



CASO®
GERMANY

MICROWAVE COOKBOOK



CASO MICROWAVE

CASO MIKROWELLE

PAGE
SEITE

CONTENTS
INHALT

6 - 9

HOTSPOT: ITALY

HOTSPOT: ITALIEN

10 - 17

FISH & MEAT

FISCH & FLEISCH

18 - 19

VEGGIES

GEMÜSE

20 - 23

BREAD

BROT

24 - 31

SWEETS

SÜSSES

FOREWORD

VORWORT

Dear customer!

Thank you for choosing a CASO microwave. The main functions microwave, convection and grill as well as many other settings make it possible to cook many different dishes simply and deliciously: multifunctional and all in one mobile, smart device.

Have fun and enjoy your meal!

If you have questions concerning our microwaves you can surely contact our customer service at any time. Please consider also the operation manual of the device.

Liebe Kundin, lieber Kunde!

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!

Bei Fragen zu unseren Mikrowellen können Sie gerne jederzeit unseren Kundenservice kontaktieren. Bitte beachten Sie auch die dem Produkt beigelegte Bedienungsanleitung.

FUNCTIONS

FUNKTIONEN

	microwave	<i>Mikrowelle</i>
	convection	<i>Heißluft</i>
	grill	<i>Grill</i>
	double-grill	<i>Doppel-Grill</i>
	top heat	<i>Oberhitze</i>
	lower heat	<i>Unterhitze</i>
	top and lower heat	<i>Ober- und Unterhitze</i>
	defrost function	<i>Auftaufunktion</i>
	preheating function	<i>Vorheizfunktion</i>
	keep warm	<i>Warmhalten</i>
	automatic program	<i>Automatikprogramm</i>



ITALIA

INGREDIENTS

30 g margarine
400 ml milk
30 g flour
30 g Emmenthal, grated
250 g Ricotta
30 g + 2 tbsp. Parmesan, grated
300 g minced beef
1 clove of garlic, chopped
3 tbsp. oil
some lasagna sheets
1 can of tomatoes, peeled (400 g)
1 tsp. herbs, Provençal
1 onion, diced
salt and pepper

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, geschält (400 g)
1 TL Kräuter, provenzalische
1 Zwiebel, gewürfelt
Salz und Pfeffer

LASAGNA ITALIA

ITALIENISCHE LASAGNE

COOKING METHOD

ZUBEREITUNG

STEP 1

Put the diced onion into a microwave-suitable container and steam it at 850 watt (microwave function) for 2-3 min. Add the minced beef, tomatoes with liquid, chopped garlic, herbs and spices. Cook it without the lid at 850 watt for 8 to 9 min. Stir it well for a few times occasionally. Season with salt and pepper. *Zwiebelwürfel in eine mikrowellengeeignete Form geben und bei 850 Watt (Mikrowellenfunktion) für 2-3 Min. dünsten. Hackfleisch, Tomaten mit Flüssigkeit, gehackte Knoblauchzehe, Kräuter und Gewürze hinzufügen. Bei 850 Watt ohne Deckel für 8 bis 9 Min. garen. Zwischendurch einige Male gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.*



STEP 2

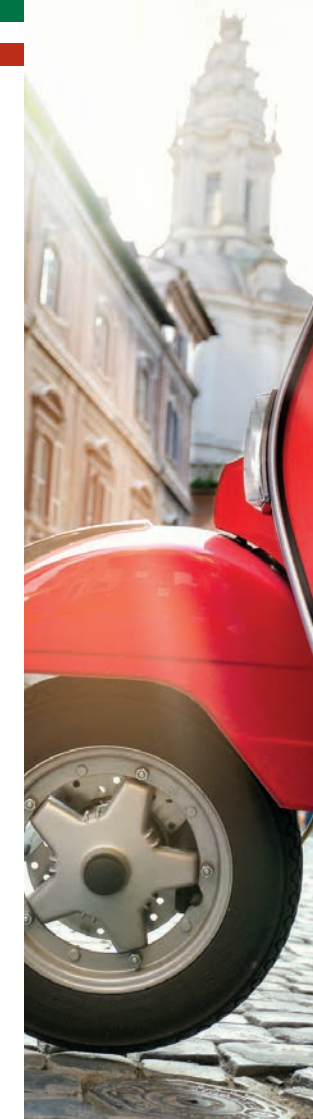
Put the margarine in a second microwave-suitable container and melt it at 850 watt (microwave function) for 1 min. with the lid on. Add the flour and milk and mix it. Heat it up at 850 watt (microwave function) for 3 min. Add 30 g Parmesan and the Emmenthal and mix it again.



