

COSO®
DESIGN

INNOVATIVE KÜCHENTECHNIK



KOCHBUCH | COOKBOOK
Mikrowellen | Microwave

DAS ALLROUND-TALENT IN IHRER KÜCHE

Vielen Dank, dass Sie sich für eine CASO Design-Mikrowelle entschieden haben.

Die Grundfunktionen Mikrowelle, Heißluft und Grill sowie viele weitere Einstellungen ermöglichen es, verschiedene Gerichte einfach und lecker zuzubereiten: multifunktional und alles in einem mobilen, smarten Gerät.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und guten Appetit!

Genießen Sie mit
CASO Design



THE ALLROUND IN YOUR KITCHEN!

Thank you for choosing a CASO microwave.

With its core functions — microwave, convection, and grill — along with many other settings, this versatile appliance allows you to prepare a wide variety of dishes easily and deliciously. A multifunctional, smart device — all in one and ready to go wherever you are.

Have fun cooking, and enjoy your meal!

Enjoy with CASO Design

FUNKTIONEN

FUNCTIONS

Mikrowelle 	Heißluft 	Grill 	Doppel-Grill 
Oberhitze 	Unterhitze 	Ober- und Unterhitze 	Auftau-funktion 
Vorheiz-funktion 	Warm-halten 	Automatik-programm 	
microwave 	convection 	grill 	double-grill 
top heat 	lower heat 	top and lower heat 	defrost function 
preheating function 	keep warm 	automatic program 	

CERAMIC MIKROWELLEN MIT INNOVATIVEM BOROSILIKATGLAS

CERAMIC MICROWAVE WITH INNOVATIV
BOROSILICATE GLASS



60% größere Nutzfläche im vergleich zum Drehteller
60% more surface area compared to turntables



Ideale Wärmeverteilung dank Mikrowellenreflektor
Even heating without a turntable



Sehr leichte reinigung
Easy to clean



Ideal auch für eckige Formen, teller und Schalen
Ideal for square molds, large plates and bowls

FISCH / FLEISCH

FISH / MEAT



FILLET OF FISH FLORENTINE STYLE

FISCHFILET FLORENTINER ART

Zutaten:

- 300 g Blattspinat (tiefgefroren)
- 3 EL Öl
- 400 g Lachsfilet (tiefgefroren)
- 4 EL Crème fraîche
- 2 Eigelb
- 75 g Emmentaler (geraspelt)
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
- Muskatnuss (gerieben) (nach Geschmack)

Zubereitung:

STEP 1

Den Spinat in einen mikrowellengeeigneten Behälter geben und mit Deckel ca. 5 Min. (*) auftauen lassen.

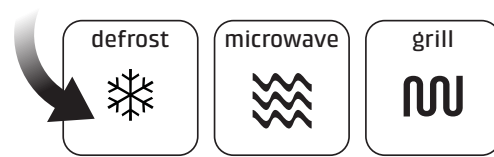
STEP 2

Eine längliche Mikrowellenform mit Öl austreichen und den Spinat darin verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit den gefrorenen Lachsfilets belegen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und mit Deckel bei 900 W (☼) für ca. 13 Min. garen.

STEP 3

Crème fraîche mit Eigelb und Käse verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und über den Fisch geben. Ohne Deckel 5 Min. bei 900 W (☼) überbacken.

Garprogramm | cooking program



Ingredients:

- 300 g frozen leaf spinach
- 3 tbsp oil
- 400 g frozen salmon filet
- 4 tbsp sour cream
- 2 egg yolks
- 75 g grated Emmenthal
- Salt and pepper (to taste)
- Grated nutmeg (to taste)

Preparation:

STEP 1

Place the spinach in a microwave-safe container, cover with a lid, and defrost for approximately 5 mins (*).

STEP 2

Lightly oil a microwave-safe, elongated dish and spread the spinach evenly across the base. Season with salt, pepper, and freshly grated nutmeg. Arrange the frozen salmon fillets on top, drizzle with the remaining oil, cover, and cook in the microwave at 900 W (☼) for 13 mins.

STEP 3

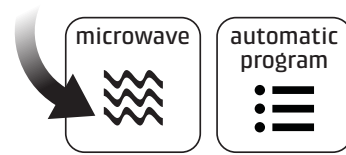
Combine the sour cream, egg yolks, and grated cheese. Season with salt, pepper, and nutmeg, then spread the mixture over the fish. Grill in the microwave at 900 W (☼) for 5 mins without the lid, until golden and bubbling.



ZANDER IN DILL- RAHMSAUCE

ZANDER WITH CREAMY DILL SAUCE

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 1 kg Zander
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 200 g Sauerrahm
- 100 ml Weißwein
- 1 Bund Dill
- Salz (nach Geschmack)
- Zitronensaft (nach Geschmack)

Ingredients:

- 1 kg zander
- 1 onion
- 1 tbsp butter
- 200 g sour cream
- 100 ml white wine
- 1 bunch dill
- Salt (to taste)
- Lemon juice (to taste)

Zubereitung:

STEP 1

Zander säubern und in 3 cm dicke Filets schneiden. Etwas salzen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Mit der Butter in eine mikrowellengeeignete Auflaufform geben und bei höchster Leistungsstufe 2-3 Min. (☞) andünsten.

