

## Vorwort:

Lieber Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines „**Fast Eddi**“ – einem innovativen Qualitätsprodukt aus dem Hause „New Cooking Art“.

**Fast Eddi** wird Ihnen ab sofort die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern. Mit **Fast Eddi** können Sie sich in Windeseile ein leckeres Essen zaubern – und das ganz ohne langes Vorbereiten und ohne jegliche Kochkenntnisse. **Fast Eddi** ist das ideale Kochgerät für Jedermann.

Sie werden überrascht sein, was Sie mit ihrem **Fast Eddi** alles machen können. Ob Sie sich nur schnell ein leckeres und gesundes Essen zubereiten, die Familie mit knackigem Gemüse zum Sonntagsbraten überraschen wollen oder ein gelungenes Essen mit einem tollen Dessert zum Abschluss krönen wollen – alles ist möglich!

Probieren Sie einfach die von uns zusammengestellten Ideenvorschläge aus, alles können Sie leicht und schnell zubereiten.

Bitte lesen Sie vor dem Gebrauch Ihres neuen **Fast Eddi** die Gebrauchs- und Pflegehinweise durch, damit Sie lange Freude an Ihrer Neuerwerbung haben!

Und nun wünscht das Team der New Cooking Art viel Spaß beim Ausprobieren der vielen Möglichkeiten von **Fast Eddi**.

## Vor der ersten Benutzung des Fast Eddi

Bitte entfernen Sie zunächst sämtliches Verpackungsmaterial und alle Unterlagen aus Ihrem **Fast Eddi**. Überprüfen Sie den **Fast Eddi** nach dem Auspacken auf Beschädigungen. Im Falle einer Beschädigung wenden Sie sich bitte an Ihren Berater der New Cooking Art – er wird Ihnen umgehend einen Ersatz beschaffen.

**Fast Eddi** ist aus einem speziell für den Lebensmittelgebrauch geeigneten Kunststoff hergestellt. Es reicht aus, wenn Sie Ihren **Fast Eddi** vor dem ersten Gebrauch einmal feucht auswischen.

Bitte achten Sie stets darauf, dass bei der Nutzung des **Fast Eddi** das CCS-Steuerelement, welches sich im Bodenteil befindet, stets frei von Verschmutzungen und/oder Wasser ist. Nur dadurch ist ein sicherer Gebrauch gewährleistet. Sollte das CCS-Steuerelement einmal defekt sein, wenden Sie sich bitte an Ihren Berater oder an die NCA New Cooking Art GmbH.

**Wichtige Hinweise:** **Fast Eddi** ist nur für die Benutzung in der Mikrowelle vorgesehen – im Backofen, Grill oder auf dem Herd hat **Fast Eddi** nichts zu suchen und darf dort nicht benutzt werden! Bitte benutzen Sie **Fast Eddi** in der Mikrowelle bei maximal 900 Watt.

Wenn Sie **Fast Eddi** benutzt haben, reicht es aus, ihn mit einem Tuch abzuwischen – **Fast Eddi** wird durch die Benutzung in der Mikrowelle sterilisiert und kommt daher keimfrei heraus. Sollte **Fast Eddi** durch Speisereste verschmutzt sein, so reinigen Sie ihn einfach mit einem feuchten Tuch oder geben ihn von Zeit zu Zeit mit in die Spülmaschine. Benutzen Sie für den **Fast Eddi** nur Teller aus hitzebeständigem Glas oder Porzellan, die für den Gebrauch in der Mikrowelle geeignet sind. Kunststoffteller können nur benutzt werden, wenn sie ausdrücklich als spezielles Mikrowellengeschirr ausgewiesen sind.