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

STEP 3

Grease a microwave-suitable casserole with oil. Stack the lasagna sheets, the minced beef sauce and the ricotta alternately. Lastly give the cheese sauce on top and sprinkle it with the remaining parmesan. Cook the casserole with the lid on at 850 watt (microwave function) for 4 min. After that cook it again without the lid at 440 watt (grill) for 10 min. *Eine mikrowellengeeignete 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 Watt (Mikrowellenfunktion) 4 Min. angaren. Danach ohne Deckel bei 440 Watt (Grill) für 10 Min. garen.*



ITALIAN CIABATTA BREAD

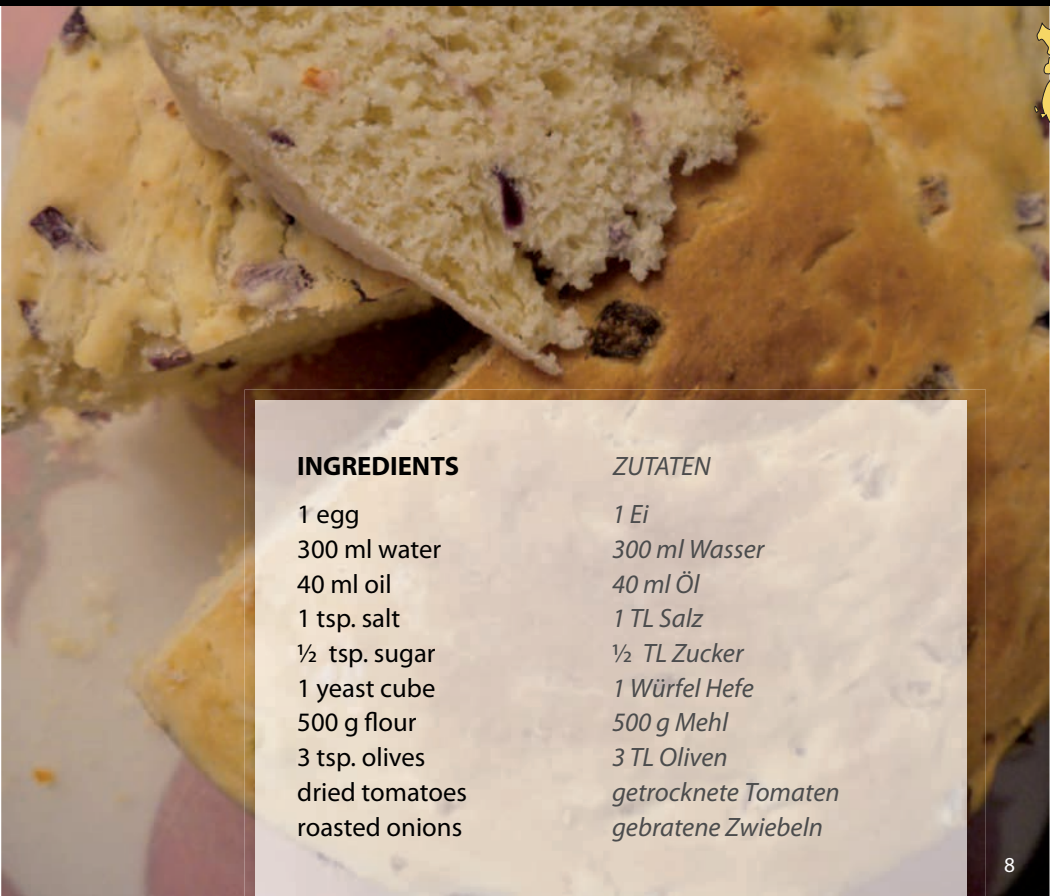
ITALIENISCHES CIABATTA BROT

STEP 1
Mix all ingredients together until you have a smooth dough.
Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig vermischen.

STEP 2
Fill the dough into a microwave-suitable dish and place it inside the microwave.
Den Teig in eine mikrowellengeeignete Backform geben und diese in die Mikrowelle stellen.

PROGRAM
Combination 1
(70% grill / 30% microwave)
for 22 min.

*Kombination 1
(70% Grill / 30% Mikrowelle)
für 22 Min.*



INGREDIENTS	ZUTATEN
1 egg	1 Ei
300 ml water	300 ml Wasser
40 ml oil	40 ml Öl
1 tsp. salt	1 TL Salz
½ tsp. sugar	½ TL Zucker
1 yeast cube	1 Würfel Hefe
500 g flour	500 g Mehl
3 tsp. olives	3 TL Oliven
dried tomatoes	getrocknete Tomaten
roasted onions	gebratene Zwiebeln



PANNA COTTA

PANNA COTTA

INGREDIENTS	ZUTATEN
500 ml cream	500 ml Sahne
40 g sugar	40 g Zucker
1 vanilla bean	1 Vanilleschote
3 sheets of gelatin	3 Blätter Gelatine

STEP 1
Fill the cream, sugar, pulp of the vanilla bean and the vanilla bean into a high microwave-suitable container and stir. Cook it for 10 min. at 600 watt (microwave function) in the microwave. Pay attention that the cream does not spill over. Mix it two times in between.
Sahne, Zucker, ausgekratztes Mark der Vanilleschote und die Schote in ein höheres mikrowellengeeignetes Gefäß füllen und verrühren. Bei 600 Watt (Mikrowellenfunktion) 10 Min. in der Mikrowelle köcheln. Aufpassen, dass die Sahne nicht überkocht. Währenddessen zwei Mal gut umrühren.

STEP 2
Meanwhile soak the gelatin and mix that into the cream mixture after the cooking time. Remove the vanilla bean. Fill the mixture into small bowls and let it cool down for at least 3h in the fridge. Garnish with fruit.
Zwischenzeitlich die Gelatine einweichen und nach der Kochzeit unter die Sahnemasse rühren. Vanilleschote entfernen. Masse in kleine Schälchen füllen und im Kühlschrank mindestens 3 Std. abkühlen lassen. Mit Früchten garnieren.



ONE FISH IN THE SEA

Fishes are the oldest and most speciose animal group. Today more than 20.000 different species live in our rivers, seas and oceans. Fish is an light-digestiv food, contains essential fats and can be wonderfully fusioned in the kitchen.

Fische sind die älteste und artenreichste Tiergruppe. Heute leben mehr als 20.000 verschiedene Arten in unseren Bächen, Flüssen und Meeren. Fisch ist leicht bekömmlich, liefert herzgesunde Fette und lässt sich wunderbar in der Küche variieren.

FILLET OF FISH FLORENTINE STYLE

FISCHFILET FLORENTINER ART

INGREDIENTS

300 g leaf spinach, frozen
3 tbsp. oil
400 g salmon filet, frozen
4 tbsp. sour cream
2 egg yolks
75 g Emmenthal, grated
salt and pepper
nutmeg, grated

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
Muskatnuss, gerieben

STEP 1



Put the spinach into a microwave-suitable container, put the lid on and let it thaw for ca. 5 min. (defrost function).

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

STEP 2



Grease a longish microwave-suitable form with oil and distribute the spinach in it. Season it with salt, pepper and grated nutmeg and line it with the frozen salmon. Sprinkle with the remaining oil and cook it with the lid on for 13 min. at 900 watt (microwave function).

Eine längliche Mikrowellenform mit Öl ausstreichen 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 Watt (Mikrowellenfunktion) für ca. 13 Min. garen.

STEP 3



Mix the sour cream, egg yolks and the grated cheese. Season with salt, pepper and grated nutmeg and distribute over the fish. Gratinat for 5 min. at 900 watt (grill) without the lid.

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



ZANDER WITH CREAMY DILL SAUCE

ZANDER IN DILL-RAHMSAUCE

COOKING METHOD ZUBEREITUNG

STEP 1
Clean the zander and cut it into 3 cm thick filets. Lightly salt them. Peel the onion and finely chop it. Give it into a microwave-suitable casserole with the butter and cook it for 2-3 min. at the highest level (100% microwave function). *Zander säubern und in 3 cm dicke Filets schneiden. Etwas salzen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Mit der Butter in eine mikrowellene geeignete Auflaufform geben und bei höchster Leistungsstufe (100%; Mikrowellenfunktion) 2-3 Min. andünsten.*

STEP 2
Add the zander and cook at „Combination 1“ for 10-12 min. Turn around when half of the time is over and add the sour cream, white wine, dill and pepper. *Den Zander hinzufügen und bei „Kombination 1“ für 10-12 Min. garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden und den Sauer-rahm, Weißwein, Dill und Pfeffer hinzufügen.*



STEP 3
Leave the casserole in the microwave for additional 3-5 min. Carefully stir the sauce and season to taste. Serve with rice. *3-5 Min. nachgaren lassen. Die Sauce vorsichtig umrühren und abschmecken. Als Beilage passt Reis.*

INGREDIENTS	ZUTATEN
1 kg zander	1 kg Zander
1 onion	1 Zwiebel
1 tbsp. butter	1 EL Butter
200 g sour cream	200 g Sauerrahm
100 ml white wine	100 ml Weißwein
1 bunch of dill	1 Bund Dill
salt	Salz
some lemon juice	etwas Zitronensaft



GRILLED RACK OF LAMB

GEGRILLTES LAMMKARREE

COOKING METHOD ZUBEREITUNG

STEP 1
To make the marinade, peel the tomatoes and put them into a high container together with the other ingredients. Mix it with a hand blender. *Für die Gewürzpaste die Tomaten häuten und mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab mixen.*

STEP 2
Rub the rack of lamb with salt, pepper and the marinade. Grill with „Combination 1“ for 15-20 min. Pay attention that the meat does not get too dark. Leave it in the microwave for additional 3 min. (without a program). Serve with bread and the remaining marinade. *Das Lammkarree mit Salz, Pfeffer und der Gewürzpaste einreiben. Bei „Kombination 1“ für 15-20 Min. grillen. Darauf achten, dass das Fleisch nicht zu dunkel wird. Für weitere ca. 3 Min. in der Mikrowelle lassen (ohne Programm). Mit Brot und restlicher Gewürzpaste servieren.*



INGREDIENTS	ZUTATEN
500 g rack of lamb salt, pepper	500 g Lammkarree Salz, Pfeffer
For the marinade:	Für die Gewürzpaste:
100 g ripe tomatoes	100 g vollreife Tomaten
2 tbsp. Sangrita Picante	2 EL Sangrita Picante
2 tbsp. honey	2 EL Honig
2 tbsp. olive oil	2 EL Olivenöl
2 tbsp. red wine vinegar	2 EL Rotweinessig
1 tsp. tabasco	1 TL Tabasco
1 tbsp. sweet paprika spice	1 EL Paprika edelsüß
½ clove of garlic	½ Knoblauchzehe
1 tbsp. pickled green peppercorns	1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner

PROGRAM
Combination 1
(70% grill / 30% microwave)

Kombination 1
(70% Grill / 30% Mikrowelle)



SPARE RIBS SPARE RIBS

COOKING METHOD ZUBEREITUNG

STEP 1

Cut the spare ribs into 3 pieces. Season with salt, pepper, garlic and the smoke flavoring.

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

STEP 2

Cut the onion into rings and finely cut the garlic. Give that into a microwave-suitable casserole along with the spare ribs. Add the Coke® and cook everything for 20 min. with „Combination 1“.

Die Zwiebel in Ringe und den Knoblauch klein schneiden. Zusammen mit den Rippchen in eine mikrowellengeeignete Auflaufform geben. Die Cola hinzufügen und für 20 Min. mit der „Kombination 1“ kochen.

STEP 3

Take out the casserole and pour the barbecue sauce over the spare ribs. Grill for ca. 5-7 min. (grill).

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

PROGRAM

Combination 1
(70% grill / 30% microwave)

Kombination 1
(70% Grill / 30% Mikrowelle)



INGREDIENTS

1 kg spare ribs
2 tbsp. brown sugar
1 tsp. smoke flavoring
2 garlic cloves
1 big onion
100 ml Coke®
20 ml barbecue sauce
salt and pepper

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

MEAT TERRINE

FLEISCH-TERRINE

COOKING METHOD ZUBEREITUNG

STEP 1

Finely cut the onion and the garlic and put them into a microwave-suitable dish along with the oil. Cook for ca. 2 min. at 600 watt (microwave function) until they are translucent. Clean the mushrooms with a cloth and cut them into stripes. Add them and continue to cook without a lid for 5 min. at 600 watt (microwave function).