STEP 2

Den Zander hinzufügen und bei Kombination 1 (☞ 70% Grill / 30% Mikrowelle) für 10-12 Min. garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden und den Sauerrahm, Weißwein, Dill und Pfeffer hinzufügen. 3-5 Min. nachgaren lassen.

STEP 3

Die Sauce vorsichtig umrühren und abschmecken. Als Beilage passt Reis.

Preparation:

STEP 1

Clean the zander and cut it into fillets approximately 3 cm thick. Lightly season with salt. Peel and finely chop the onion. Place it in a microwave-safe casserole dish with the butter and cook for 2-3 mins (☞) at full power.

STEP 2

Add the zander fillets and cook using Combination 1 (☞ 70% grill / 30% microwave) for 10-12 mins. Halfway through, turn the fillets over and add the sour cream, white wine, dill, and pepper. Continue cooking for a further 3-5 mins.

STEP 3

Gently stir the sauce and season to taste. Serve with rice.



LASAGNE

LASAGNE

Zutaten:

- 30 g Margarine
- 400 ml Milch
- 30 g Mehl
- 30 g Emmentaler (gerieben)
- 250 g Ricotta
- 30 g + 2 EL Parmesan (gerieben)
- 300 g Hackfleisch
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 3 EL Öl
- einige Lasagneplatten
- 1 Dose Tomaten
- 1 TL Kräuter, provenzalische
- 1 Zwiebel (gewürfelt)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

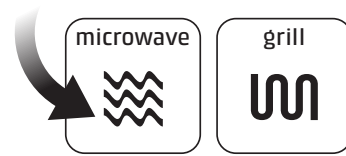
STEP 1

Zwiebelwürfel in eine mikrowellene geeignete Form geben und bei 850 W (☼) für 2–3 Min. dünsten. Hackfleisch, Tomaten mit Flüssigkeit, Knoblauch, Kräuter und Gewürze hinzufügen. Bei 850 W (☼) ohne Deckel für 8 - 9 Min. garen. Zwischendurch gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

STEP 2

Margarine in eine zweite mikrowellene geeignete Form geben, mit dem Deckel bei 850 W (☼) ca. 1 Min. schmelzen. Mehl und Milch hinzugeben und verrühren. Bei 850 W (☼) für 3 Min. erhitzen. 30 g Parmesan und Emmentaler hinzugeben und erneut verrühren.

Garprogramm | cooking program



Ingredients:

- 30 g margarine
- 400 ml milk
- 30 g flour
- 30 g grated Emmental
- 250 g ricotta
- 30 g + 2 tbsp grated Parmesan
- 300 g minced beef
- 1 clove garlic, chopped
- 3 tbsp oil
- Lasagna sheets (as needed)
- 1 can tomatoes
- 1 tsp Provençal herbs
- 1 onion, diced
- Salt and pepper (to taste)

Preparation:

STEP 1

Place the diced onion in a microwave-safe container and steam at 850 W (☼) for 2–3 mins. Add the minced beef, tomatoes with their liquid, chopped garlic, herbs, and spices. Cook uncovered at 850 W (☼) for 8–9 mins, stirring occasionally. Season with salt and pepper.

STEP 2

In a second microwave-safe container, melt the margarine at 850 W (☼) for 1 mins with the lid on. Add the flour and milk, and mix well. Heat at 850 W (☼) for 3 mins. Add 30 g Parmesan and the Emmental, then stir again.

STEP 3

Eine mikrowellene geeignete Auflaufform mit Öl einfetten. Die Lasagneplatten, die Hackfleischsauce und den Ricotta abwechselnd schichten. Abschließend die Käsesauce auf die oberste Schicht geben und darüber den restlichen Parmesan streuen. Den Auflauf mit Deckel bei 850 W (☼) 4 Min. angaren. Danach ohne Deckel bei 440 W (☼) für 10 Min. garen.

STEP 3

Grease a microwave-safe casserole dish with oil. Layer the lasagna sheets, minced beef sauce, and ricotta alternately. Finally, pour the cheese sauce over the top and sprinkle with the remaining Parmesan. Cover and bake in the microwave at 850 W (☼) for 4 mins. Then remove the lid and continue baking at 440 W (☼) for 10 mins.



GEGRILLTES LAMMKARREE

GRILLED RACK OF LAMB

Zutaten:

- 500 g Lammkarree
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

Für die Gewürzpaste:

- 100 g vollreife Tomaten
- 2 EL Sangrita Picante
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 1 TL Tabasco
- 1 EL Paprika edelsüß
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner (nach Geschmack)

Zubereitung:

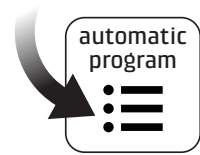
STEP 1

Für die Gewürzpaste die Tomaten häuten und mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab mixen.

STEP 2

Das Lammkarree mit Salz, Pfeffer und der Gewürzpaste einreiben und bei Kombination 1 (70% Grill / 30% Mikrowelle) für 15-20 Min. grillen. Darauf achten, dass das Fleisch nicht zu dunkel wird. Für weitere ca. 3 Min. in der Mikrowelle ruhen lassen. Mit Brot und restlicher Gewürzpaste servieren.

