

Panasonic

鮮

EXPERIENCE
FRESH

Quick Guide

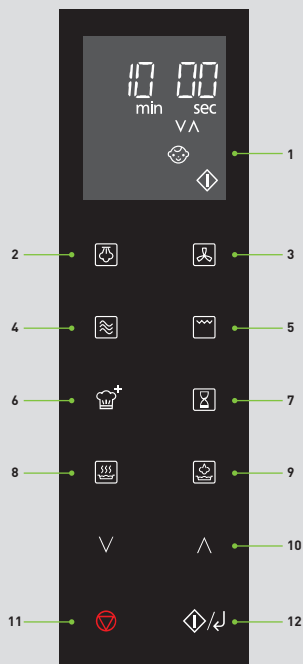
KURZANLEITUNG / GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE /
GUIDA RAPIDA ALL'USO / AAN DE SLAG



COMBI STEAM OVEN NN-CS89/88

GLOSSARY

Glossar / Lexique /
Glossario / Woordenlijst



1. **Display Window** / Displayanzeige / Fenêtre d'affichage / Finestrella del display / Weergavevenster
2. **Steam** / Dampf / Vapeur / Vapore / Stoom
3. **Convection** / Umluft / Convection / Convezione / Hetelucht
4. **Microwave** / Mikrowelle / Micro-ondes / Microonde / Magnetron
5. **Grill** / Grill / Gril / Grill / Grill
6. **Combination** / Kombination / Menus combinés / Combinazione / Combinatie
7. **Timer, Clock** / Timer, Uhr / Minuterie, Horloge / Timer, Orologio / Timer, Klok
8. **Auto Cook** / Automatik-Garen / Cuisson Automatique / Cottura Automatica / Automatisch Koken
9. **Auto Steam** / Automatik-Dampf / Programmes automatiques de cuisson vapeur / Cottura automatica a vapore / Automatisch Stomen
10. **Up & Down Selection** / Hoch- & Runter-Auswahl / Sélection haut & bas / Selezione su & giù / Omhoog & Omlaag Selectie
11. **Stop, Cancel** / Stop, Löschen / Arrêt, Annulation / Arresto, Cancella / Stop, Wis
12. **Start, Confirmation** / Start, Bestätigen / Début, Confirmation / Avvio, Conferma / Start, Bevestiging

P Program / Programm / Programme / Programma / Programma

Weight, Quantity / Gewicht, Menge / Peso, Quantità / Poids, Quantité / Gewicht, Aantal

Select Time / Zeit eingeben / Sélectionner le temps / Selezionare il tempo / Selecteer tijd

(Multiple) Finger Tip / Mehrfach antippen / Nombre d'appui nécessaire / Tocco (multiplo) a sfioramento / (meervoudig) Tiptoets

Fresh or Frozen Food / Frische oder gefrorene Lebensmittel / Aliments frais ou surgelés / Cibo fresco o refrigerato / Vers of bevroren voedsel

Auto Beverage / Automatische Getränke-programme / Programme de préparation de boissons automatique / Programmi automatici per bevande / Automatisch drank programma

Defrost / Auftauen / Décongélation / Scongela-mento / Ontdooien

Junior Menu / Junior-Menü-Programme / Menu Junior / Junior Menu / Junior Menu

ACCESSORIES

Ofenzubehör / Accessoires /
Accessori / Accessoiries



Glass Tray

Glasform / Plateau en verre /
Vassoio in vetro / Glazen plateau



Wire Rack

Metalluntersatz / Grille métallique /
Griglia / Rooster



Wire Shelf

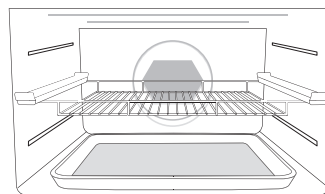
Metallrost / Étagère métallique /
Ripiano a griglia / Bakrooster



Enamel Shelf

Emaillblech / Lèchefrite émaillée /
Ripiano smaltato / Geëmailleerde bakplaat

Accessory Placement / Position des Zubehörs / Placement des accessoires /
Alloggio accessori / Plaatsing accessoires



Upper / obere / haut /
in alto / bovenste

Middle / mittlere / milieu /
in mezzo / middelste

Lower / untere / bas /
in basso / onderste

Base of oven / Garraumboden /
Base du four / Base del forno /
Ovenbodem



Microwave	x	✓	x	x
Grill	✓	✓	✓	✓
Convection	✓	✓	✓	✓
Steam	✓	✓	✓	✓

SAFETY INSTRUCTIONS

Sicherheitshinweise / Consignes de sécurité /
Istruzioni di sicurezza / Veiligheidsinstructies



Use of Glass or Pyrex® Dishes / Verwendung von Glas- oder Pyrexgeschirr / Utilisation des plats en verre ou pyrex / Uso di piatti in Vetro o Pyrex / Gebruik van glazen of Pyrex kookgerei

Use the glass tray or your own Pyrex® dishes, plates or bowls covered with a lid or pierced cling film directly on the base of the oven. Do not place food directly on the base of the oven.

Verwenden Sie die Glasform oder Ihr eigenes Pyrex-Geschirr, Teller oder Schalen, die mit einem Deckel oder einer perforierten Frischhaltefolie abgedeckt sind, direkt auf dem Garraumboden. Legen Sie keine Lebensmittel direkt auf den Garraumboden.

Utilisez le plateau en verre ou vos propres plats, assiettes ou bols en pyrex recouverts d'un couvercle ou d'un film alimentaire percé directement sur la base du four. Ne placez pas les aliments directement sur la base du four.

Posiziona vassoi in vetro o in Pyrex, piatti o ciotole con coperchio o pellicola per microonde bucherellata sulla base del forno. Non posizionare cibo direttamente sulla base del forno.

Gebruik glazen schalen of uw eigen Pyrex schalen, borden of kommen bedekt met een deksel of doorboorde huishoudfolie direct op de bodem van de oven. Plaats geen voedsel direct op de ovenbodem.

Plastic containers and cookware / Plastikbehälter und Kochgeschirr / Récipients en plastique et ustensiles de cuisine / Contenitori di plastica e pentolame / Plastic bakjes en kookgerei

Only use plastic containers and cookware if they have a 'microwave safe' label.

Bitte ausschließlich Plastikbehälter benutzen, die mikrowelleneeignet sind.

N'utilisez les récipients en plastique et les ustensiles de cuisine que s'ils portent une étiquette "micro-ondes".

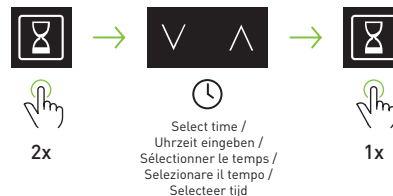
Utilizza solo contenitori in plastica e pentolamente appositamente realizzato per microonde.

Gebruik alleen plastic bakjes en plastic kookgerei als ze een magnetronbestendig label hebben.



