



Kartoffelauflauf mit Blattspinat und Hähnchenbrust

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden
2. Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
3. Die Zwiebeln hacken, in Öl anbraten etwas Gemüsebrühe angießen und den Blattspinat darin auftauen den Knoblauch pressen und zum Spinat geben, ebenso die saure Sahne/Schmand und Schlagsahne - mit Salz, Pfeffer abschmecken
4. Eine Schicht Kartoffeln in die Kasserolle geben, den Blattspinat darauf verteilen, die Hähnchenbrust darauf geben, wieder eine Schicht Kartoffeln.
5. die restliche Spinat-Brühe-Sahne dazu geben und mit geriebenem Käse bestreuen und ca. 15 - 20 Minuten backen

Extra Tipp:

Zutaten:

Kartoffeln
1 Packung Blattspinat (TK)
300 g Hähnchenbrustfilet
1 Becher Schmand oder saure Sahne
1 Becher Schlagsahne
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 g Gouda Käse
Öl zum anbraten
Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten:



Hähnchencurry mit Ananas

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden
2. Das Öl in der Kasserolle erhitzen und das Fleisch hinzugeben und goldbraun anbraten
3. Mit Mehl und Curry bestäuben
4. Die Brühe nach und nach unterrühren, einmal aufkochen lassen
5. Die Grilloberplatte schließen und 5 Minuten bei Stufe 4 garen
6. Ananas schälen und in Würfel schneiden, Zwiebeln in Ringe schneiden und zum Fleisch geben
7. Schlagsahne ebenfalls zum Fleisch geben und nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

Extra Tipp:

Dazu am besten Reis servieren!

Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Öl
- 2 EL Mehl
- 1 EL Curry
- 1/4 l Brühe
- 200 g Ananas
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 100 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten:



Hähnchenbrust mit Cornflakes

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrust in ca. 5 cm dicke Streifen schneiden
2. Soja und Öl verrühren und das Fleisch darin mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren
3. Die Cornflakes etwas zerbröseln, das Fleisch aus der Marinade nehmen und in den Cornflakes wenden
4. die Hähnchenbrust in die Kasserolle legen und 15 Minuten bei Stufe 3 - 4 backen

Extra Tipp:

Als Alternative zu Cornflakes und Soja, können die Hähnchenbruststreifen mit etwas Öl in zerbröselten Chips gewendet und in der Kasserolle mit sehr wenig Öl gebraten werden. Fertig sind die Nuggets.

Zutaten:

500 g Hähnchenbrustfilet
250 ml Soja
1 EL Öl
75 g Cornflakes

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten:



Gambas

Zubereitung:

1. Das Olivenöl im Mulex Kontaktgrill etwas erhitzen
2. Die Knoblauchzehen und Gambas ohne Schale 2 Minuten auf Stufe 4 anbraten
3. Mit Salz, Pfeffer und Thymian je nach Geschmack würzen

Extra Tipp:

Mit CocktailsöÙe servieren!

Zutaten:

500 g Gambas
5 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten

Bratkartoffeln

Zubereitung:

1. Die rohen Kartoffeln schälen, klein schneiden (in Würfel oder Scheiben)
2. In die Kasserolle geben und würzen
3. Im Grill bei Stufe 4 ca. 15 - 20 Minuten garen
4. Zwiebeln in Viertel schneiden und Knoblauch klein hacken
5. mit Kräutern und Paprikapulver zu den Kartoffeln geben und weitere 15 Minuten garen