Garprogramm | cooking program



Ingredients:

- 500 g rack of lamb
- Salt and pepper (to taste)

For the marinade:

- 100 g ripe tomatoes
- 2 tbsp Sangrita Picante
- 2 tbsp honey
- 2 tbsp olive oil
- 2 tbsp red wine vinegar
- 1 tsp Tabasco
- 1 tbsp sweet paprika powder
- ½ clove garlic
- 1 tbsp pickled green Peppercorns (to taste)

Preparation:

STEP 1

To prepare the marinade, peel the tomatoes and place them in a tall container along with the remaining ingredients. Blend using a hand blender until smooth.

STEP 2

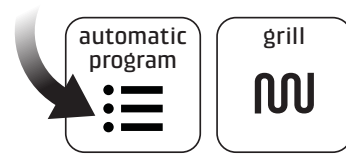
Rub the rack of lamb with salt, pepper, and the marinade. Grill using Combination 1 (70% grill / 30% microwave) for 15–20 mins. Make sure the meat does not become too dark. Leave in the microwave for an additional 3 mins. Serve with bread and the remaining marinade.



SPARE RIBS

SPARE RIBS

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 1 kg Rippchen
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Raucharoma
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 100 ml Cola
- 20 ml Barbecuesoße
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

Ingredients:

- 1 kg spare ribs
- 2 tbsp brown sugar
- 1 tsp smoke flavoring
- 2 garlic cloves
- 1 large onion
- 100 ml Coca-Cola®
- 20 ml barbecue sauce
- Salt and pepper (to taste)

Zubereitung:

STEP 1

Die Rippchen in 3 Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer sowie Raucharoma würzen.

STEP 2

Die Zwiebel in Ringe und den Knoblauch klein schneiden. Zusammen mit den Rippchen in eine mikrowellengeeignete Auflaufform geben. Die Cola hinzufügen und bei Kombination 1 (≡ 70% Grill / 30% Mikrowelle) für 20 Min. grillen.

STEP 3

Die Auflaufform herausnehmen und die Rippchen mit Barbecuesoße übergießen. Für ca. 5-7 Min. grillen (🔥).

Preparation:

STEP 1

Cut the spare ribs into three pieces. Season with salt, pepper, garlic, and smoke flavouring.

STEP 2

Slice the onion into rings and finely chop the garlic. Place both in a microwave-safe casserole dish along with the spare ribs. Add the Coca-Cola® and grill using Combination 1 (≡ 70% grill / 30% microwave) for 20 mins.

STEP 3

Remove the casserole and pour the barbecue sauce over the spare ribs. Grill for approximately 5-7 mins (🔥).



FLEISCH-TERRINE

MEAT TERRINE

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Austernpilze
- 1 EL Öl
- 200 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 50 ml Sahne
- 1 EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung:

STEP 1

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und zusammen mit dem Öl in eine mikrowellengeeignete Form geben. Ca. 2 Min. bei 600 W glasig dünsten. Die Pilze mit einem Tuch säubern, in Streifen schneiden und hinzufügen. Ohne Deckel ca. 5 Min. bei 600 W weiterdünsten.

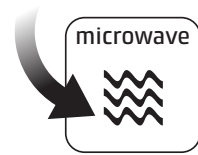
STEP 2

In einer Schüssel das Hackfleisch mit dem Ei und der Sahne vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

STEP 3

Die abgekühlten Pilze mit dem Fleisch und der Speisestärke vermengen. Die Masse in eine mikrowellengeeignete Auflaufform einfüllen und glatt streichen. Mit Deckel ca. 8 Min. bei 360 W garen.

Garprogramm | cooking program



Ingredients:

- 1 onion
- 2 garlic cloves
- 300 g oyster mushrooms
- 1 tbsp oil
- 200 g minced meat
- 1 egg
- 50 ml cream
- 1 tbsp cornflour
- Salt and pepper (to taste)

Preparation:

STEP 1

Finely chop the onion and garlic, and place them in a microwave-safe dish with the oil. Cook at 600 W for approximately 2 mins, until translucent. Clean the mushrooms with a cloth and slice them into strips. Add to the dish and continue cooking uncovered at 600 W for 5 mins.

STEP 2

In a bowl, mix the minced meat with the egg and cream. Season with salt and pepper.

STEP 3

Combine the cooled mushrooms with the meat mixture and cornflour. Transfer to a microwave-safe casserole dish and spread evenly. Cook with the lid on at 360 W for 8 mins.