SETTING THE CLOCK

Einstellen der Uhr / Réglage de l'horloge / Impostare l'orologio / Klok instellen



CHILD SAFETY LOCK

Kindersicherung / Verrouillage de la sécurité enfant /
Sicurezza bambini / Kinderslot



3x
Set
Einstellen
Activation
Impostazione
Stel in



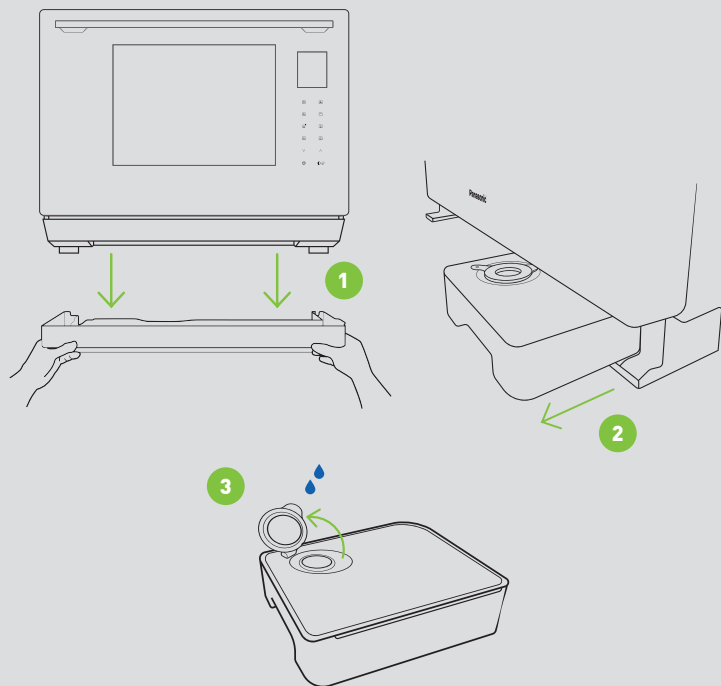
3x
Cancel
Löschen
Annulation
Cancella
Cancel / Wis

Steam Cooking

Kochen mit Dampf / Cuisson à la Vapeur /
Cottura a Vapore / Stoomkoken

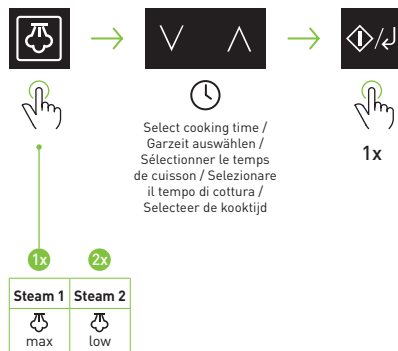
How to fill the water tank

Auffüllen des Wassertanks / Comment remplir le réservoir d'eau /
Come riempire il serbatoio dell'acqua / Hoe vul je de watertank



USE STEAM

Benutzen von Dampf / Utilisation de la vapeur /
Utilizzo del vapore / Gebruik stoom



Use of Accessories / Benutzen des Zubehörs / Utilisation des accessoires /
Uso di accessori / Gebruik van accessoires

1 LEVEL

Einstufig
1 niveau
Livello 1
1 niveau



2 LEVELS

Zweistufig
2 niveaux
Livello 2
2 niveaus





AUTO STEAM PROGRAMS

Auto-Dampf Programme / Programmes automatiques de cuisson vapeur /
Programmi automatici a vapore / Automatisch stoom programma


















Fresh vegetables /
Frisches Gemüse / Légumes frais /
Verdure fresca / Verse groenten

Frozen vegetables /
Gefrorenes Gemüse / Légumes surgelés /
Verdure surgelate / Bevroren groenten

P	30		31	
	200g-500g	510g-1000g	200g-500g	510g-1000g
	Steam 1	Steam 1	Steam 1	Steam 1
	 <p>2</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> 1/2 <p>3</p> </div> <div>+</div> <div> 1/2 <p>1</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> <p>2</p>	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> 1/2 <p>3</p> </div> <div>+</div> <div> 1/2 <p>1</p> </div> </div>

Steamed potatoes /
Gedämpfte Kartoffeln / Pommes de terre à la vapeur /
Patate a vapore / Gestoomde aardappelen

Fish fillets and green vegetables /
Fischfilet u. grünes Gemüse / Filets de poisson et
légumes / Filetto di pesce e verdure /
Vis filet en groene groenten

	32		33	
	200g–650g	660g–1000g	200 g green vegetables + 2 fish fillets	
	Steam 1	Steam 1	Steam 1	
	  	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> $\frac{1}{2}$   </div> <div style="font-size: 2em; color: green;">+</div> <div style="text-align: center;"> $\frac{1}{2}$   </div> </div>	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">    </div> <div style="font-size: 2em; color: green;">+</div> <div style="text-align: center;">    </div> </div>	

STEAM COOKING CHART



Gartabellen für Dampf / Tableau de cuisson vapeur /
Tabella cottura a vapore / Stoomkoken tabel





Steam 1



Asparagus	Green	Broccoli	Brussel	Butternut	Cabbage	Carrots, sliced	Cauliflower,
Asparagus	beans /	Brokkoli	sprouts	Squash /	sliced / Kohl,	Karotten,	florets /
Asperges	Bohnen	Broccoli	Rosenkohl	Butternuss-	geschnitten	geschnitten	Bumenkohl-
Asparagi	Haricots	Broccoli	Chou de	kürbis -	Chou en	Carrotte en	röschen -
Asperges	Fajolli	Broccoli	bruxellets /	Courge	larmelle /	larmelle /	Fleurons de
	Spertziebonen	Cavoli di	Brunette	musquée /	Cavetti /	larmelle /	Cour-florets /
		Bruxelles	Spruitjes	Zuca /	ronnelle /	ronnelle /	Cima / Bloem
				Butternut	gesneden	Wortelen,	koolroosjes
				squash		gesneden	

	200 g	150 g	250 g	200 g	300 g	300 g	200 g	400 g
	8 min	10–12 min	12 min	11 min	15 min	15 min	8–10 min	10–12 min

Courgettes / Zucchini	Corn on the cob / Mais-kolben	Spinach / Spinat	Potatoes / Kartoffeln	Sweet potatoes / Süßkartoffeln	Chicken breast / Hähnchenbrust	Fish fillets / Fischfilets	Rice / Reis
Courgettes / Zucchini	Épi de maïs / Pannocchia	Épinards / Spinaci	Pommes de terre / Patate	Süßkartoffeln / Patate douce	Poitrine de poulet / Zeehond	Filets de poisson / Filetto di pesce	Riz / Riso
Courgettes	Maïskolf / Maïskolb	Spinazie	Aardappelen	Patate dolci / Zoete aardappelen	Pietti di pollo / Kipfilet	Visfilet	Rijst



	250 g	x2	200 g	500 g	400 g	400 g	400 g	200g
	12-14 min	25-30 min	5-6 min	25 min	15 min	25 min	11 min	28 min



Steam 1



Green beans / Bohnen	Broccoli florets / Brokkoli- röschen	Carrots, sliced / Karotten, geschnitten	Cauliflower, florets / Bumenkohl- röschen	Mixed vegetables / gemischtes Gemüse	Peas / Erbsen / Pois / Piselli / Erwten	Soya beans / Soyabohnen / Fèves de soja / Soya / Soja bonen	Fish fillets / Fischfilets / Filets de poisson / Filetto di pesce / Visfilet
Fagioli / Spierziebonen	Leeks of the broccoli / Broccoli rondelle / Broccoli roosjes	Carrotte en lamelle / Carote a rondelle / Wortelen, gesneden	Choux-fleurs / Cima / Bloem- koolroosjes	varies / Mix de verdure / Gemengde groenten			

	200 g	250 g	200 g	250 g	200 g	200 g	200 g	400 g
	10 min	10 min	10–12 min	12 min	8 min	8 min	4–5 min	16 min

Microwave

Mikrowelle / Micro-ondes / Microonde / Magnetron



Metal Utensils and Containers / Metallgegenstände und -behälter / Ustensiles et récipients en métal / Utensili e Contenitori in metallo / Metalen bestek en bakjes

Do not heat any closed cans or bottles because they might explode. Metal containers or dishes with metallic trim should not be used during microwave cooking. Sparking will occur.

