1 GESUNDES **GERICHT** IN WENIGER ALS **10 MINUTEN!**
REPAS *SAIN EN MOINS DE* ***10 MINUTES !***
PASTO SANO IN MENO DI **10 MINUTI !**

Obst und Gemüse atmen

Laisse respirer les fruits et légumes

Lascia respirare frutta e verdura

Fr. 39.-

Set (2)
S273

Fr. 29.-
K15

VentSmart 1.8 l
flach/plat/piatto

NEU
NOUVEAU
NUOVO

MicroDuo
800 ml

Fr. 28.-
S274

650 W – MAX 10 min
900 W – MAX 5 min

Entdecken Sie unsere VentSmart-Linie für die Aufbewahrung von Früchte und Gemüse, auf Seite 60 in unserem **Katalog Frühling-Sommer 2017**

Retrouvez tous nos VentSmart pour la conservation des fruits et des légumes à la page 60 du ***catalogue Printemps-Eté 2017***

Scoprite tutta la linea VentSmart per la conservazione di frutta e verdura alla pagina 60 del **catalogo Primavera-Estate 2017**

(http://tupperwa.re/ch-ventsmart)

GEMÜSE-EIER-BLUME

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: 4 Minuten bei 600 Watt
+ 6 Minuten bei 450 Watt
+ 2 Minuten Stehzeit

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2-3 Karotten (für 200 g längs gehobelte Karotten)
- 2-3 kleine Zucchini (für 200 g längs gehobelte Zucchini)
- 3 EL Wasser
- 3 Eier
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Zweige glatte Petersilie

1. Gemüse waschen und trocken tupfen, Karotten schälen. Mit Hilfe des Breiten Hobels des Click Serie Systems die Karotten und Zucchini längs hobeln.
2. Karotten- und Zucchinischeiben ringförmig abwechselnd in den Behälter legen (siehe Foto). 1 EL Wasser darüber verteilen, den Deckel auflegen und das Gemüse in der Mikrowelle bei 600 Watt 4 Minuten vorgaren.
3. Eier, übriges Wasser und Gewürze kurz im Shaker aufschütteln und kreisförmig über dem vorgegarten Gemüse verteilen. Dabei von aussen beginnen.
4. Den geschlossenen Behälter in die Mikrowelle stellen und das Ganze weitere 6 Minuten bei 450 Watt garen. Das Gericht vor dem Servieren 2 Minuten im geschlossenen Behälter stehen lassen.
5. Mit Petersilienblättchen bestreuen und nach Belieben einen knackigen Salat dazu servieren.

FLEUR ŒUFS-LÉGUMES

Temps de préparation:
10 minutes
Temps de cuisson:
4 minutes
à 600 watts
+ 6 minutes
à 450 watts
+ 2 minutes de repos

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- *2-3 carottes (pour 200 g de carottes effilées dans le sens de la longueur)*
- *2-3 petites courgettes (pour 200 g effilées dans le sens de la longueur)*
- *3 CS d'eau*
- *3 œufs*
- *Sel, poivre fraîchement moulu*
- *2 branches de persil plat*

1. *Lavez les légumes et pelez les carottes. Avec l'aide de la lame large du Click Serie effilez les carottes et les courgettes dans le sens de la longueur.*
2. *Alternez dans la base du MicroDuo les tranches de carottes et de courgettes, en formant un cercle (voir photo). Aspergez les légumes avec 1 cuillère d'eau, appliquez le couvercle et cuisez au micro-ondes 4 minutes à 600 watts.*
3. *Mettez les œufs, l'eau restante et les épices dans le Shaker et secouez. Versez le mélange sur les légumes précuits avec un mouvement circulaire, en commençant par l'extérieur.*
4. *Placez le récipient fermé au micro-ondes et cuisez à nouveau 6 minutes, à 450 watts. Laissez reposer 2 minutes fermé avant de servir.*
5. *Saupoudrez avec les feuilles de persil et servez avec une délicieuse salade croquante.*