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



STEP 2

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

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

STEP 3

Mix the cooled mushrooms with the meat and the corn flour. Put the mixture into a microwave-suitable casserole and spread evenly. Cook for 8 min. at 360 watt with closed lid (microwave function).

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 Watt (Mikrowellenfunktion) garen.

INGREDIENTS

1 onion
2 garlic cloves
300 g oyster mushrooms
1 tbsp. oil
200 g minced meat
1 egg
50 ml cream
1 tbsp. corn flour
salt and pepper

ZUTATEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g Austernpilze
1 EL Öl
200 g Hackfleisch
1 Ei
50 ml Sahne
1 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer



ROASTBEEF WITH POTATO WEDGES ROASTBEEF MIT KARTOFFELECKEN

INGREDIENTS

600 g roast beef

For the marinade:

500 ml sangria or mulled wine
 ½ tbsp. mustard
 ½ tbsp. Provencal herbs
 ½ tbsp. sugar
 2 ½ tbsp. olive oil

For the spread:

1 ½ tbsp. mustard
 ½ tbsp. Provencal herbs
 ½ tsp. sugar
 ½ tsp. pepper

For the sauce:

vegetables (celery, carrot,
 leek, onion, garlic)
 750 ml sangria or mulled wine
 salt, pepper, sugar

For the potato wedges:

800 g potatoes
 3 tbsp. oil
 salt, pepper, garlic,
 Provencal herbs

ZUTATEN

600 g Roastbeef

Für die Marinade:

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

Zum Bestreichen:

1 ½ EL Senf
 ½ EL Kräuter der Provence
 ½ TL Salz
 ½ TL Pfeffer

Für die Sauce:

Suppengemüse (Sellerie, Möhre,
 Lauch, Zwiebeln, Knoblauch)
 750 ml Sangria oder Glühwein
 Salz, Pfeffer, Zucker

Für die Kartoffelecken:

800 g Kartoffeln
 3 EL Öl
 Salz, Pfeffer, Knoblauch,
 Kräuter der Provence

COOKING METHOD

ZUBEREITUNG

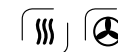
STEP 1

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.

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.

STEP 2

Take out the roast beef and dry it. Mix the ingredients for the spread and brush the meat with it. Preheat the microwave on 240 °C (preheat function). Cut the vegetables into small pieces and give it into a microwave-suitable dish. Put the roast beef on top and cook it for 20 min. at 240 °C (convection). After that add the sangria/mulled wine and reduce the temperature to 200 °C. Continue to cook for 25 min. *Das Roastbeef aus dem Vakuumbbeutel nehmen und abtrocknen. Zutaten zum Bestreichen vermischen und das Fleisch bestreichen. Mikrowelle auf 240 °C (Vorheizfunktion) vorheizen. Suppengemüse kleinschneiden und in eine mikrowellengeeignete Form geben. Roastbeef darauflegen und 20 Min. bei 240 °C garen (Heißluft). Danach den Sangria bzw. den Glühwein hinzufügen und die Temperatur auf 200 °C reduzieren. 25 Min. weitergaren lassen.*



For convection microwaves
 Für Heißluft-Mikrowellen

STEP 3

Take out the meat, wrap it into aluminum foil and let it rest for 10 min. Pass the vegetable stock through a sieve, fill it into a pan and let it boil down for 3 min. Season with salt, pepper and sugar and optionally thicken it. *Das Fleisch entnehmen, in Alufolie wickeln und 10 Min. ruhen lassen. Gemüse-Fond mit einem Sieb passieren, in einen Topf füllen und 3 Min. einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken sowie evtl. etwas eindicken.*

STEP 4

Wash the potatoes and cut them into wedges. Mix them with the oil and the spices and put them into a microwave-suitable casserole. Cook them for 30 min. at 200 °C (convection). *Kartoffeln waschen und in Kartoffelecken schneiden. Mit Öl und den Gewürzen vermischen und in eine mikrowellengeeignete Auflaufform geben. Ca. 30 Min. bei 200 °C (Heißluft) garen lassen.*



STEP 5

Cut the roast beef into thin slices and serve with the sauce as well as the potato wedges. *Roastbeef in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce sowie den Kartoffelecken servieren.*



VEGETABLE CASSEROLE

GEMÜSEGRATIN

INGREDIENTS

750 g vegetables to your taste
200 g sour cream
100 g grated cheese
100 g boiled ham
salt, pepper, herbal salt, nutmeg

ZUTATEN

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

COOKING METHOD

ZUBEREITUNG

STEP 1

Clean the vegetables and cut into small pieces. Give them into a microwave-suitable casserole. Mix the sour cream with the spices and pour over the vegetables. Fine chop the boiled ham and sprinkle over the vegetables together with the cheese.

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

Cook at „Combination 1“ for 10-15 min. Leave it in the microwave for another 5-10 min.

Bei „Kombination 1“ für 10-15 Min. garen lassen. 5-10 Min. nachgaren lassen.

VEGGIES GEMÜSE

MEDITERRANEAN EGGPLANT

MEDITERRANE AUBERGINE

INGREDIENTS

1 eggplant
2-3 large tomatoes
200 g grated cheese
50 g tomato paste
50 g feta cheese
some olive oil
salt, pepper, basil

ZUTATEN

1 Aubergine
2-3 große Tomaten
200 g geriebener Käse
50 g Tomatenmark
50 g Fetakäse
etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer, Basilikum

COOKING METHOD

ZUBEREITUNG

STEP 1

Wash the vegetables and cut them into thick slices. Brush the eggplant with the tomato paste on both sides and toss them in cheese. Slightly press the cheese onto them. Lay the tomato and eggplant slices variantly into a microwave-suitable dish, season and sprinkle with some olive oil. Crumble the feta cheese over it.

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 und Auberginen in eine mikrowellengeeignete Auflaufform legen, würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Den Fetakäse darüber bröseln.

STEP 2

Cook at the highest level (100%) for 10-15 min. Serve with rice.

Bei höchster Leistungsstufe (100%) für 10-15 Min. garen lassen. Als Beilage passt Reis.



PROGRAM

Combination 1
(70% grill / 30% microwave)



Kombination 1
(70% Grill / 30% Mikrowelle)



DELICIOUS BREAD

Bread is part of the daily life and it is a essential nourishment. Each household in germany consumes approx. 64 kilograms of bread and bakery products in the course of a year. A delicious bread can be served on the side to every good meal and is enjoyed all over the world.

Brot gehört zum täglichen Leben und ist ein Grundnahrungsmittel der Menschen. Rund 64 Kilogramm Brot und Backwaren konsumiert jeder Haushalt in Deutschland im Jahresdurchschnitt. Ein leckeres Brot passt zu jedem guten Essen und ist dabei auf der ganzen Welt zu Hause.

GERMAN DARK BREAD

DEUTSCHES SCHWARZBROT

INGREDIENTS

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

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

COOKING METHOD

STEP 1

Mix all ingredients together until you have a smooth dough.
Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig vermengen.

ZUBEREITUNG

STEP 2

Fill the dough into a microwave-suitable baking pan. Choose „Combination 1“ for 55 min. After that broil for 10 min. (grill).

PROGRAM

Combination 1
(70% grill / 30% microwave)

*Kombination 1
(70% Grill / 30% Mikrowelle)*



Den Teig in eine mikrowellengeeignete Backform geben. Mit der „Kombination 1“ for 55 Min. backen. Anschließend 10 Min. (Grill) grillen.

WHITE BREAD

WEISSBROT

STEP 1

Mix the flour, the water, one teaspoon of salt and the sugar well.

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

STEP 2

Mix up the yeast with the remaining salt and knead it together with the dough.

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

STEP 3

Put the bowl with the dough into warm water and let it rise for 45 minutes.

Fill the dough into a microwave-suitable dish. Choose „Combination 1“ and bake it for 22 min.

Die Schüssel mit dem Teig in warmes Wasser stellen und für 45 Min. gehen lassen.

Den Teig in eine mikrowellengeeignete Form füllen. Anschließend mit der „Kombination 1“ 22 Min. backen.

PROGRAM

Combination 1
(70% grill / 30% microwave)



Kombination 1

(70% Grill / 30% Mikrowelle)

INGREDIENTS

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

ZUTATEN

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

OLIVE CIABATTA

OLIVEN - CIABATTA

INGREDIENTS

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

ZUTATEN

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

COOKING METHOD ZUBEREITUNG

STEP 1

Knead the flour, sugar, salt and dry yeast, add the olives and after that add the olive oil. Knead the dough again. Let it rise for 45 min. in a warm place, covered with a clean kitchen towel.

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

Form the dough into a longish form and flour it lightly. Put it into a microwave-suitable container and bake it at 900 watt (top and lower heat) for 20-25 min.

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



CHOCOLATE DREAM

Chocolate makes happy, acts aphrodisiac, pushes the activity and blood circulation. But there is nothing better than a little piece of chocolate and letting the taste melt on your tongue.

Schokolade soll glücklich machen, aphrodisierend wirken, Leistung und Durchblutung steigern. Doch es gibt nichts besseres als ein kleines Stück Schokolade und sich den Geschmack auf der Zunge zergehen lassen.



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

ZUTATEN

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

STEP 1

Break the dark chocolate into pieces. Put them together with the butter and salt into a microwave-suitable container and let it melt for 1-2 min. at 600 watt (microwave function) in the microwave. Stir the mixture a few times in between. Add the sugar, milk and eggs and mix everything well. *Die Zartbitterschokolade in Stücke brechen. Zusammen mit der Butter und dem Salz in ein mikrowellengeeignetes Gefäß geben und für 1-2 Min. bei 600 Watt (Mikrowellenfunktion) in der Mikrowelle schmelzen, mehrmals zwischendurch umrühren. Zucker, Mehl und Eier hinzufügen und gut vermengen.*



STEP 2

Fill the mixture into microwave-suitable muffin liners and put them into the microwave. Gently press one piece of milk chocolate into each muffin. Bake at 900 watt (top and lower heat) for ca. 10 min. *Den Teig in mikrowellengeeignete Muffin-Förmchen füllen. Jeweils ein Stück Vollmilchschokolade in jeden Muffin leicht hineindrücken. Bei 900 Watt (Ober- und Unterhitze) ca. 10 Min. backen.*



CHOCO - MUFFIN SCHOKO - MUFFIN



MOUSSE AU CHOCOLAT

MOUSSE AU CHOCOLAT

INGREDIENTS

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

ZUTATEN

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



STEP 1

Break the chocolate into pieces and put them into a microwave-suitable container. Let them melt at highest level (microwave function) for 1-2 min. Add the butter and heat it up for an additional minute. After that mix in the brandy. *Schokolade in Stücke brechen und in einem mikrowellengeeigneten Gefäß bei höchster Stufe (Mikrowellenfunktion) 1-2 Min. schmelzen. Butter hinzufügen und für eine weitere Minute erhitzen. Danach den Weinbrand einrühren.*



STEP 2

Separate the eggs and beat the egg whites until they become stiff peaks. Beat up the egg yolks with sugar until foamy. Add the milk and give the mixture into a second microwave-suitable container. Heat it up at highest level (microwave function) for 1-2 min. Stir it meanwhile. *Eier trennen. Eiweiß sehr steif schlagen. Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen. Milch hinzufügen und in ein zweites, mikrowellengeeignetes Gefäß füllen. Bei höchster Stufe (Mikrowellenfunktion) 1-2 Min. erhitzen. Dabei zwischendurch umrühren.*

STEP 3

Mix the egg yolk mixture with the chocolate and let it cool. Whisk the cream stiff and fold it together with the egg whites under the chocolate mixture. Fill into small bowls and put them in the fridge for 2 ½ h. *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 ½ Std. kühlstellen.*



CAPPUCCINO CAKE

CAPPUCCINO KUCHEN

INGREDIENTS

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

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

COOKING METHOD

ZUBEREITUNG

STEP 1

Whisk the eggs, vanilla sugar and powdered sugar until foamy. Add yogurt and oil. Add the other ingredients. *Eier, Vanillezucker und Puderzucker schaumig rühren. Joghurt und Öl hinzufügen. Die restlichen Zutaten unter die Schaummasse rühren.*

STEP 2

Grease a round, microwave-suitable baking pan (ca. Ø 21cm) and sprinkle with ground hazelnuts. Pour the batter in. Bake at 700 watt for 12 min. Let it rest in the microwave for additional 5 min.



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



SWEET POPCORN

INGREDIENTS

4 tbsp. sugar | 4 tbsp. water | 100 g popcorn kernels

STEP 1

Put all ingredients into a flat microwave-suitable casserole, so that the kernels are covered with the sugared water. Lay the lid loosely on the casserole. *Die Zutaten in eine flache, mikrowellengeeignete Auflaufform geben, sodass alle Maiskörner mit dem Zuckerwasser bedeckt sind. Den Deckel locker auf die Auflaufform legen.*

POTATO CHIPS

INGREDIENTS

1 big potato | spices

STEP 1

Peel the potato and cut it into very thin slices. Stick the slices on a wooden spit and leave gaps between them. *Kartoffel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die einzelnen Scheiben jeweils mit etwas Abstand stecken auf einen Spieß.*

SÜSSES POPCORN

ZUTATEN

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

STEP 2

Put the casserole into the microwave at 800 watt (grill) for 3-4 min. until barely any corn pops. Put the popcorn into a bowl to cool down. *Auflaufform bei 800 Watt (Grill) für 3-4 Min. in die Mikrowelle stellen, bis kaum noch Körner poppen. Das Popcorn in eine Schüssel zum Auskühlen geben.*



KARTOFFELCHIPS

ZUTATEN

1 große Kartoffel | Gewürze

STEP 2

Sprinkle with spices and broil it in the microwave at 750 watt (grill) for 6-7 min. *Mit Gewürzen bestreuen und in der Mikrowelle bei 750 Watt (Grill) ca. 6-7 Min. grillen.*



LEMON CAKE ZITRONENKUCHEN

INGREDIENTS

110 g butter, soft | 140 g sugar
1 pk vanilla sugar | 3 eggs
2 big lemons | 110 ml milk
150 g flour | 50 g corn flour
2 tsp. baking powder | 4 tbsp. orange juice
20 g powdered sugar

COOKING METHOD ZUBEREITUNG

STEP 1

Press out the lemons. Beat the butter, sugar and the eggs until fluffy. Stir $\frac{3}{4}$ of the lemon juice into the mixture. Mix the milk, flour, corn flour and baking powder thoroughly into the dough. *Zitronen auspressen. Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. $\frac{3}{4}$ des Zitronensaftes unterrühren. Dann Milch, Mehl, Speisestärke und Backpulver gut untermengen.*

ZUTATEN

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

STEP 2

Fill the dough into a round microwave-suitable cake pan. Bake at 600 watt (convection) for 9-10 min. Let the cake cool down for 5 min. Remove the cake. Let it cool and then cover it with powdered sugar. *Den Teig in eine mikrowellengeeignete, runde Form füllen. Bei 600 Watt (Heißluft) 9-10 Min. backen. Danach 5 Min. ruhen lassen. Kuchen stürzen. Den ausgekühlten Zitronenkuchen mit Puderzucker bestäuben.*



BERRY CAKE IN A MUG

BEEREN-TASSENKUCHEN



INGREDIENTS

2 tbsp. flour
2 tbsp. sugar
1 egg
2 tbsp. coconut flakes
2 tbsp. white
chocolate flakes
2 tbsp. berries
1 chocolate bar

ZUTATEN

2 EL Mehl
2 EL Zucker
1 Ei
2 EL Kokosraspeln
2 EL weiße Schokoraspeln
2 EL Beeren
1 Schokoriegel

COOKING METHOD

ZUBEREITUNG

STEP 1

Put the flour, sugar and coconut flakes into a mug and mix it with a spoon. Add the egg and whisk it with a fork.

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

STEP 2

Stir in the chocolate flakes and the berries. Push the chocolate bar into the center of the dough. Bake for 3 min. at 800 watt (microwave function). Let it cool down for 2 min. Eat the cake directly out of the mug or put it on a plate.



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

BRANDY PEAR CAKE IN A MUG

BRANDY-BIRNEN-TASSENKUCHEN

INGREDIENTS

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

ZUTATEN

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



STEP 1

Peel and core the pear and give it into the mug. Pour in the shot of brandy and place in the microwave for 90 sec. at 800 watt. Whisk all the other ingredients together in a small bowl.

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



STEP 2

Remove the steaming pear from the mug and stir the liquid from the mug into the dough. Transfer the whole dough into the mug. Lower the pear back into the dough. Bake in the microwave for 3-4 min. at 800 watt (microwave function). *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 Watt (Mikrowellenfunktion) backen.*



MICROWAVES

Braukmann GmbH
Raiffeisenstraße 9
D-59757 Arnsberg

www.caso-germany.de

Caso International GmbH
Raiffeisenstraße 32
D-59757 Arnsberg

www.caso-germany.de