Keine Flüssigkeiten und Nahrungsmittel in versiegelten Behältern (z.B. Konserven) erhitzen, da diese platzen können. Verwenden Sie während des Mikrowellenbetriebes weder Geschirr aus Metall noch Geschirr mit Metallrand. Es kann zu Funkenbildung kommen.

Ne chauffez pas les boîtes ou bouteilles fermées car elles pourraient exploser. Les récipients en métal ou les plats avec des garnitures métalliques ne doivent pas être utilisés pendant la cuisson au micro-ondes. Des étincelles se produiraient.

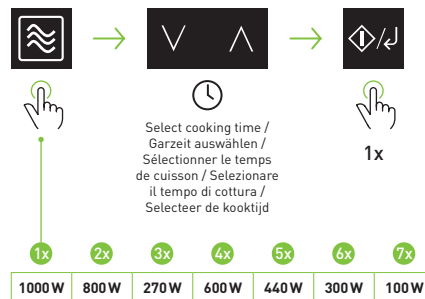
Non scaldare nessun contenitore o bottiglia in metallo perché potrebbe esplodere. I contenitori in metallo o i piatti con inserti metallici non sono adatti alla cottura a microonde. Potrebbero verificarsi scintille.

Verwarm geen gesloten blikjes of flessen omdat ze kunnen ontploffen. Metalen bakjes of schalen met een metalen randje of metalen onderdelen mogen niet worden gebruikt tijdens het magnetronkoken. Vonken zullen optreden.



USE MICROWAVE

Benutzen der Mikrowelle / Utilisation du micro-ondes /
Uso del microonde / Gebruik magnetron



AUTO-REHEAT A CHILLED MEAL

Autoerhitzen von vorgekochten Speisen / Réchauffer automatiquement
un repas réfrigéré / Riscaldare in automatico un pasto precotto /
Automatisch opwarmen van een gekoelde maaltijd



1x

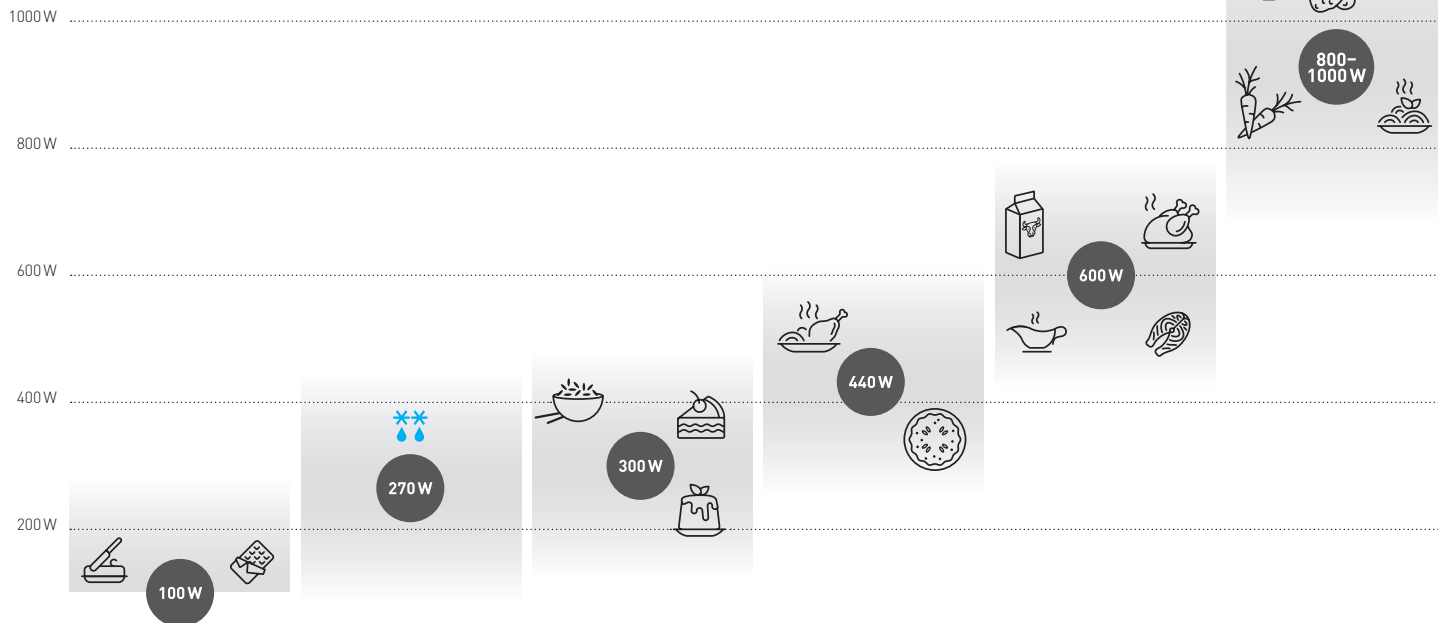


1x

200g-1000g chilled meal
200g-1000g gekühltes Essen
200g-1000g plat réfrigéré
200g-1000g cibo refrigerato
200g-1000g gekoelde maaltijda

MICROWAVE CHART

Mikrowellen Gartabellen / Puissance de cuisson optimale /
Tabella microonde / Magnetron tabel



Melting /
Schmelzen /
Faire fondre /
Per sciogliere /
Smelten

Defrosting /
Auftauen /
Décongélation /
Scongellamento /
Ontdooien

Cooking Stews, Pudding, etc. /
Eintöpfe, Pudding usw. kochen /
Cuisson de pot-au-feu,
pudding, etc. /
Cotture lente, budini, etc. /
Koken van stoofpotjes,
pudding enz.

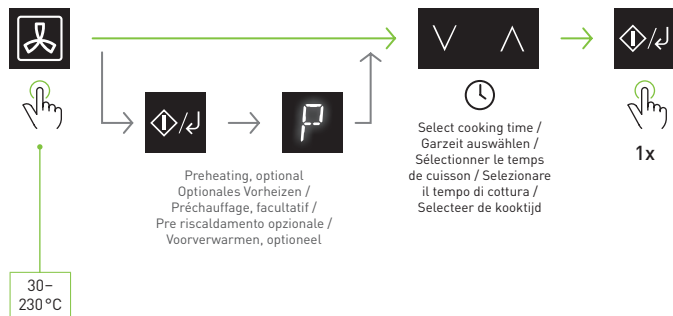
**Cooking and Reheating
Casseroles, etc. /**
Kochen und Aufwärmen
von Aufläufen, usw. /
Cuisson et réchauffage
du blanquette, etc. /
Cottura e riscaldamento
casseruola, etc. /
Koken en opwarmen
ovenschotel, enz.

Roasting /
Bräunen /
Rôtissage /
Arrostitore /
Braden

**Reheating Meals, Cooking
Fish & Vegetables /**
Aufwärmen von Mahlzeiten,
Kochen von Fisch und Gemüse /
Réchauffage des repas, cuisson
du poisson et des légumes /
Riscaldare pasti,
cuocere pesce & verdure /
Opwarmen van maaltijden,
koken van vis & groente

USE CONVECTION

Benutzen der Heißluft / Utilisation de la convection
Uso convezione / Gebruik hetelucht

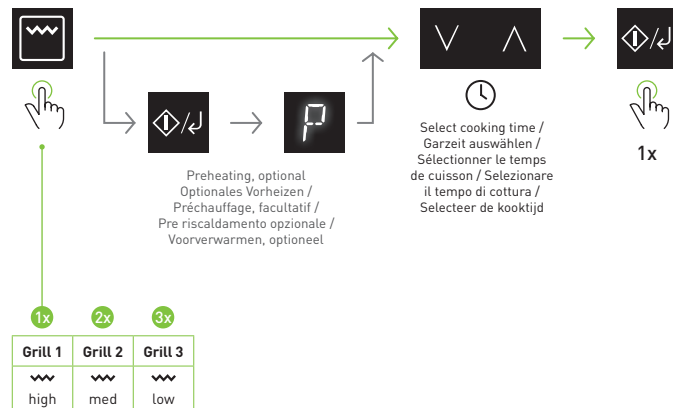


Use of Accessories / Benutzen des Zubehörs / Utilisation des accessoires /
Uso di accessori / Gebruik van accessoires



USE GRILL

Benutzen des Grills / Utilisation du Gril /
Uso grill / Gebruik grill

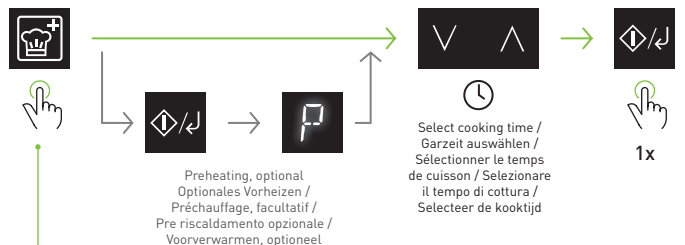


Use of Accessories / Benutzen des Zubehörs / Utilisation des accessoires /
Uso di accessori / Gebruik van accessoires



COMBINATION COOKING

Kombinationskochen / Cuisson combinée /
Cottura combinata / Combinatie koken



Combi 1' Combi 2' Combi 3' Combi 4' Combi 5' Combi 6' Combi 7' Combi 8' Combi 9' Combi 10' Combi 11' Combi 12'

max	max	max	230 °C	230 °C	230 °C	220 °C	200 °C	220 °C	190 °C	160 °C	230 °C
440W	high	190 °C	high	med	med	high	high	300W	300W	100W	high
			300W	300W	100W	300W	100W				

¹⁾Preheating is not available / Optionales Vorheizen nicht verfügbar / Préchauffage indisponible / Pre riscaldamento non disponibile / Voorverwarmen is niet beschikbaar

Combi 1	Combi 2	Combi 3	Combi 4-8	Combi 9-11
Combi 12	Combi 12	Combi 12	Combi 12	Combi 12

²⁾ Metal containers can not be placed directly on the wire shelf. / Metallbehälter bitte nicht direkt auf den Metallrost stellen. / Les récipients métalliques ne doivent pas être placés directement sur l'étagère métallique. / Contenitori in metallo non possono essere posizionati direttamente sulla griglia. / Metalen bakjes niet direct op het rooster plaatsen.

AUTO COOKING PROGRAMS

Automatische Kochprogramme / Programmes de cuisson automatique
programmi per cottura automatica / Automatische kookprogramma's

Milk, Hot Chocolate, Milk
Coffee / Milch, Kakao, Milch-
kaffee / Lait, chocolat chaud,
café au lait / Latte, cioccolata
calda, caffè al latte /
Melk, warme chocolademelk,
koffie verkeerd

Whole Chicken /
Ganzes Hähnchen /
Poulet entier /
Pollo intero /
Hele kip

Beef Rare / Rind,
blutig / Bœuf
saignant /
Manzo al sangue /
Biefstuk, rare

Homebake Quiche /
Selbstgemachte
Quiche / Quiche
maison / Quiche /
Zelfgemaakte quiche

P	7	10	11	15
	200 g / 600 g	1000 g-1900 g	500 g-2000 g	-

Melt Butter / Butter
schmelzen / Beurre
fondu / Burro sciolto /
Boter smelten

Melt Chocolate /
Schokolade
schmelzen / Chocolat
fondu / Cioccolato
sciolto / Cioccolade
smelten

Frozen Pizza /
Gefrorene Pizza /
Pizza surgelées /
Pizza surgelata /
Bevroren pizza

Mug Cake /
Tassenkuchen /
Mug cake /
Torta in tazza /
Mug cake

Fresh Vegetable Fries /
Frische Gemüse-
Pommes Frites /
Légumes frits / Chips
di verdure / Verse
groentefrietten

P	18	19	21	22	25
	50 g-300 g	50 g-300 g	200 g-430 g	1x or 2x 200 g	100 g-500 g

RECIPES

ENGLISH

Lemon Thyme Steamed Chicken

INGREDIENTS

2 lemons, thinly sliced
1 bunch thyme
4 chicken breasts
6 cloves garlic, peeled
200 ml natural yogurt
15 ml honey
5 ml Dijon mustard
salt, pepper
2 small courgettes,
thickly sliced
broccoli,
cut into small florettes

DISH 2x small bowls

ACCESSORY Wire rack, Enamel shelf

Fill water tank

1. Place the sliced lemons on wire rack inside enamel shelf and scatter the thyme over.

2. Place the chicken breasts between two sheets of cling film and bash with a meat mallet or rolling pin until thin. Remove the cling film and place chicken on the lemon and thyme.

3. In a small bowl add the whole garlic cloves, seasoning and finely chopped thyme, mix. Spoon over the chicken. Cook chicken on **Steam 1** for 20 minutes on middle shelf position.

4. To make the yogurt dressing, crush 2–3 steamed garlic cloves (as prepared above) into a small bowl. Add yogurt, honey and mustard, and stir well. Serve dressing with chicken. Serve with steamed broccoli and courgettes.

🍲 4 | ⌚ 30 min

→ WATCH THE RECIPE VIDEO ONLINE



Cod en Papillote with Bulgur

INGREDIENTS

280 g mixed Asian greens*,
chopped
4 cod fillets
½ orange, zest and juiced
45 g basil, shredded
2 garlic, finely chopped
120 ml dry white wine
15 ml olive oil (2x)
1 carrot, cut into thin strips
½ fennel, thinly sliced
salt, pepper

*e.g. pak choy, Chinese cabbage

PILAF

200 g bulghur wheat
15 ml olive oil
½ lemon, juiced
1 garlic, crushed
30 g basil, shredded
30 g coriander, chopped
3 spring onions, sliced

DISH 1x shallow Pyrex® dish

ACCESSORY Glass tray

Fill water tank

1. Cut out four 30 cm square of baking parchment. Arrange ¼ of the chopped Asian greens in the middle of each paper square. Top with cod fillets and sprinkle over the orange zest, juice, basil, garlic, wine, oil, carrot, fennel and season. Fold over the paper to form a parcel, leaving a little air inside so the ingredients can steam, and twist the edges to seal.

2. Place parcels on the glass tray on the base of the oven. Cook on **Steam 1**. It will take 30–40 minutes cooking; the oven can only be set to cook for a max. 30 minutes at a time. Reset time and fill water tank after 30 minutes. Open one of the parcels to check that the fish is cooked, it should flake easily.

3. Combine the bulghur wheat with 800 ml boiling water in a shallow dish. Place on base of the oven. Check the water level of the water tank and cook on **Combi 1** for 8–12 minutes or until the bulghur is just tender. Drain the bulghur if necessary.

4. Fork through the cooked bulghur and mix in the olive oil, lemon juice, garlic, basil, coriander and spring onions. Season with salt and pepper to taste.

🍲 4 | ⌚ 1 h 15 min

→ WATCH THE RECIPE VIDEO ONLINE

Butternut Squash Risotto

INGREDIENTS

1 butternut squash,
peeled and cut into chunks
15 ml olive oil
1 onion, chopped
40 g butter
250 g risotto rice
450 ml hot vegetable stock
15 g sage
salt and pepper
45 ml white wine
50 g parmesan, finely grated
130 g spinach

DISH 1x large Pyrex® Casserole dish
ACCESSORY Enamel shelf, Wire shelf,
Glass tray

Fill water tank

1. Preheat oven **Convection 220 °C**. Toss the squash with the oil, scatter onto enamel shelf in lower shelf position. Cook on **Convection 220 °C** for 35–40 minutes.

2. Place onion and butter in casserole on base of oven. Cook on **Combi 1** for 6 minutes. Add rice and stock, cover and cook on **1000 W** for 10 minutes, stir and return to oven and cook on **1000 W** for 10 minutes.

3. Add squash, sage, season, wine and parmesan, stir. Return to base of oven, uncovered. Place spinach on glass tray on wire shelf in upper shelf position. Cook on **Combi 1** for 4 minutes.

 4 |  1 h 30 min



Steamed Garlic Prawns Chinese-Style

INGREDIENTS

20 (240 g) large
raw tiger prawns
30 ml light soy sauce
5 cloves garlic, crushed
1 tsp brandy

1. Wash prawns thoroughly. In a bowl, mix the soy sauce, garlic and brandy. Arrange the prawns in a shallow dish, and cover with the soy sauce mixture. Cook on base of oven on **Steam 1** for 12–17 minutes, until opaque. Serve hot.

 4 |  20 min

DISH 1x mixing bowl,
1x large Pyrex® rectangular dish
ACCESSORY –

Fill water tank



Gedünstete Hähnchenbrust mit Zitrone u. Thymian

ZUTATEN

2 Zitronen, in dünne Scheiben
geschritten
1 Bund Thymian
4 Hähnchenbrüste
Salz und Pfeffer
6 Knoblauchzehen, geschält
200 ml Naturjoghurt
15 ml Honig
5 ml Dijon-Senf
Salz, Pfeffer
2 kleine Zucchini in dünne Scheiben geschnitten
Brokkoli, in kleine Röschen geteilt

GEFÄSS 2 kleine Schüsseln
ZUBEHÖR Metalluntersatz,
Emailleblech

Wassertank füllen

1. Den Metalluntersatz auf das Emailleblech stellen, die Zitronenscheiben darauf legen und den Thymian darüber verteilen.
2. Die Hähnchenbrüste zwischen zwei Bahnen Klar-sichtfolie legen und mit einem Fleischklopper oder Nudelholz dünn klopfen. Die Frischhaltefolie entfernen und das Hähnchen auf die Zitrone und den Thymian legen.
3. Ganze Knoblauchzehen, Gewürze und fein gehackten Thymian in einer kleinen Schüssel vermischen. Mit einem Löffel über dem Hähnchen verteilen. Hähnchen im Modus **Dampf 1** in mittlerer Einschubposition 20 Minuten lang garen.
4. Zubereitung des Joghurt-Dressings: Gedämpfte Knoblauchzehen (siehe oben) in einer kleinen Schüssel zerdrücken. Joghurt, Honig und Senf dazugeben und gut verrühren. Das Dressing zum Hähnchen reichen. Mit dem gedünsteten Broccoli und Zucchini servieren.

🕒 4 | ⌚ 30 Min.

SEHEN SIE SICH DAS REZEPTVIDEO ONLINE AN



Kabeljau en Papillote mit Kräuter-Bulgur

ZUTATEN

280 g gemischtes asiatisches Gemüse*, gehackt
4 Kabeljaufilets
½ Orange, geriebene Schale und Saft
45 g Basilikum, zerkleinert
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
120 ml trockener Weißwein
15 ml Olivenöl
1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
½ Fenchel, in dünne Scheiben geschnitten
Salz, Pfeffer

* z.B. Pak Choi oder Chinakohl

PILAU

200 g Bulgur
15 ml Olivenöl
½ Zitrone, nur der Saft
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
30 g Basilikum, zerkleinert
30 g Korianderblätter, gehackt
3 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten

GEFÄSS 1 flache Pyrex®-Auflaufform
ZUBEHÖR Glasform

Wassertank füllen

1. Vier 30 cm große Quadrate aus Backpapier zurechtschneiden. ¼ des gehackten asiatischen Grüngemüses in die Mitte jedes Backpapierblattes legen. Den Fisch darauf platzieren und geriebene Orangenschale, Orangensaft, Basilikum, Knoblauch, Wein, Öl, Karotte und Fenchel darüber geben. Danach würzen. Das Backpapier zu einer Tasche zusammenfallen, dabei ein wenig Luft einschließen, um das Dämpfen der Zutaten zu ermöglichen. Die Kanten so verdrehen, dass die Taschen dicht sind.

2. Die Taschen in die Glasform geben und diese auf den Geräteboden stellen. Der Wassertank muss nach 30 Minuten Garzeit aufgefüllt werden. Im Modus **Dampf 1** 30–40 Minuten lang garen. Eine der Taschen öffnen und prüfen, ob der Fisch gar ist. Er sollte sich einfach in Stücke zerteilen lassen.

3. Bulgur in einer flachen Form mit 800 ml kochendem Wasser mischen. Die Form auf den Garraum-boden stellen. Füllstand des Wasserbehälters prüfen und 8 bis 12 Minuten lang bzw. bis der Bulgur gerade weich ist im Modus **Kombi 1** garen. Den Bulgur erforderlichenfalls abtropfen lassen.

