

## Rezeptvorschläge

Im Folgenden haben wir für Sie einmal ein paar Rezeptideen zusammengestellt. Alle Rezepte und Ratschläge sind sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie, insbesondere zeitlicher Natur, kann daher nicht übernommen werden! Weitere Ideen finden Sie auch auf unserer Homepage **[www.fasteddi.de](http://www.fasteddi.de)**.

Tipp: Seien Sie kreativ! Im **Fast Eddi** können Sie nahezu alles zubereiten. Keine Angst – wenn bspw. der gewünschte Gargrad einmal nicht erreicht wird – einfach den **Fast Eddi** wieder verschließen und für weitere 1-2 Minuten garen. Beim nächsten Mal stellen Sie von vornherein etwas mehr Zeit an Ihrer Mikrowelle ein.

### Grundsätzliches zum Würzen:

Sie können natürlich nach Ihrem Gusto würzen. Erlauben Sie uns an dieser Stelle nur ein paar Tipps:

- Verwenden Sie frische Kräuter – schmeckt toll und sieht gut aus.
- Salzen Sie die Lebensmittel erst immer kurz vor der Zubereitung oder danach. Salz entzieht den Lebensmitteln Feuchtigkeit.
- Verwenden Sie ruhig den Geschmacksträger „Fett“. Gegen ein Stück (Kräuter-) Butter oder Margarine ist grundsätzlich nichts einzuwenden – sofern in Maßen. Verwenden Sie aber doch einmal hochwertige Pflanzenöle, wie Raps-, Oliven-, Traubenkernöl, etc. Diese Öle sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und werden daher auch gezielt durch Ernährungswissenschaftler empfohlen. Vermeiden sollten Sie zum Schutz Ihrer eigenen Gesundheit den übermäßigen Einsatz gesättigter Fette.
- Bei hellen Fleischsorten empfehlen wir Ihnen den Einsatz von Marinaden, bspw. auf der Basis von Öl oder Sojasoße. Auch im Lebensmitteleinzelhandel oder bei Ihrem Schlachter finden Sie bereits viele fix und fertig marinierte Fleischteile. Durch das Marinieren, insbesondere auf Paprikabasis, erzielen Sie eine „Pseudo-Bräunung“, welche optisch nahezu wirkt wie vorher angebraten.
- Achten Sie auf das Schnittbild Ihrer Lebensmittel. Extremunterschiede können zu ungleichmäßigen Garergebnissen führen. Beispiel: Karottenwürfel in der Größe von 0,1 – 3 cm geschnitten können dazu führen, dass die kleinen Würfel übergart, die großen Würfel aber noch nicht oder sehr knackig gegart sind.

## **Vegetarische Gerichte**

### Bunte Gemüsepfanne:

Allerlei Sorten von marktfrischem Gemüse und Kartoffelwürfel würzen, auf einem Teller anrichten und für 4 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** Verwenden Sie z.B. auch frisch gehackte Petersilie oder Liebstöckel. Als Topping etwas Feta-Käse oder einen Joghurt-Limonen-Dip.

### Zucchini-Pfanne:

Zucchini in Scheiben schneiden, Gnocchi dazu, würzen, auf Teller anrichten und für 4 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** ein paar Kirschtomatenhälften beimischen.

### Blumenkohl südafrikanisch:

Blumenkohlröschen, Kartoffelwürfel, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe mischen, würzen mit Salz, Olivenöl, Kurkuma und für 4 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** südafrikanische Gewürzmischung „Peri Peri“ oder „African Rub“ verwenden.

### Indische Reis-Gemüsepfanne:

Karotten, Lauch, Zwiebeln in Scheiben/Ringe schneiden, Erbsen und gekochten Basmatireis dazu, würzen mit Salz, Rapsöl, Curry, Koriander, auf Teller anrichten und für 4 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** wie wäre es noch mit einem schönen Dip auf Kokosnussmilch-Basis?

## **Fischgerichte:**

### Spanische Paella:

Würfel von Hühnchenbrust, festem Seefisch (wie Loup de mer), Paprikawürfel, grüne Bohnen, Lauchzwiebelringe, Safranreis (gegart) mischen, würzen mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Thymian, Knoblauch, Olivenöl, auf Teller anrichten und für 4:30 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** verwenden Sie auch ruhig einmal Kaninchen oder auch Meeresfrüchte. Sehr schön sind auch frische Miesmuscheln, welche oben auf der Paella verteilt werden.

### Fischspieß auf Couscous mit Gemüse:

Verschiedene Fischwürfel auf Spieß stecken und würzen. Gekochten Couscous mit frischen bunten Gemüswürfeln vermischen und würzen, auf Teller anrichten darauf den Fischspieß und für 4 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** Verwenden Sie als Spieß doch einmal Zitronengras – gibt ein tolles Aroma.

### Fisch-Kartoffelcurry:

Frische Seewasserschwürfel mit Kartoffelstiften, Zwiebelringen, Broccoliröschen und Tomatenwürfeln mischen, würzen mit Salz, Pfeffer, Curry und Knoblauch, auf Teller anrichten und für 4:30 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** Vielleicht ein schöner Sauerrahm-Dip oder auch Garnelen dazu?

### Fischfilet auf Blattspinat:

Frisches Fischfilet würzen. Aufgetauten Blattspinat ausdrücken und mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat würzen, auf Teller anrichten und für 4 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** dazu passt hervorragend ein frischer Kartoffelschnee oder Butterreis.

## **Fleischgerichte:**

### Schweinefiletmedaillons mit Backpflaume:

Schweinefilet in Medaillons schneiden, seitlich eine Tasche bis zur Mitte einschneiden, diese mit einer Backpflaume füllen und anschließend das Medaillon mit einer dünnen Scheibe Bauchspeck ummanteln. Mit Marinade bestreichen und auf dem gewürzten bunten Gemüse sowie bspw. Penne Lesce auf einem Teller anrichten und für 4 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** einen frischen Rosmarinzweig oben auf das Filet legen – tolles Aroma!

### Gefüllte Paprika/Zucchini:

Die Paprika/Zucchini längs halbieren, mit gewürztem Hackfleisch füllen, geriebenen Käse drüberstreuen, bspw. auf ein Reisbett platzieren und für 4:30 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** Sie können auch eine vegetarische Füllung verwenden. Toll schmecken auch frische Oliven, welche Sie der Füllung beimischen.

### Serbisches Reisfleisch:

Gekochten Reis mit (magerem) Bauchspeckwürfeln und Schweinefleischwürfeln, Paprikastreifen, Mais, Kidneybohnen (und was Ihnen sonst noch alles schmeckt) mit etwas Tomatenpüree vermischen, würzen, auf Teller anrichten und für 5 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

#### Chicken-Curry mit buntem Basmatireis:

Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit bunten Gemüswürfeln und vorgekochtem Basmatireis mischen, mit Thai-Curry-Gewürz, Salz und Pfeffer würzen, auf Teller anrichten und für 4:30 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** Verwenden Sie statt Basmatireis doch Kartoffelwürfel und würzen das Ganze mit Zitronenpfeffer...

#### Geflügelbrustfilet mit Blumenkohl:

Hähnchen-/oder Putenbrust in dünne Scheiben oder Stücke schneiden, marinieren und in einer Auflaufform verteilen (Auflaufform vorher mit Olivenöl ausstreichen). Gewürzte Blumenkohlröschen darüber verteilen und mit Sauce Hollandaise (Fertigprodukt) nappieren und für 5 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** noch würziger wird es mit einer Sauce Bernaise. Natürlich können Sie auch anderes Gemüse oder Fisch verwenden. Dazu passt auch sehr gut ein frisches Kartoffelpüree.

#### Glasierte Hähnchenbrust auf Kaisergemüse:

Ganze Hähnchenbrust mit einem Diagonalschnitt halbieren, nach Gusto würzen und mit Honig bestreichen. Blumenkohl- und Broccoliröschen mit Karottenscheiben mischen, würzen, auf Teller anrichten dazu die Geflügelbrust und für 4:30 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** glacieren Sie statt mit Honig doch mal mit Ahornsirup. Dazu passt hervorragend ein Wildreis oder auch Kräuter-Gnocchi.

#### Lammspieß auf Ratatouille und Penne:

Lammhüfte oder-Rücken in Würfel schneiden, auf Holzspieß stecken und würzen. Paprika, Zwiebeln, Aubergine und Tomaten würfeln, mit etwas Tomatenmark und Olivenöl vermischen und mit französischen Kräutern (wie Thymian und Rosmarin) würzig abschmecken. Vorgekochte Penne auf Teller anrichten, Gemüse Mischung und Lammspieß dazu und für 4:30 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** Die Lammspieße mit Limetten-Öl marinieren – gibt eine raffiniere Geschmacksnote. Statt Penne passt auch hervorragend nur ein knuspriges (Kräuter-) Baguette dazu.

#### Hackfleisch-Kartoffeltopf:

Aus gewürztem Hack kleine Bällchen formen und marinieren. Kartoffelwürfel mit frischem Wurzelgemüse vermischen und pikant würzen, auf Teller anrichten und für 4:30 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** statt Kartoffel können Sie auch Penne verwenden. Oder in den kälteren Jahreszeiten auch sehr empfehlenswert: Rosenkohl. Das Ganze vielleicht Französisch, Italienisch oder Griechisch würzen....

## **Desserts:**

### Gefüllter Dunstapfel:

Füllung aus Marzipan und gemahlene Haselnüssen herstellen. Das Kernhaus des Apfels ausstechen und mit der vorbereiteten Marzipan-/Nussmasse füllen. In eine Auflaufform einsetzen und mit ein paar Tropfen Eierlikör nappieren und für 2:30 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** Umgießen Sie den Apfel vor dem Servieren doch mit Vanillesoße.

### Schokomuffins:

Teig nach Rezept herstellen und in die beigefügten Papierförmchen füllen (max. zu 2/3) jeweils 6 Stück für 1:30 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle „backen“.

**Tipp:** Überziehen Sie die fertigen Muffins mit Zuckerguss oder garnieren Sie die Muffins mit frischen Früchten.

### Gedämpfte Bananen:

Banane längs halbieren und mit einer Mischung aus geschmolzener Butter und Honig bestreichen. Auf tiefem Teller anrichten und für 1:30 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** Sie können selbstverständlich auch andere Früchte und Obst verwenden.

### Apfeltarte:

Fertige Mürbeteigböden im Handel kaufen, mit bspw. Aprikosenkonfitüre ausstreichen. Apfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Mit diesen die Form auslegen und mit Aprikosenkonfitüre bestreichen. Auf Teller oder Auflaufform anrichten und für 2:30 Minuten im Fast Eddi bei 800-900 Watt in die Mikrowelle.

**Tipp:** Verwenden Sie auch anderes Kernobst, wie Birnen oder Pflaumen oder exotisch mit frischer Papaya oder Mango.