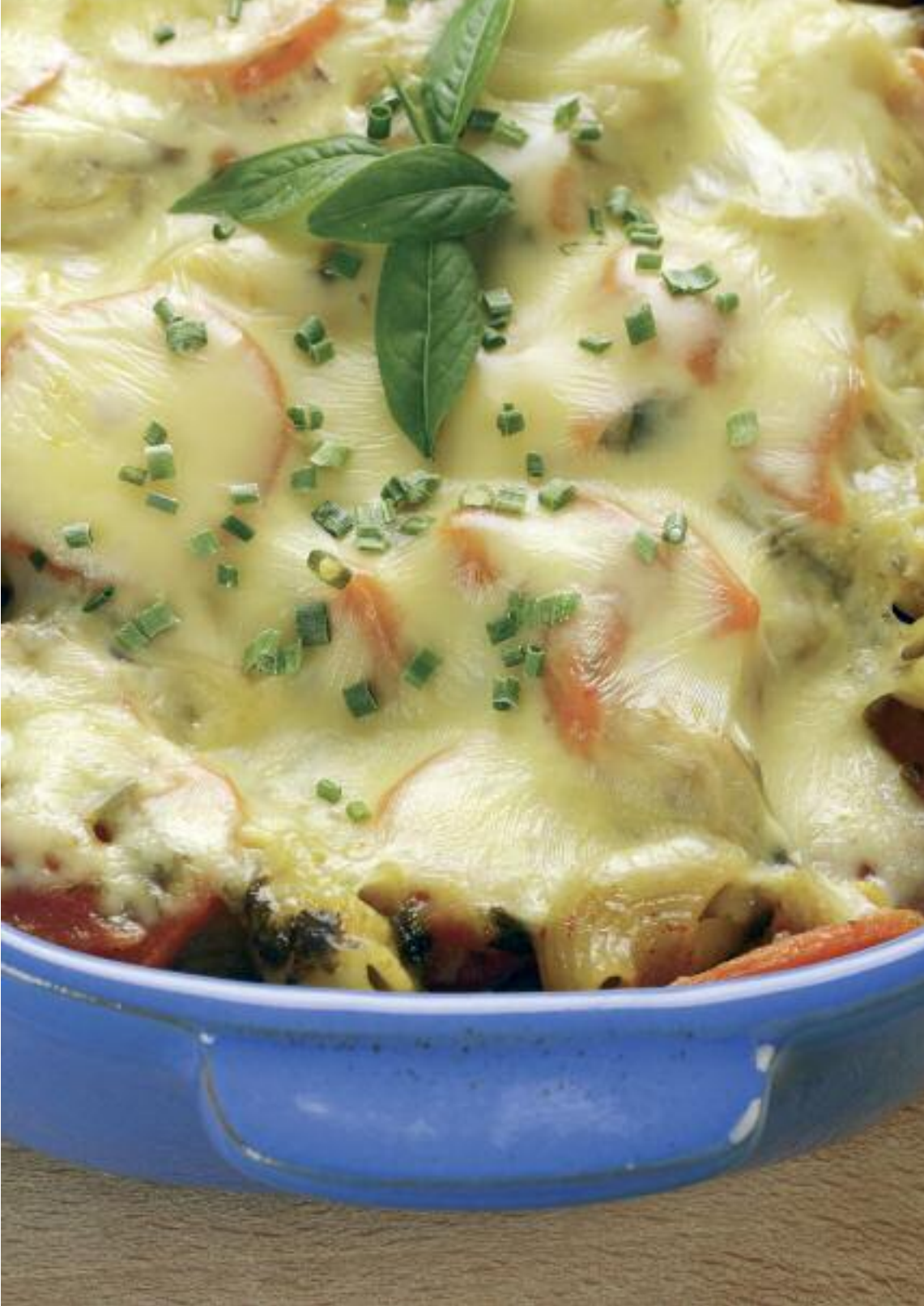
Extra Tipp:

Genießen Sie die Bratkartoffeln mit Kräuterquark

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Kräuter, Salz, Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitungszeit ca. 15-20 Minuten



Nudelauf

Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen
2. Währenddessen die Tomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Salz und dem Basilikum würzen (am besten darin wälzen)
3. Ein Drittel der Nudeln in die Kasserolle geben, die Tomaten darauf verteilen und ein weiteres Drittel der Nudeln darauf geben
4. Jetzt den Thunfisch und die Sahne auf dieser Schicht verteilen, danach die restlichen Nudeln darauf verteilen
5. Zum Schluss den Käse darüber streuen
6. Bei Stufe 3, 10 - 15 Minuten backen

Extra Tipp:

Sie können bei der Zubereitung auch andere Kasserollen benutzen.

Zutaten:

- 1 kg Bandnudeln
 - 300 g kleine Tomaten
 - 250 ml Sahne
 - 1 Dose Thunfisch
 - Salz, Pfeffer, Basilikum
 - 300 g Gouda Käse, gerieben
- Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Lasagne

Zubereitung:

1. Hackfleisch in einer Pfanne braten - Möhren, Zwiebeln dazu geben und mit den Tomaten und etwas Tomatenmark dünsten
2. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver dicklich einkochen
3. Abwechselnd Lasagneplatten und Bolognesesoße in die Kasserolle schichten.
4. Mit Nudeln und Sahne abschließen und Käse darüber streuen
5. im Grill bei Stufe 4, 20 - 25 Minuten backen

Extra Tipp:

Sie können Ihre Lasagne anstatt mit Hackfleisch auch nur mit Gemüse genießen!

Zutaten:

- 300 g Hackfleisch
 - 1 Zwiebel
 - 130 g Möhren
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 Dose Tomaten
 - etwas Tomatenmark
 - 200 ml Sahne
 - 100 g Gouda Käse, gerieben
 - Lasagneplatten
 - Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver
- Zubereitungszeit ca. 40 Minuten



Panierte Forelle

Zubereitung:

1. Forellen säubern und mit Küchenrolle trocknen. Anschließend mit Salz und Pfeffer einreiben
2. Den Mulex Kontaktgrill mit Backpapier auslegen und Fische ca. 6 Minuten mit Butter anbraten
3. Dann aus dem Grill nehmen und mit Paniermehl bestreuen
4. Weitere 6 Minuten braten
6. Abschließend mit Zitronenscheiben und Dill bzw. Petersilie anrichten

Extra Tipp:

Schmeckt super mit Baguette und Pesto!