4. Mit einer Gabel Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Basilikum, Koriander und Frühlingszwiebeln unter den gegarten Bulgur mischen.

🕒 4 | ⌚ 1 Std. 15 Min.

SEHEN SIE SICH DAS REZEPTVIDEO ONLINE AN



Kürbis-Salbei-Risotto mit Spinat

ZUTATEN

1 Butternusskürbis, geschält
und in Stücke geschnitten
15 ml Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
40 g Butter
250 g Risotto-Reis
450 ml heiße Gemüsebrühe
15 g Salbei
Salz und Pfeffer
45 ml Weißwein
50 g Parmesan, fein gerieben
130 g Spinat



GEFÄSS 1 große Pyrex®-Auflaufform
ZUBEHÖR Emailleblech, Metallrost,
Glasform

Wassertank füllen

1. Ofen im Modus **Heißluft auf 220 °C** vorheizen. Kürbis in Öl schwenken, auf dem Emailleblech verteilen und in der unteren Position in den Ofen einschieben. 35–40 Minuten lang bei **220 °C Heißluft** garen.

2. Zwiebel und Butter in einer Auflaufform auf den Geräteboden stellen. Im Modus **Kombi 1** 6 Minuten lang garen. Reis und Brühe dazugeben und 10 Minuten lang bei **1000 W** garen. Umrühren und weitere 10 Minuten bei **1000 W** garen.

3. Kürbis, Salbei, Wein und Parmesan dazugeben und verrühren. Wieder auf den Geräteboden stellen, ohne den Deckel darauf zu setzen. Den Spinat in die Glasform geben, dieses auf den Metallrost stellen und in der oberen Einschubposition in das Gerät schieben. Im Modus **Kombi 1** 4 Minuten lang garen.

 4 |  1 Std. 30 Min.



Gedämpfte Knoblauchgarnelen nach chinesischer Art

ZUTATEN

20 große rohe
Tigergarnelen (240 g)
30 ml helle Sojasoße
5 Knoblauchzehen,
zerdrückt
1 TL Brandy

1. Garnelen gründlich waschen. Sojasoße, Knoblauch und Brandy in einer Schüssel vermischen. Die Garnelen in ein flaches Gefäß geben und mit der Sojasoßenmasse bedecken. Auf dem Geräteboden 12 bis 17 Minuten im Modus **Dampf 1** garen, bis die Garnelen milchig trüb erscheinen. Heiß servieren.

 4 |  20 Min.

GEFÄSS 1 Rührschüssel,
1 große flache Pyrex®-Auflaufform
ZUBEHÖR –
Wassertank füllen



Poulet vapeur au thym et au citron

INGRÉDIENTS

2 citrons, finement tranchés
1 bouquet de thym
4 blancs de poulet
6 gousses d'ail, pelées
200 ml de yaourt nature
15 ml de miel
5 ml de moutarde de Dijon
sel, poivre
2 petites courgettes,
en rondelles épaisses
brocoli, coupé en
petits fleurons

PLAT 2 petit bols
ACCESSOIRE Grille métallique,
Lêchefrite émaillée

Remplissez le réservoir d'eau

1. Disposez les citrons en rondelles sur la grille métallique dans la lêchefrite émaillée et saupoudrez de thym.

2. Placez les blancs de poulet entre deux feuilles de film alimentaire et frappez les à l'aide d'un attendrisseur de viande ou d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'ils soient plus fins. Enlevez le film alimentaire et disposez le poulet sur le citron et le thym.

3. Dans un petit bol, ajoutez les gousses d'ail entières, l'assaisonnement et le thym finement haché, puis mélangez. Répartissez la préparation sur le poulet à l'aide d'une cuillère. Faites cuire le poulet en mode **Vapeur 1** pendant 20 minutes à la position moyenne.

4. Pour la sauce au yaourt : Écrasez 2 ou 3 gousses d'ail cuites à la vapeur (comme préparé précédemment) dans un petit bol. Ajoutez le yaourt, le miel et la moutarde, puis mélangez bien. Servez la sauce avec le poulet. Servez avec le brocoli et les courgettes cuits à la vapeur.

🍲 4 | ⌚ 30 min

→ REGARDER LA VIDÉO DE LA RECETTE EN LIGNE



Cabillaud en papillote au pilaf de boulgour

INGRÉDIENTS

280 g de mélange de légumes asiatiques*, hachées
4 filets de cabillaud
½ orange, zeste et jus
45 g de basilic, ciselé
2 gousses d'ail, finement hachées
120 ml de vin blanc sec
15 ml d'huile d'olive
1 carotte, coupée en fines lamelles
½ bulbe de fenouil, finement tranché
sel, poivre

*comme le pak choy et le chou chinois

PILAF

200 g de boulgour
15 ml d'huile d'olive
½ citron, pressé
1 gousse d'ail écrasée
30 g de basilic, ciselé
30 g de coriandre, ciselée
3 oignons de printemps, tranchés

PLAT 1 plat Pyrex® peu profond
ACCESSOIRE Plateau en verre

Remplissez le réservoir d'eau

1. Coupez quatre carrés de 30 cm de papier cuisson. Disposez un quart des légumes asiatiques hachés au milieu de chaque carré de papier. Recouvrez de poisson et arrosez du jus et du zeste d'orange, de basilic, d'ail, de vin, d'huile, de carotte, de fenouil et assaisonnez. Repliez le papier pour former une papillote, en laissant un peu d'air à l'intérieur de sorte que les ingrédients puissent cuire à la vapeur, puis torsadez les côtés pour fermer.

2. Mettez les papillotes sur le plateau en verre au fond du four. Faites cuire en mode **Vapeur 1**. La cuisson prendra 30–40 minutes : le four ne peut pas être réglé pour plus de 30 minutes de cuisson à la fois. Refaites partir le minuteur et remplissez le réservoir toutes les 30 minutes. Ouvrez l'une des papillotes pour vérifier que le poisson est cuit ; il doit se détacher facilement.

3. Incorporez le boulgour dans 800 ml d'eau bouillante dans un plat peu profond. Déposez le plat sur le fond du four. Vérifiez le niveau d'eau dans le réservoir et laissez cuire en mode **Combi 1** pendant 8 à 12 min ou jusqu'à ce que le boulgour soit tendre. Égouttez le boulgour, si nécessaire.

4. À l'aide d'une fourchette, mélangez le boulgour cuit à l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le basilic, la coriandre et les oignons de printemps. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

🍲 4 | ⌚ 1 h 15 min

→ REGARDER LA VIDÉO DE LA RECETTE EN LIGNE

Risotto à la courge Butternut, à la sauge et aux épinards

INGRÉDIENTS

Courge musquée, pelée et découpée en morceaux
15 ml d'huile d'olive
1 oignon haché
40 g de beurre
250 g de riz pour risotto
450 ml de bouillon de légumes chaud
15 g de sauge
sel et poivre
45 ml de vin blanc
50 g de parmesan fraîchement râpé
130 g d'épinards

PLAT 1 grande cocotte Pyrex®
ACCESSOIRE Lèchefrite émaillée, Étagère métallique, Plateau en verre

Remplissez le réservoir d'eau

1. Préchauffez le four en mode **Convection 220 °C**. Mélangez la courge avec l'huile, répartissez les morceaux sur la lèchefrite émaillée à la position basse. Faites cuire en mode **Convection 220 °C** pendant 35-40 minutes.