## Vorsicht:

Wenn Sie den **Fast Eddi** nach dem Gebrauch in der Mikrowelle öffnen und den Teller mit dem fertigen Essen entnehmen wollen, benutzen Sie bitte einen Topflappen oder ein Tuch – der Teller ist heiß und könnte ungeschützt zu Verbrennungen führen. Denken Sie daran, dass die Lebensmittel auf dem Teller sehr heiß sind. Prüfen Sie bitte vor dem Verzehr die Lebensmittelltemperatur, insbesondere dann, wenn Sie die Lebensmittel an Babys, Kinder oder ältere Personen weiterreichen. Um Fehlbedienungen durch Kinder zu vermeiden, lassen Sie Kinder Ihren **Fast Eddi** nur benutzen, wenn sie ausreichend über die Benutzung aufgeklärt worden sind und die Gefahren eines unsachgemäßen Gebrauchs verstehen können.

## Was passiert im Fast Eddi in der Mikrowelle

Mikrowellenstrahlen sind elektromagnetische Wellen, die im Garraum ein elektromagnetisches Feld erzeugen. Jedes Lebensmittel enthält einen bestimmten Eigenwasseranteil. Die Wasserstoffmoleküle werden durch das elektromagnetische Feld in der Mikrowelle in Schwingungen versetzt. Dadurch entsteht Reibung, welche in Wärme umgewandelt wird. Je nach dem Grad des Eigenwasseranteils des Lebensmittels dauert es unterschiedlich lang, bis die Wasserstoffmoleküle in Schwingungen versetzt werden und bis sie dadurch erwärmt sind.

**Fast Eddi** ist in der Lage, diese unterschiedlichen Garzeiten auszugleichen, so dass alle Lebensmittel zum selben Zeitpunkt auf den Punkt gegart sind.

## Allgemeine Bedienung:

Nehmen Sie einen Teller und wählen Sie die Speisen aus, die Sie mit dem **Fast Eddi** garen wollen.

Richten Sie die Lebensmittel auf dem Teller an, beachten Sie dabei, dass die Aufschichtung der Lebensmittel eine Höhe von 3 cm nicht überschreitet.

Wenn Sie eine Soße benutzen, so geben Sie diese unter der Fleisch- oder Fischbeilage.

Nehmen Sie nun den fertig gestellten Teller und stellen Sie diesen in das Unterteil des **Fast Eddi**. Schließen Sie den **Fast Eddi** mit dem Oberteil – achten Sie auf die Verschluss-Hinweise auf dem Deckel.

Jetzt stellen Sie den **Fast Eddi** in die Mikrowelle und wählen Sie das Programm „Mikrowelle“.

**Auf keinen Fall darf bei einem Einsatz von Fast Eddi die Heißluft, Grill oder der gleichen benutzt werden!**

Die Garzeit richtet sich nach Art der Lebensmittel, nach Menge und nach Ihrem persönlichen Geschmack – der eine mag die Karotte bissfest, der andere hätte sie lieber etwas „weicher“.

Alle Gerichte haben im **Fast Eddi** in der Regel eine Gardauer, die zwischen drei bis vier Minuten liegt (bei einer Portionsgröße von rd. 350 Gramm). Die Garzeit hängt auch von der Menge und der Schnittgröße der Lebensmittel ab, die auf dem Teller liegen.

Sobald die angegebene Garzeit abgelaufen ist, können Sie **Fast Eddi** aus der Mikrowelle nehmen und öffnen.

**Achten Sie dabei auf den austretenden Dampf! Verbrennungsgefahr!**

Eine Einhaltung einer bestimmten Standzeit, die sonst zu den wichtigsten Regeln bei der Benutzung der Mikrowelle gilt, ist beim **Fast Eddi** nicht notwendig.

Sie können nun den Teller entnehmen (bitte mit Topflappen oder Tuch, **der Teller ist heiß!**) und das Essen direkt servieren.

Die in den Rezepten angegebenen Garzeiten sind ausgelegt auf aufgetaute Lebensmittel. Wenn Sie tiefgefrorene Lebensmittel verwenden, erhöht sich die Gardauer. Außerdem findet bei gefrorenen Lebensmitteln eine Absonderung des Wassers statt – diese Flüssigkeit sammelt sich auf dem Teller!