ROASTBEEF MIT KARTOFFELECKEN

ROASTBEEF WITH POTATO WEDGES

Zutaten:

- 600 g Roastbeef

Für die Marinade:

- 500 ml Sangria oder Glühwein
- ½ EL Kräuter der Provence
- ½ EL Senf und Zucker
- 2 ½ EL Olivenöl

Zum Bestreichen:

- 1 ½ EL Senf
- ½ EL Kräuter der Provence
- ½ EL Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

- Gemüsebrühe (nach Geschmack)
- 750 ml Sangria oder Glühwein
- Salz, Pfeffer, Zucker (nach Geschmack)

Für die Kartoffelecken:

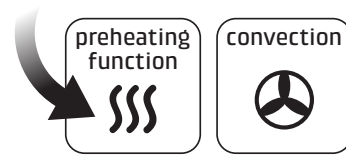
- 800 g Kartoffeln
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer und Knoblauch (nach Geschmack)
- Kräuter der Provence (nach Geschmack)

Zubereitung:

STEP 1

Wir empfehlen, das Fleisch im Vorfeld mit der Marinade zu vakuumieren. Hierfür die Zutaten der Marinade vermischen, mit dem Roastbeef in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Im Kühlschrank für 3 Tage lagern.

Garprogramm | cooking program



Ingredients:

- 600 g roast beef

For the marinade:

- 500 ml sangria or mulled wine
- ½ tbsp Provençal herbs
- ½ tbsp mustard and ½ tbsp sugar
- 2½ tbsp olive oil

For the spread:

- 1½ tbsp mustard
- ½ tbsp Provençal herbs
- ½ tbsp sugar and ½ tbsp pepper

For the sauce:

- Instant vegetable stock (to taste)
- 750 ml sangria or mulled wine
- Salt, pepper, sugar (to taste)

For the potato wedges:

- 800 g potatoes
- 3 tbsp oil
- Salt, pepper, garlic (to taste)
- Provençal herbs (to taste)

Preparation:

STEP 1

We recommend to previously vacuum-seal the meat. To do so, mix the ingredients for the marinade, give that with the roast beef into a vacuum bag and vacuum-seal it. Store in the fridge for 3 days.



STEP 2

Das Roastbeef aus dem Vakuumbbeutel nehmen und abtrocknen. Zutaten zum Bestreichen vermischen und das Fleisch bestreichen. Mikrowelle auf 240 °C vorheizen (SSS). Das Roastbeef für 20 Min. bei 240 °C garen (⌚). Danach den Sangria und die Gemüsebrühe hinzufügen und die Temperatur auf 200 °C reduzieren. 25 Min. weitergaren lassen.

STEP 3

Das Fleisch in Alufolie wickeln und 10 Min. ruhen lassen. Gemüse-Fond in einen Topf füllen und 3 Min. einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

STEP 4

Kartoffeln waschen und in Kartoffelecken schneiden. Mit Öl und den Gewürzen vermischen und in eine mikrowellengeeignete Auflaufform geben. Ca. 30 Min. bei 200 °C (⌚) garen lassen.

STEP 2

Remove the roast beef and pat dry. Mix the spread ingredients and brush the meat with the mixture. Preheat the microwave to 240 °C (SSS). Cook the roast beef at 240 °C (⌚) for 20 mins. Then add the sangria or mulled wine and vegetable stock, reduce the temperature to 200 °C, and continue cooking for 25 mins.

STEP 3

Wrap the meat in aluminium foil and let it rest for 10 mins. Pour the vegetable stock into a pan and boil down for 3 mins. Season with salt, pepper, and sugar.

STEP 4

Wash the potatoes and cut into wedges. Mix with oil and spices, then place in a microwave-safe casserole dish. Cook at 200 °C (⌚) for 30 mins.

GEMÜSE

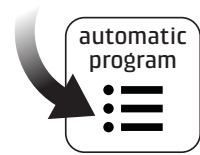
VEGETABLE



GEMÜSEGRATIN

VEGETABLE CASSEROLE

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 750 g Gemüse nach Belieben
- 200 g Sauerrahm
- 100 g geriebener Käse
- 100 g Kochschinken
- Salz, Pfeffer, Kräutersalz, Muskatnuss (nach Geschmack)

Ingredients:

- 750 g vegetables of your choice
- 200 g sour cream
- 100 g grated cheese
- 100 g cooked ham
- Salt, pepper, herbal salt, nutmeg (to taste)

Zubereitung:

STEP 1

Gemüse reinigen und in Stücke schneiden. In eine mikrowellengeeignete Auflaufform geben. Den Sauerrahm mit den Gewürzen verquirlen und darüber gießen. Schinken würfeln und mit dem Käse über das Gemüse streuen.

STEP 2

In die Mikrowelle geben und bei Kombination 1 (≡ 70% Grill / 30% Mikrowelle) für 15-25 Min. garen lassen.

Preparation:

STEP 1

Clean the vegetables and cut them into small pieces. Place them in a microwave-safe casserole dish. Mix the sour cream with the spices and pour over the vegetables. Finely chop the cooked ham and sprinkle it over the vegetables along with the cheese.

STEP 2

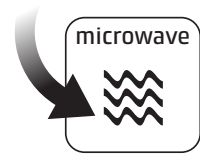
Place the dish in the microwave and cook for 15-25 mins using Combination 1 (≡ 70% grill / 30% microwave).



MEDITERRANE AUBERGINE

MEDITERRANEAN EGGPLANT

Garprogramm | cooking program



Zutaten für den Teig:

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2-3 große Tomaten
- 200 g geriebener Käse
- 50 g Tomatenmark
- 50 g Fetakäse
- etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Basilikum (nach Geschmack)

Ingredients for the dough:

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2-3 large tomatoes
- 200 g grated cheese
- 50 g tomato purée
- 50 g feta cheese
- Olive oil (as needed)
- Salt, pepper and basil (to taste)

Zubereitung:

STEP 1

Gemüse waschen und jeweils in dicke Scheiben schneiden. Aubergine von beiden Seiten mit Tomatenmark bestreichen und anschließend in Käse wälzen. Den Käse dabei etwas andrücken. Abwechselnd Tomaten, Zucchini und Auberginen in eine mikrowellengeeignete Auflaufform legen, würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Den Fetakäse darüber bröseln.

STEP 2

Bei höchster Leistungsstufe für 10-15 Min. garen lassen. Als Beilage passt Reis.

Preparation:

STEP 1

Wash the vegetables and slice them thickly. Brush both sides of the aubergine slices with tomato purée and coat them with grated cheese, pressing gently so the cheese sticks. Layer the tomato, courgette, and aubergine slices alternately in a microwave-safe dish. Season with salt, pepper, and basil, and drizzle with a little olive oil. Crumble the feta cheese over the top.

STEP 2

Cook at full power in the microwave for 10-15 mins. Serve with rice.



KARTOFFELCHIPS

POTATO CHIPS

Zutaten:

- große Kartoffel
- Gewürze (nach Geschmack)

Zubereitung:

STEP 1

Kartoffel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die einzelnen Scheiben jeweils mit etwas Abstand stecken auf einen Spieß.

STEP 2

Mit Gewürzen bestreuen und in der Mikrowelle bei 750 W ca. 6-7 Min. grillen.

Garprogramm | cooking program



Ingredients:

- 1 large potato
- Spices (to taste)

Preparation:

STEP 1

Peel the potato and slice it very thinly. Thread the slices onto a wooden skewer, leaving small gaps between each slice.

STEP 2

Sprinkle with spices and grill in the microwave at 750 W for 6-7 mins.



BROT

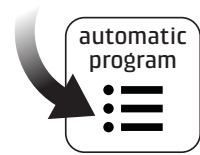
BREAD



CIABATTA BROT

CIABATTA BREAD

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 1 Ei
- 300 ml Wasser
- 40 ml Öl
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker
- 1 Würfel Hefe
- 500 g Mehl
- 3 TL Oliven
- getrocknete Tomaten (nach Geschmack)
- gebratene Zwiebeln (nach Geschmack)

Ingredients:

- 1 egg
- 300 ml water
- 40 ml oil
- 1 tsp salt
- ½ tsp sugar
- 1 cube fresh yeast
- 500 g flour
- 3 tsp olives
- Dried tomatoes (to taste)
- Roasted onions (to taste)

Zubereitung:

STEP 1

Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig mischen.

STEP 2

Den Teig in eine mikrowellengeeignete Backform geben und diese in die Mikrowelle stellen und bei Kombination 1 (≙ 70% Grill / 30% Mikrowelle) für 22 Min. backen.

Preparation:

STEP 1

Mix all ingredients together until a smooth dough forms.

STEP 2

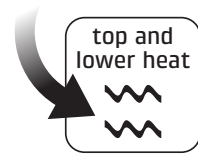
Transfer the dough into a microwave-safe dish. Bake using Combination 1 (≙ 70% grill / 30% microwave) for 22 mins.



OLIVEN - CIABATTA

OLIVE CIABATTA

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 500 g Mehl
- 300 ml Wasser, lauwarm
- 50 g Oliven, geschnitten
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 40 ml Olivenöl

Ingredients:

- 500 g flour
- 300 ml lukewarm water
- 50 g sliced olives
- 1 packet dry yeast
- 1 tsp sugar
- 2 tsp salt
- 40 ml olive oil

Zubereitung:

STEP 1

Mehl, Zucker, Salz, Trockenhefe und Wasser miteinander vermengen, Oliven hinzufügen und dann erst das Olivenöl zugeben. Den Teig nochmals gut durchkneten. Ca. 45 Min. an einem warmen Ort, abgedeckt mit einem sauberen Geschirrtuch gehen lassen.

STEP 2

Den Teig zu einem länglichen Brot formen und mit Mehl bestäuben. In eine mikrowellengeeignete Backform legen und bei 600 W für 20-25 Min. backen.

Preparation:

STEP 1

Knead the flour, sugar, salt, and dry yeast together. Add the olives, then pour in the olive oil and knead again until smooth. Cover with a clean kitchen towel and let the dough rise in a warm place for 45 mins.

STEP 2

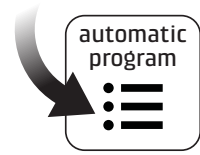
Shape the dough into a long loaf and lightly dust with flour. Place in a microwave-safe dish and bake at 900 W for 20–25 mins.



DEUTSCHES SCHWARZBROT

GERMAN DARK BREAD

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 250 g Weizenmehl
- 250 g Roggenmehl
- 500 ml Buttermilch
- 1 Würfel Hefe
- 1-2 TL Salz
- 250 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Zuckerrübensirup
- 380 ml Wasser

Ingredients:

- 250 g wheat flour
- 250 g rye flour
- 500 ml buttermilk
- 1 cube fresh yeast
- 1-2 tsp salt
- 250 g sunflower seeds
- 100 g sugar beet syrup
- 380 ml water

Zubereitung:

STEP 1

Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig vermengen.

STEP 2

Den Teig in eine mikrowellengeeignete Backform geben und bei Kombination 1 (≡ 70% Grill / 30% Mikrowelle) für 55 Min. backen. Anschließend 10 Min. backen.

Preparation:

STEP 1

Mix all ingredients together until a smooth dough forms.

STEP 2

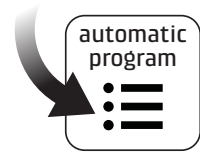
Transfer the dough into a microwave-safe baking pan. Bake using Combination 1 (≡ 70% grill / 30% microwave) for 55 mins. Then bake for an additional 10 min.



WEISSBROT

WHITE BREAD

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 500 g Mehl
- 300 ml Mineralwasser
- 2 TL Salz
- ½ TL Zucker
- 1 Würfel Hefe

Ingredients:

- 500 g flour
- 300 ml sparkling water
- 2 tsp salt
- ½ tsp sugar
- 1 cube fresh yeast

Zubereitung:

STEP 1

Mehl, Wasser, ein Teelöffel Salz und den Zucker gut vermengen.

STEP 2

Die Hefe mit dem restlichen Salz vermischen und zusammen mit dem Teig verkneten.

STEP 3

Die Schüssel mit dem Teig in warmes Wasser stellen und für 45 Min. gehen lassen. Den Teig in eine mikrowellengeeignete Form füllen und bei Kombination 1 (≙ 70% Grill / 30% Mikrowelle) für 22 Min. backen.

Preparation:

STEP 1

Mix the flour, sparkling water, 1 tsp of salt, and the sugar until well combined.

STEP 2

Dissolve the yeast with the remaining salt and knead it into the dough.

STEP 3

Place the bowl with the dough in warm water and let it rise for 45 mins. Transfer the dough into a microwave-safe dish and bake using Combination 1 (≙ 70% grill / 30% microwave) for 22 mins.



DESSERT

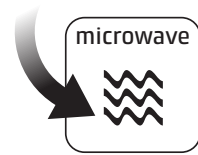
DESSERT



PANNA COTTA

PANNA COTTA

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 500 ml Sahne
- 40 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 3 Blätter Gelatine

Ingredients:

- 500 ml cream
- 40 g sugar
- 1 vanilla pod
- 3 sheets gelatine

Zubereitung:

STEP 1

Sahne, Zucker, ausgekratztes Mark der Vanilleschote und die Schote in ein höheres mikrowellengeeignetes Gefäß füllen und verrühren. Bei 600 W 10 Min. in der Mikrowelle köcheln. Aufpassen, dass die Sahne nicht überkocht. Währenddessen zwei Mal gut umrühren.

STEP 2

Zwischenzeitlich die Gelatine einweichen und nach der Kochzeit unter die Sahne-masse rühren. Vanilleschote entfernen. Masse in kleine Schälchen füllen und im Kühlschrank mindestens 3 Std. abkühlen lassen. Mit Früchten garnieren.

Preparation:

STEP 1

Place the cream, sugar, vanilla pulp, and the vanilla pod into a tall microwave-safe container and stir well. Cook in the microwave at 600 W for 10 mins, making sure the cream doesn't boil over. Stir twice during the cooking time.

STEP 2

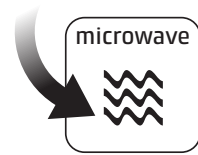
Meanwhile, soak the gelatine sheets. After cooking, remove the vanilla pod and stir the softened gelatine into the hot cream mixture until fully dissolved. Pour the mixture into small bowls and refrigerate for at least 3 hours. Garnish with fresh fruit before serving.



MOUSSE AU CHOCOLAT

MOUSSE AU CHOCOLAT

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 50 g Butter
- 3 EL lauwarme Milch
- 3 Eier
- 2 EL Zucker
- 2 EL Weinbrand
- 100 ml Sahne

Ingredients:

- 100 g dark chocolate
- 50 g butter
- 3 tbsp lukewarm milk
- 3 eggs
- 2 tbsp sugar
- 2 tbsp brandy
- 100 ml cream

Zubereitung:

STEP 1

Schokolade in Stücke brechen und in einem mikrowellengeeigneten Gefäß bei höchster Stufe 1-2 Min. schmelzen. Butter hinzufügen und für eine weitere Minute erhitzen. Danach den Weinbrand einrühren.

STEP 2

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen. Milch hinzufügen und in ein zweites, mikrowellengeeignetes Gefäß füllen. Bei höchster Stufe 1-2 Min. erhitzen. Dabei zwischendurch umrühren.

STEP 3

Eigelbcreme unter die Schokolade rühren und abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und mit dem Eiweiß unter die Masse heben. In Schälchen füllen und ca. 2,5 Std. kühlstellen.

Preparation:

STEP 1

Break the chocolate into pieces and place them in a microwave-safe container. Melt at full power for 1-2 mins. Add the butter and heat for another 1 mins. Then stir in the brandy.

STEP 2

Separate the eggs. Beat the egg whites until stiff peaks form. Whisk the egg yolks with the sugar until light and foamy. Add the milk and transfer the mixture to a second microwave-safe container. Heat at full power for 1-2 mins, stirring occasionally.

STEP 3

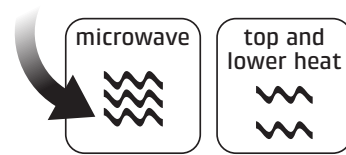
Combine the egg yolk mixture with the melted chocolate and let it cool. Whip the cream until stiff and gently fold it into the chocolate mixture along with the beaten egg whites. Spoon into small bowls and refrigerate for 2.5 hours. Serve chilled.



SCHOKO - MUFFIN

CHOCO - MUFFIN

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 75 g Zartbitterschokolade
- 50 g Butter
- 2 Eier
- 50 g Zucker
- 1 EL Mehl
- 1 Prise Salz
- 7 Stücke Vollmilchschokolade

Ingredients:

- 75 g dark chocolate
- 50 g butter
- 2 eggs
- 50 g sugar
- 1 tbsp flour
- 1 pinch of salt
- 7 pieces of milk chocolate

Zubereitung:

STEP 1

Die Zartbitterschokolade in Stücke brechen. Zusammen mit der Butter und dem Salz in ein mikrowellene geeignetes Gefäß geben und für 1-2 Min. bei 600 W (☼) in der Mikrowelle schmelzen, mehrmals zwischendurch umrühren. Zucker, Mehl und Eier hinzufügen und gut vermengen.

STEP 2

Den Teig in mikrowellene geeignete Muffin-Förmchen füllen. Jeweils ein Stück Vollmilchschokolade in jeden Muffin leicht hineindrücken. Bei 900 W (☼) ca. 10 Min. backen.

Preparation:

STEP 1

Break the dark chocolate into pieces and place them in a microwave-safe container along with the butter and salt. Melt at 600 W (☼) for 1-2 mins, stirring occasionally. Add the sugar, flour, and eggs, and mix well.

STEP 2

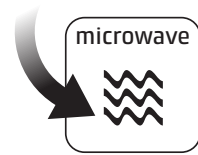
Pour the mixture into microwave-safe muffin cases. Gently press one piece of milk chocolate into the centre of each muffin. Bake at 900 W (☼) for approximately 10 mins.



CAPPUCCINO KUCHEN

CAPPUCCINO CAKE

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 1 großes Ei
- 2 EL Vanillezucker
- 150 g Puderzucker
- 75 ml Naturjoghurt
- 80 ml Olivenöl
- 125 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 125 g gemahlene Haselnüsse
- 45 g Kakaopulver
- 70 g löslicher Kaffee

Ingredients:

- 1 large egg
- 2 tbsp vanilla sugar
- 150 g icing sugar
- 75 ml plain yogurt
- 80 ml olive oil
- 125 g flour
- 1 packet baking powder
- 125 g ground hazelnuts
- 45 g cocoa powder
- 70 g instant coffee

Zubereitung:

STEP 1

Eier, Vanillezucker und Puderzucker schaumig rühren. Joghurt und Öl hinzufügen. Die restlichen Zutaten unter die Schaummasse rühren.

STEP 2

Eine runde, mikrowellengeeignete Form (ca. Ø 21cm) einfetten und mit gemahlene Haselnüssen ausstreuen. Den Teig einfüllen. Bei 700 W 12 Min. backen. Danach weitere 5 Min. in der Mikrowelle stehen lassen.

Preparation:

STEP 1

Whisk the egg, vanilla sugar, and icing sugar until light and foamy. Add the yoghurt and olive oil, then stir in the remaining ingredients.

STEP 2

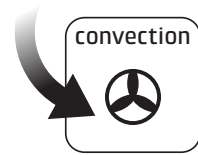
Grease a round microwave-safe baking pan (approx. Ø 21 cm) and sprinkle with ground hazelnuts. Pour in the batter and bake at 700 W for 12 mins. Leave to rest in the microwave for an additional 5 mins before serving.



ZITRONENKUCHEN

LEMON CAKE

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 110 g Butter, weich
- 140 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 Eier
- 2 große Zitronen
- 110 ml Milch
- 150 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 2 TL Backpulver
- 4 EL Orangensaft
- 20 g Puderzucker

Ingredients:

- 110 g soft butter
- 140 g sugar
- 1 packet vanilla sugar
- 3 eggs
- 2 large lemons
- 110 ml milk
- 150 g flour
- 50 g cornflour
- 2 tsp baking powder
- 4 tbsp orange juice
- 20 g icing sugar

Zubereitung:

STEP 1

Zitronen auspressen. Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. $\frac{3}{4}$ des Zitronensaftes unterrühren. Dann Milch, Mehl, Speisestärke und Backpulver gut untermengen.

STEP 2

Den Teig in eine mikrowellengeeignete, runde Form füllen. Bei 600 W 9-10 Min. backen. Danach 5 Min. ruhen lassen. Kuchen stürzen. Den ausgekühlten Zitronenkuchen mit Puderzucker bestäuben.

Preparation:

STEP 1

Juice the lemons. Beat the butter, sugar, and eggs until light and fluffy. Stir in $\frac{3}{4}$ of the lemon juice. Mix the milk, flour, cornflour, and baking powder thoroughly into the batter.

STEP 2

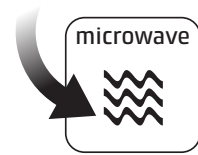
Grease a round microwave-safe cake pan (approx. Ø 21 cm) and pour in the batter. Bake at 600 W for 9-10 mins. Let the cake cool in the microwave for 5 mins, then remove and allow to cool completely. Dust with icing sugar before serving.



BEEREN-TASSENKUCHEN

BERRY CAKE IN A MUG

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 2 EL Mehl
- 1 TL Kakao
- 2 EL Zucker
- 1 Ei
- 2 EL Kokosraspeln
- 2 EL weiße Schokoraspeln
- 2 EL Beeren
- 1 Schokoriegel

Ingredients:

- 2 tbsp flour
- 1 tsp cocoa powder
- 2 tbsp sugar
- 1 egg
- 2 tbsp desiccated coconut
- 2 tbsp white chocolate flakes
- 2 tbsp berries
- 1 chocolate bar

Zubereitung:

STEP 1

Mehl, kakao, Zucker und Kokosraspeln in einer Tasse mit einem Löffel verrühren. Das Ei dazu geben und mit einer Gabel verquirlen.

STEP 2

Schokoraspeln und Beeren untermengen. Den Schokoriegel in die Mitte des Teiges drücken. Für 3 Min. bei 800 W backen. 2 Min. zum Abkühlen stehen lassen. Den Kuchen direkt aus der Tasse löffeln oder erst auf einen Teller stürzen.

Preparation:

STEP 1

Place the flour, cocoa powder, sugar, and coconut flakes into a mug and mix with a spoon. Add the egg and whisk with a fork until smooth.

STEP 2

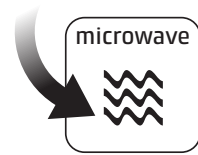
Stir in the white chocolate flakes and berries. Push the chocolate bar into the centre of the batter. Bake in the microwave at 800 W for 3 mins. Let cool for 2 mins. Enjoy straight from the mug or turn out onto a plate.



BRANDY-BIRNEN- TASSENKUCHEN

BRANDY PEAR CAKE IN A MUG

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 1 reife Birne
- ½ Schnapsglas Brandy
- 30 g Zucker
- 60 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschmolzene Butter
- 1 Ei
- 1 EL Mehl

Ingredients:

- 1 ripe pear
- ½ shot brandy
- 30 g sugar
- 60 g ground almonds
- 50 g melted butter
- 1 egg
- 1 tbsp flour

Zubereitung:

STEP 1

Die Birne entkernen, schälen und anschließend in die Tasse geben. Den Brandy hinzugeben und in der Mikrowelle für 90 Sek. bei 800 W dämpfen. Alle anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen.

STEP 2

Die gedämpfte Birne aus der Tasse nehmen und die Flüssigkeit aus der Tasse in den Teig einrühren. Den kompletten Teig in die Tasse einfüllen. Die Birne in die Mitte des Teiges platzieren. Für 3-4 Min. bei 800 W backen.

Preparation:

STEP 1

Peel and core the pear, then place it in a microwave-safe mug. Pour in the brandy and microwave at 800 W for 90 seconds. Meanwhile, whisk the remaining ingredients together in a small bowl.

STEP 2

Remove the steamed pear from the mug and stir the liquid from the mug into the batter. Pour the batter back into the mug and gently lower the pear into the centre. Bake in the microwave at 800 W for 3-4 mins. Let cool slightly before serving.



SÜSSES POPCORN

SWEET POPCORN

Garprogramm | cooking program



Zutaten:

- 4 EL Zucker
- 4 EL Wasser
- 100 g Popcorn-Mais

Ingredients:

- 4 tbsp sugar
- 4 tbsp water
- 100 g popcorn kernels

Zubereitung:

STEP 1

Die Zutaten in eine flache, mikrowellen-geeignete Auflaufform geben, sodass alle Maiskörner mit dem Zuckerwasser bedeckt sind. Den Deckel locker auf die Auflaufform legen.

STEP 2

Auflaufform bei 800 W für 3–4 Min. in die Mikrowelle stellen, bis kaum noch Körner poppen. Das Popcorn in eine Schüssel zum Auskühlen geben.

Preparation:

STEP 1

Place all the ingredients into a shallow, microwave-safe casserole dish, ensuring the kernels are evenly coated with the sugar-water mixture. Loosely cover the dish with a lid.

STEP 2

Microwave the dish at 800 W for 3–4 mins, or until the popping slows to almost none. Transfer the popcorn to a bowl and allow it to cool.



CASO[®]
DESIGN

INNOVATIVE KÜCHENTECHNIK

CASO Design



on Social Media



Deutschland | Germany

CASO GmbH
Raiffeisenstraße 9
D-59757 Arnsberg
Germany

Vetrieb | Distribution
Fon | Phone +49 (0) 29 32 - 547 66 - 0
Fax +49 (0) 29 32 - 547 66 - 77
info@caso-design.de

www.caso-design.de