2. Mettez l'oignon et le beurre dans la cocotte au fond du four. Faites cuire sur **Combi 1** pendant 6 minutes. Ajoutez le riz et le bouillon, couvrez et faites cuire à **1000 W** pendant 10 minutes. Remuez et remettez au four pour une cuisson supplémentaire de 10 minutes à **1000 W**.

3. Ajoutez la courge, la sauge, l'assaisonnement, le vin et le parmesan, et mélangez. Remettez au fond du four à découvert. Mettez les épinards sur le plateau en verre sur l'étagère métallique et enfournez à la position haute. Faites cuire sur **Combi 1** pendant 4 minutes.

🍲 4 | ⌚ 1 h 30 min



Crevettes vapeur à l'ail à la chinoise

INGRÉDIENTS

20 (240 g) grosses gambas crues
30 ml de sauce soja
5 gousses d'ail, écrasées
1 c. à café de cognac

PLAT 1 bol pour mélanger,
1 grand plat Pyrex® peu profond
ACCESSOIRE -

Remplissez le réservoir d'eau

1. Lavez soigneusement les crevettes. Dans un bol, mélangez la sauce soja, l'ail et le cognac. Disposez les gambas dans un plat peu profond et recouvrez-les du mélange de sauce soja. Faites cuire dans fond du four en mode **Vapeur 1** pendant 12-17 minutes jusqu'à ce que les gambas deviennent opaques. Servez chaud.

🍲 4 | ⌚ 20 min



Pollo al vapore con timo e limone

Ingredienti

2 limoni finemente affettati
1 mazzetto di timo
4 petti di pollo
sale e pepe
6 spicchi d'aglio schiacciati
200 ml di yogurt naturale
15 ml di miele
5 ml di senape
sale, pepe
2 piccole zucchine a fette spesse
broccoli, tagliati in piccoli pezzi

CONTENITORI 2x piccole terrine
ACCESSORI Griglia, Teglia smaltata

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Mettere i limoni a fette sulla griglia all'interno della teglia smaltata e cospargere di timo sopra.
2. Mettere i petti di pollo tra due fogli di pellicola trasparente e battere con un batticarne fino a che diventino sottili. Rimuovere la pellicola trasparente e mettere il pollo sul limone e timo.
3. In una piccola terrina aggiungere gli spicchi d'aglio, sale, pepe e il timo tritato finemente, poi mescolare. Spennellare il composto sul pollo. Cuocere il pollo in modalità **Vapore 1** per 20 minuti sulla posizione ripiano centrale.
4. Per il condimento a base di yogurt. Tagliare finemente 2-3 spicchi d'aglio in una piccola ciotola. Aggiungere yogurt, miele e senape e mescolare bene. Servire il condimento con il pollo. Servire con broccoli e zucchine al vapore.

🕒 4 | ⌚ 30 min.

→ [GUARDA LA VIDEO RICETTA ONLINE](#)



Merluzzo al cartoccio con bulgur

Ingredienti

280 g di erbe miste tagliate*
4 filetti di merluzzo
½ arancia, scorza e succo
45 g di basilico tritato
2 spicchi d'aglio tritati finemente
120 ml di vino bianco secco
15 ml di olio d'oliva
1 carota tagliata a fiammifero
½ finocchio finemente affettato
sale, pepe

*come pak choy e cavolo cinese

PILAF

200 g di grano bulgur
15 ml di olio di oliva
succo di mezzo limone
1 spicchio d'aglio schiacciato
30 g di basilico tritato
30 g coriandolo tagliato
3 cipolline tritate finemente

CONTENITORI 1x piatto in Pyrex® poco profondo
ACCESSORI Vassoio in vetro

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Ricavare quattro quadrati di 30 cm di carta da forno. Disporre ¼ delle erbe tritate al centro di ogni quadrato di carta. Collocare sopra i filetti di merluzzo e cospargere la scorza d'arancia, il succo, il basilico, l'aglio, il vino, l'olio, la carota, il finocchio e regolare di sale e pepe. Piegare la carta per formare un cartoccio, lasciando dell'aria all'interno, in modo che gli ingredienti possano emettere vapore, e arrotolare i bordi per sigillare.

2. Disporre i cartocci sul vassoio in vetro sulla base del forno. Cuocere in modalità **Vapore 1**. Per la cottura serviranno circa 30-40 minuti; tuttavia, il forno può essere impostato per cuocere al massimo per 30 minuti di tempo. Reimpostare l'ora e riempire il serbatoio dell'acqua dopo 30 minuti. Aprire uno dei cartocci per controllare che il pesce sia cotto; deve sfaldarsi facilmente.

3. Al grano bulgur aggiungere 800 ml d'acqua bollente in un piatto non profondo. Collocare sulla base del forno. Controllare il livello dell'acqua nel serbatoio e cuocere in modalità **Combi 1** per 8-12 minuti o fino a quando il grano bulgur è appena morbido. Drenare il grano se necessario.

4. Usare una forchetta sul grano cotto e mescolare olio d'oliva, succo di limone, aglio, basilico, coriandolo e cipolline. Condire con sale e pepe a piacere.

🕒 4 | ⌚ 1 ore 15 min.

→ [GUARDA LA VIDEO RICETTA ONLINE](#)

Risotto con zucca e spinaci

Ingredienti

1 zucca, sbucciata e tagliata in pezzi
15 ml di olio d'oliva
1 cipolla tritata
40 g di burro
250 g di riso per risotti
450 ml di brodo vegetale caldo
15 g salvia
sale e pepe
45 ml di vino bianco
50 g di parmigiano grattugiato finemente
130 g di spinaci

CONTENITORI 1x grande
casseruola in Pyrex®

ACCESSORI Teglia smaltata,
Ripiano a griglia, Vassoio in vetro

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 220 °C**. Mescolare la zucca con l'olio, disporre sulla teglia smaltata nella posizione inferiore. Cuocere in modalità **Convezione 220 °C** per 35–40 minuti.

2. Disporre la cipolla e il burro nella casseruola sulla base del forno. Cuocere in modalità **Combi 1** per 6 minuti. Aggiungere il riso e il brodo, coprire e cuocere a **1000 W** per 10 minuti, mescolare, rimettere in forno e cuocere a **1000 W** per 10 minuti.

3. Aggiungere la zucca, la salvia, sale e pepe, il vino e il parmigiano, mescolare. Rimettere sulla base del forno senza coprire. Disporre il vassoio in vetro con gli spinaci sulla griglia nel ripiano superiore. Cuocere in modalità **Combi 1** per 4 minuti.

🍲 4 | ⌚ 1 ore 30 min.



Gamberi al vapore in stile cinese

Ingredienti

20 (240 g) gamberi freschi
30 ml di salsa di soia leggera
5 spicchi d'aglio schiacciati
1 cucchiaino di brandy

1. Lavare a fondo i gamberi. In una ciotola, mescolare la salsa di soia, aglio e brandy. Disporre i gamberi in un piatto piano e coprire con la miscela di salsa di soia. Cuocere sul fondo del forno in modalità **Vapore 1** per 12–17 minuti. Servire caldo.

CONTENITORI 1 terrina,
1x grande pirofila in Pyrex®
poco profonda
ACCESSORI –

🍲 4 | ⌚ 20 min.

Riempire il serbatoio dell'acqua



Gestoomde kip met citroen en tijm

INGREDIËNTEN

2 citroenen,
in dunne schijfjes
1 bosje tijm
4 kipfilets
zout en peper
6 teentjes knoflook, gepeld
200 ml natuurlijke yoghurt
15 ml honing
5 ml dijonmosterd
zout, peper
2 kleine courgettes,
in dikke plakken
broccoli, in kleine roosjes
gesneden

SCHAAL 2x kleine kommen
ACCESSOIRE Rooster,
geëmailleerde bakplaat

Vul het waterreservoir

1. Leg de gesneden citroenen op het rooster binnen de geëmailleerde bakplaat en besprenkel ze met de tijm.
2. Plaats de kipfilets tussen twee vellen plastic folie en sla erop met een vleeshamer of deegroller totdat ze dun zijn. Verwijder de plastic folie en leg de kip op de citroen en tijm.
3. Doe de hele knoflooktenen, het zout en de peper en fijngehakte tijm in een kleine kom en meng het door elkaar. Schep het mengsel over de kip. Bak de kip 20 minuten op **Stoom 1** op het middelste niveau.
4. Yoghurdressing maken. Plet 2–3 gestoomde teentjes knoflook (zoals hierboven bereid) in een kleine kom. Doe yoghurt, honing en mosterd erbij en roer alles goed door. Serveer de dressing bij de kip. Serveer met gestoomde broccoli en courgettes.

 4 |  30 min.

BEKIJK DE RECEPTVIDEO ONLINE



Kabeljauwpakketjes met bulgur

INGREDIËNTEN

280 gr gemengde Aziatische groenten*, gehakt
4 kabeljauwfilets
½ sinaasappel, uitgeperst, met wat
gerasppte schil
45 gr basilicum, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
120 ml droge witte wijn
15 ml olijfolie
1 wortel, in dunne strookjes
gesneden
½ venkel, in dunne plakjes
gesneden
zout, peper

*zoals paksoi en Chinese kool

PILAV

200 gr bulgur
15 ml olijfolie
sap van een ½ citroen
1 teentje knoflook, geplet
30 gr basilicum, gesnipperd
30 gr koriander, gehakt
3 bosuities, gesneden

SCHAAL 1x ondiepe Pyrex®-schaal
ACCESSOIRE Glazen plateau

Vul het waterreservoir

1. Knip 4 vierkante stukken bakpapier van 30 cm. Leg een kwart van de gehakte Aziatische groenten in het midden van elk stuk bakpapier. Bedek met kabeljauwfilets en besprenkel met geraspte sinaasappelschil, sap, basilicum, knoflook, wijn, olie, wortel en venkel en breng op smaak zout en peper. Vouw het papier om een pakketje te maken met weinig lucht, zodat de ingrediënten kunnen stomen, en verdraai de randen om ze af te dichten.

2. Leg de pakketjes op het glazen plateau op de ovenbodem. Bak ze op **Stoom 1**. De baktijd van is 30–40 minuten; de oven kan uitsluitend worden ingesteld op een maximale baktijd van 30 minuten. Stel de tijd na 30 minuten opnieuw in en vul het waterreservoir bij. Open een van de pakketjes om te controleren of de vis gaar is. Het visvlees moet makkelijk loskomen.

3. Doe de bulgur met 800 ml kokend water in een ondiepe schaal. Plaats de schaal op de ovenbodem. Controleer het waterniveau in het reservoir en kook 8–12 minuten op **Combi 1** of tot de bulgur beetgaar is. Laat de bulgur zo nodig uitlekken.

4. Roer met een vork door de gekookte bulgur en vermeng de olijfolie, citroensap, knoflook, basilicum, koriander en bosuities met de bulgur. Breng op smaak met zout en peper.

 4 |  1 uur 15 min.

BEKIJK DE RECEPTVIDEO ONLINE



Risotto met pompoen en spinazie

INGREDIËNTEN

1 muskaatpompoen,
geschild en in stukken
gesneden
15 ml olijfolie
1 ui, gesnipperd
40 gr boter
250 gr risottorijst
450 ml hete groentebouillon
15 gr salie
zout en peper
45 ml witte wijn
50 gr parmezaanse kaas,
geraspt
130 gr spinazie

SCHAAL 1x grote Pyrex®-casserole
ACCESSOIRE Geëmailleerde bakplaat,
bakrooster, glazen plateau

Vul het waterreservoir

1. Verwarm de oven voor op **Hetelucht 220 °C**. Schud de pompoen door de olie, verspreid hem over de geëmailleerde bakplaat op het onderste niveau. Bak 35-40 minuten op **Hetelucht 220 °C**.

2. Doe de ui en boter in de casserole op de ovenbodem. Kook 6 minuten op **Combi 1**. Voeg de rijst en bouillon toe en kook 10 minuten op **1000 W**, roer door en zet nog eens 10 minuten in de oven op **1000 W**.

3. Roer de pompoen, salie, peper en zout naar smaak, wijn en parmezaanse kaas erdoor. Zet het weer op de ovenbodem, zonder afdekking. Leg de spinazie op het glazen plateau op het bakrooster op het bovenste niveau. Kook 4 minuten op **Combi 1**.

 4 |  1 uur 30 min.



Gestoomde chinese knoflookgarnalen



INGREDIËNTEN

20 (240 gr) grote, rauwe
tijgarnalen
30 ml lichte sojasaus
5 teentjes knoflook, geplet
1 tl brandewijn

SCHAAL 1x mengkom,
1x grote ondiepe Pyrex®-schaal
ACCESSOIRE -

Vul het waterreservoir

1. Spoel de garnalen grondig af. Meng de sojasaus, knoflook en brandewijn. Schik de garnalen in een ondiepe schaal en bedek ze met het sojasausmengsel. Kook 12-17 minuten op de bodem van de oven op **Stoom 1** totdat ze ondoorzichtig zijn geworden. Warm opdienen.

 4 |  20 min.





More recipes / weitere Rezepte / plus de recettes / altre ricette / meer recepten:

experience-fresh.eu

Information as of February 2020. This Quick Guide is provided for your convenience only.
Before operating the oven please read the operating instructions.

Informationsstand Februar 2020. Diese Kurzanleitung dient ausschließlich der vereinfachten Bedienung.
Lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung.

Informations à partir de février 2020. Ce guide de démarrage rapide est fourni uniquement pour votre confort.
Avant d'utiliser le four, veuillez lire le mode d'emploi.

Dati aggiornati a Febbraio 2020. La guida rapida è fornita per comodità d'uso.
Prima di utilizzare il prodotto leggere il manuale d'istruzione.

Informatie geldig vanaf februari 2020. Deze Quick Guide is alleen bedoeld om het u gemakkelijker te maken.
Voordat u het product in gebruik gaat nemen, leest u dan de gebruikershandleiding eerst aandachtig door.