**Fast Eddi** ist nach dem Gebrauch sofort wieder einsatzbereit, entfernen Sie lediglich das Kondenswasser, das sich im **Fast Eddi** gesammelt hat – dann können Sie sofort den nächsten Teller mit Speisen garen.

## Lebensmittel, die für Fast Eddi besonders gut geeignet sind:

### Helles Fleisch:

wie Schweinefilet, Schweinemedallions, Schweinegeschnetzeltes, Minutensteaks, Hackfleisch, Kalbsmedallions, Lammmedallions

### Geflügel:

wie Hähnchenbrust, Hähnchengeschnetzeltes, Putenfleisch, Entenbrust

### Fisch:

wie Lachs, Scholle, Seelachs, Pangasius, alle Sorten zum Dünsten, Scampi, Muscheln oder auch Frutti di mare

**Im Fast Eddi können Sie keine Bräunung erzielen, daher sind panierte Fleisch- und Fischarten ungeeignet!**

### Gemüse:

Erbsen, Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Zucchini, Rosenkohl, Chinakohl, Wirsingkohlrabi, Paprika, Lauch, Lauchzwiebeln, Auberginen, Kohlrabi, Zwiebeln, Champignons. (Grüne Bohnen eignen sich nicht so gut für den **Fast Eddi** – sie schmecken besser in der herkömmlichen Kochweise.)

### Sättigungsbeilagen:

Nudeln und Reis – nur bereits vorgegarte Frischware, Kartoffeln bitte in der Schale zunächst 3:30 Minuten im **Fast Eddi** vorgaren, danach pellen und weiterverarbeiten.

### Soßen:

Wenn Sie Soßen verwenden wollen, achten Sie bitte darauf, dass diese immer unten auf dem Teller platziert werden und von den anderen Zutaten umgeben werden. Grund hierfür ist, dass am Markt derzeit noch viele gängige Soßenpulver nicht über eine entsprechende Stabilität verfügen. Wir empfehlen Ihnen, die Soßen konventionell zuzubereiten.

### Desserts:

Wie wäre es mal z.B. mit einem Brat-(Dunst-)Apfel? Heiße Bananen, Mangospalten oder Annanascheiben? Kein Problem. Beachten Sie aber bitte, dass bei Desserts eine geringere Garzeit gewählt werden sollte. In der Regel sind **2 – 2,5 Minuten** ausreichend.



Weitere wertvolle Tipps unter:  
[www.new-cooking-art.de](http://www.new-cooking-art.de)

Fast Eddi ist made in Germany!



## Rezeptvorschläge

[www.new-cooking-art.de](http://www.new-cooking-art.de)

**Alle angegebenen Garzeiten beziehen sich auf eine durchschnittliche Portionsgröße von ca. 350 Gramm.**

### **Vegetarisch:**

#### **Bunte Gemüsepfanne:**

Champignons, Zucchini, Lauchzwiebeln, Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Broccoli, Paprika, Kartoffel, alle Zutaten würfeln oder in Scheiben schneiden und mit einer Mischung aus Öl (oder Pflanzencreme) und Gewürzen (z.B. Kräutersalz, Muskat, Liebstöckel) würzen, auf einem Teller anrichten und für 3:40 Minuten im Fast Eddi in die Mikrowelle

#### **Zucchinipfanne:**

Zucchini in Scheiben schneiden, Gnocci dazu, Pflanzencreme gemischt mit italienischen Kräutern, Knoblauchsatz; wer mag, kann auch noch ein paar Kirschtomatenhälften beimischen; alles für 3:40 Minuten mit Fast Eddi in die Mikrowelle

#### **Pilzpfanne mit Frühlingszwiebeln:**

Champignons in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln in Stücke oder Ringe zerkleinern, Curry-Gewürzmischung (Pflanzencreme mischen mit Curry, Salz, Pfeffer) dazu und 3:40 Minuten garen

#### **Blumenkohl südafrikanisch:**

Blumenkohlröschen, Kartoffelwürfel, Lauchzwiebelringe, Knoblauchzehe, mischen mit einer Marinade aus Olivenöl, Salz, Kurkuma, dann für 3:50 Minuten im Fast Eddi in die Mikrowelle

#### **Indische Reis-Gemüsepfanne:**

Zwiebeln in Scheiben, Karotte in Scheiben, Porree in Ringen, Erbsen, Gemüse würzen mit einer Mischung aus Pflanzencreme (oder Olivenöl) Koriander, Curry, Salz, dazu vorgekochten (oder Mikrowellen-Reis) und alles für 3:40 Minuten garen

#### **Frischer Spargel:**

geschälter Spargel, etwas flüssige Butter, Salz, Prise Zucker, etwa gehackte Petersilie; 4:00 Minuten garen; dazu passt roher Schinken (darf natürlich nicht mitgegart werden!), wer mag kann auch eine Sauce Hollandaise dazu servieren

### **Fisch:**

#### **Paella:**

entweder eine fertige Meeresfrüchtemischung TK (vorher auftauen) oder Seelachsstücke, Scampi, Hähnchenbruststücke, Paprikastücke, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehe, Reis, Gewürze nach Wahl (mit Pflanzencreme mischen), für 3:50 Minuten garen.

#### **Kartoffelcurry mit Garnelen:**

Kartoffelstifte, Zwiebelstücke, Knoblauchzehe, Garnelen (TK, vorher auftauen und trocken tupfen), Mangoscheiben (Dose), würzen mit Pflanzencreme oder Knoblauchöl, etwas Salz und Curry, dann 3:40 Minuten garen.

#### **Lachsfilet:**

Fisch mit Limettenöl und Salz marinieren, Wildreis (Mikrowellen-Reis oder vorgekocht), Gemüsestreifen (Karotten, Lauch, Sellerie)dazu, würzen mit Mischung aus Pflanzencreme und Gewürzen (z.B. Kräutersalz), dann 3:30 Minuten garen.

#### **Pangasius:**

Fisch marinieren mit Kräuter-Knoblauchmarinade (Kräuter nach Wahl mit etwas Knoblauchöl), Kartoffelwürfel (ebenfalls mit Marinade), Zucchini Gemüse in Scheiben, auf dem Teller anrichten und für 3:40 Minuten garen.

### **Schweinefleisch:**

#### **Jägerpfanne:**

Schnitzfleisch (oder Schweinefilet) in Streifen, Champignons in Scheiben, Paprikastücke, Zwiebeln in Scheiben, Kartoffelstifte, alles würzen mit Pflanzencreme gemischt mit Salz, Majoran, Knoblauch; alles auf dem Teller anrichten und für 4:00 Minuten garen.

#### **Schweinefilet:**

Medaillon, marinieren mit Öl-Soja-Balsamico-Marinade, Zwiebeln in Ringen, Champignons in Scheiben, Blattspinat (TK, vorher auftauen), Gemüse mit etwas Pflanzencreme und z.B. gekörnter Hühnerbrühe (oder Salz, Pfeffer) würzen, dazu Bandnudeln (fertige Frischware aus Kühlregal oder vorgekocht); alles auf dem Teller anrichten und für 4:00 Minuten garen.

#### **Schweinefiletmedaillons:**

Medaillon marinieren, Karottenwürfel, Brokkoliröschen, Kohlrabiwürfel, Zucchinischeiben, würzen mit etwas Pflanzencreme und Gewürzen, Kartoffelwürfel würzen mit Pflanzenfett, Salz und Rosmarin gehackt; alles auf dem Teller anrichten und für 4:00 Minuten garen.

#### **Serbisches Reisfleisch:**

Vorgegartem Reis mit (mageren) Schweinefleischwürfeln, Paprikastreifen, Mais, Kidneybohnen (und was Ihnen sonst noch alles schmeckt) mit etwas Tomatensoße vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es schärfer möchte: z.B. Chillischotenstreifen und Knoblauch verwenden; alles auf dem Teller anrichten und für 4:00 Minuten garen.

### **Hackfleischgerichte:**

#### **Gefüllte Paprika/Zucchini/Aubergine:**

Längs halbierte, entkernte Paprika mit Hackfleisch füllen, geriebenen Käse drüberstreuen und auf einem Reibbett platzieren; alles auf dem Teller anrichten und für 4:00 Minuten garen.

#### **Italienische Hackpfanne:**

Zucchini in Scheiben, Paprika in Streifen, halbierte Kirschtomaten, Aubergine in Scheiben, gewürzt mit Pflanzencreme gemischt mit Salz, italienischen Kräutern, Hackfleisch zerkleinert untermischen, dazu Bandnudeln (Fertigware oder vorgekocht), mit Petersilie bestreuen; alles auf dem Teller anrichten und für 4:00 Minuten garen.

**Tipp:** man kann dieses Gericht auch mit einer Mischung aus etwas Pflanzencreme, 2 Eigelb und geriebenen Käse überstreuen – gibt dem Gericht einen besonderen Pfiff.

### **Geflügel:**

#### **Geflügelspieße:**

Putenspieße marinieren mit einer asiatischen-Marinade, Kohlrabistifte, Brokkoliröschen, würzen mit etwas Pflanzencreme und Salz, Pfeffer, dazu Basmatireis (Fertigware oder vorgekocht); alles auf dem Teller anrichten und für 4:00 Minuten garen.

#### **Hähnchenfiletscheiben mit Blumenkohl überbacken:**

Hähnchenbrustfilets in dünne Scheiben schneiden und marinieren, Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und mit etwas Pflanzencreme und Salz würzen, das Fleisch unten in die Auflaufform legen, darauf

die Blumenkohlröschen verteilen, etwas Sauce Hollandaise darüber verteilen und zum Schluss einzelne Streifen Scheiblettenkäse über den Blumenkohl legen. Alles zusammen 4:00 Minuten garen.

#### **Chicken-Curry mit buntem Gemüse und Basmatireis**

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, mit buntem Gemüse und vorgegartem Basmatireis mischen. Mit Thai-Curry-Würzmischung abschmecken; alles auf dem Teller anrichten und für 4:00 Minuten garen.

### **Desserts:**

#### **Gebackene Banane:**

Banane längs halbieren, mit einer Mischung aus geschmolzener Butter und Honig bestreichen; sobald die Banane aus der Mikrowelle kommt, je nach Geschmack mit Schokoraspeln, Sahne oder Vanillesauce verfeinern.

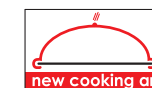
#### **Bratapfel:**

Kernhaus aus Apfel ausstechen, Öffnung mit ein bisschen Marzipan füllen, ein paar Tropfen Eierlikör darauf träufeln, ein bisschen zerlassene Butter mit Amarettogewürz mischen und über den Apfel geben (3 Min)

#### **Muffins:**

probieren Sie die schnellsten Muffins der Welt: nehmen Sie eine Fertig-Backmischung für Muffins, rühren Sie den Teig an und füllen ihn in die kleinen Papiermanschetten. Nun das Ganze für 1 Minute im Fast Eddi in die Mikrowelle. Zum Schluss einen leckeren Zuckerguss obendrauf – fertig!

**„Rezepte und Ratschläge sind sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden“**



#### **NCA New Cooking Art GmbH**

Am Patentbusch 16a • 26125 Oldenburg  
Tel.: 0441 - 38 02 739 • Fax: 0441 - 390 37 79  
E-Mail: info@new-cooking-art.de  
www.new-cooking-art.de



## **Gebrauchsanweisung**

**www.new-cooking-art.de**