Zutaten:

- 2 Forellen, küchenfertig
- 2 Tassen Paniermehl
- 1 Zitrone
- Dill oder Petersilie
- Butter
- Salz

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten



Mini Pizza für Diabetiker

Zubereitung:

1. Quark, Milch, Öl, Salz und Ei vermischen
2. Mehl und Backpulver dazugeben und kneten, bis ein Teig entsteht
3. Ca. eine Stunde kühlen
4. Teig in kleine Stücke teilen, zu Bällchen formen und mit der Hand platt drücken
4. Tomatenmark, Knoblauch, Gewürze und Olivenöl mischen und auf jeden Teig streichen
5. Tomaten in Scheiben schneiden und mit den Oliven auf dem Teig verteilen, würzen und mit Käse bestreuen
6. Im vorgeheizten Mulex Grill auf Stufe 5 ca 30 Minuten backen

Extra Tipp:

Die Pizza kann wahlweise mit Schinken, Champignons, Thunfisch etc. belegt werden

Zutaten:

- 150 g Quark
 - 3 EL Milch
 - 4 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
 - 1 TL Meersalz o. Jodsalz
 - 1 St. Ei
 - 300 Weizenvollkornmehl
 - 1/2 Pck Backpulver
 - 4 EL Tomatenmark
 - 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 - 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
 - 6 mittlere Tomaten
 - 10 St. Oliven
 - 125 g Käse, gerieben
 - Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian
- Zubereitungszeit
ca. 50 Minuten



Fettfreie Kartoffelspalten

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in spalten schneiden
2. Anschließend mit allen Zutaten in einer Schüssel kräftig durchmischen
3. Kasserolle mit Backpapier auslegen und die Kartoffelspalten darauf verteilen
4. Auf Stufe 4, 40 Minuten backen

Extra Tipp:

Schmeckt köstlich mit Kräuterquark!

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
 - 1/2 TL Salz
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 TL Kräuter der Provence
- Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pfannkuchen



Zubereitung:

1. Eier trennen, Eiweiß und Salz in den Mixtopf geben und steif schlagen und umfüllen
2. Kuvertüre zerkleinern, Eigelb und Zucker in den Mixtopf geben und schaumig schlagen
3. Mineralwasser, Joghurt und Mehl zugeben und vermischen
4. Geschlagenes Eiweiß zugeben, unterrühren und 10 Minuten ruhen lassen
5. Auf die etwas gefetteten Grillplatten 16 kleine Pfannkuchen goldgelb backen
6. Küchlein auf Tellern anrichten und mit Puderzucker oder Kakao bestäubt servieren

Extra Tipp:

Als Beilage eignen sich frisches Obst, Apfelmus, heiße Kirschen oder Rote Grütze!

Zutaten:

- 2 Eier
 - 1 Prise Salz
 - 50 g Kuvertüre
 - 30 g Zucker
 - 100 g Mineralwasser mit Kohlensäure
 - 150 g Naturjoghurt
 - 100 g Mehl
 - Sonnenblumenöl zum Braten
 - Puderzucker oder Kakao zum Bestäuben
- Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



Tarte au chocolat

Zubereitung:

1. Die Eiweiße steif schlagen und in den Kühlschrank stellen
2. Die Butter im Wasserbad weich werden lassen
3. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen
4. Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren und die Mandeln dazugeben
5. Butter und Schokolade zum Teig geben und unterrühren
6. Eiweiß ebenfalls dazugeben und die Speisestärke auf den Teig sieben und unterrühren
6. Den Teig in die Kasserolle füllen und im Mulex Kontaktgrill ca. 20-30 Minuten bei Stufe 5 backen

Extra Tipp:

Die Mandeln können auch durch Haselnüsse ersetzt werden.

Zutaten:

120 g Butter
125 g Schokolade, zartbitter
4 Eier, getrennt
100 g Mandeln, gemahlen
1 EL Speisestärke

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten



Backkartoffeln auf türkische Art (Kumpir)

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln putzen, in Alufolie wickeln und in die Kasserolle im Grill bei Stufe 4, 40 Minuten backen
2. Die Kartoffeln auswickeln, längs halbieren mit Käse und Butter bestreichen und je nach Wunsch mit Mais, Oliven, Erbsen und Weißkohl füllen

Extra Tipp:

Mit Quark, Ketchup oder Mayonnaise lässt sich die Kartoffel auch besonders gut schmecken!

Zutaten:

4 große Kartoffeln
4 TL Mais
40 g entsteinte Oliven
40 g Erbsen
40 g Weißkohl
Salz, Pfeffer, Butter
Gouda Käse, gerieben

Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten