



French Toast „Hawaii“



Aus dem Tupperware® Kochbuch
„Köstliches Mikrowellenkochen“



ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

1 Ei
2 EL Milch
Salz
2 Toastbrotsscheiben
2 Scheiben Schinken
2 Scheiben Gouda
2 Ringe Ananas
Evtl. 2 TL Preiselbeerkompott

Zubereitung

- 1 Das Ei mit der Milch verrühren und mit etwas Salz würzen.
- 2 Toastbrotsscheiben, Schinken und Käse jeweils 2-mal rund ausstechen (ca. 8 cm). Brotscheiben nebeneinander in den Omelett-Meister legen und dann das Ei-Milch-Gemisch darübergießen.
- 3 Mit Schinken, Ananas und Käse belegen.
- 4 Omelett-Meister verschließen und das Ganze 4 Minuten bei 600 Watt garen.
- 5 1 Minute zugedeckt stehen lassen, dann nach Belieben mit Preiselbeeren servieren.

Tipp

Übrig gebliebenes Toastbrot am nächsten Tag würfeln und feine Croutons für einen Salat herstellen. Schinken- und Goudaresten ebenfalls würfeln, unter etwas Blattsalat heben und mit einem Dressing nach Wahl mischen. Mit Croutons bestreuen und servieren.

Tupperware:
Omelett-Meister



Kleiner Feierabend-Auflauf



Aus dem Tupperware® Kochbuch
„Köstliches Mikrowellenkochen“



ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

FÜR DEN AUFLAUF

2 Eier
25 g saure Sahne
1 EL geriebener Käse
Salz, Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen
75 g Erbsen
(aufgetaut oder aus der Dose)

ZUM BESTREUEN

1 EL Semmelbrösel
1 EL geriebener Käse

Zubereitung

- 1 Eier mit der sauren Sahne und dem geriebenen Käse verrühren, würzen und Schnittlauch zugeben. Die Masse in den Omelett-Meister gießen und Erbsen darauf verteilen.
- 2 Das Ganze mit Semmelbröseln und geriebenem Käse bestreuen und zugedeckt bei 400 Watt ca. 5 Minuten garen. Anschließend ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tupperware:
Omelett-Meister

Tipp

Mit geriebenem Mozzarella ist der Geschmack mild. Geriebener Emmentaler macht den Auflauf deftiger.



Bananen-Schoko-Toast



Aus dem Tupperware® Kochbuch
„Koch mal was“



ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

1 Eigelb
4 TL Milch
Salz, Zucker
2 Toastbrot-scheiben
½ Banane
25 g Zartbitterschokolade
Walnüsse

Zubereitung

- 1 Eigelb mit Milch verrühren und mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen.
- 2 Toastbrot-scheiben mit Hilfe eines Julchens rund ausstechen. Rundes Toastbrot in den Omelette-Meister legen, mit dem Ei-Milch-Gemisch übergießen und eventuell darin nochmals wenden.
- 3 80 g Banane (ca. 1/2 Banane) in dünne Scheiben schneiden und auf den Toast legen. 25 g Zartbitterschokolade im Mahl-Chef zerkleinern. Über den Bananen verteilen.
- 4 Omelette-Meister verschließen und für 3 Minuten bei 440 Watt garen.
- 5 Mit ein paar grob gehackten Walnüssen servieren.

Vorbereitungszeit:

10 Minuten

Mikrowelle:

3 Minuten

Tupperware®:

Omelett-Meister, Mahl-Chef

Tipp

Dazu schmecken ein paar Kleckse Karamell-Brot-aufstrich besonders gut!

