

Bedienungsanleitung

Spargel aus dem Wok

Die Kokossauce in einer mittleren Pfanne erwärmen und das Spargel-Gemüse dazugeben. Einmal aufkochen und 1-2 Minuten auf kleinster Flamme ziehen lassen. Sollte die Sauce etwas zu dick geworden sein, einfach 1-2 Esslöffel Wasser zugeben. Anrichten und den Kräuter-Sprossen Mix über das Gericht fallen lassen. Erdnüsse nach Belieben dazu.

Den Reis mit 2-3 Esslöffeln Wasser bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze aufdämpfen.

Kartoffel-Salbei Ravioli

Die Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser 6-7 Minuten kochen. Kurz in der Salbei-Butter schwenken, nach Belieben 2-3 Esslöffel Wasser zugeben und sofort servieren.

Tajin!?! - Langsam geschmorte Schulter vom Black Angus Rind in Schmorsauce

Reichlich Wasser zum Kochen bringen. Dann auf kleinste Stufe stellen und den Beutel mit der Backe ca. 20 Minuten ziehen lassen. (Achtung! Das Wasser sollte nicht mehr kochen - der Beutel könnte sonst aufgehen.)

Die Pappschale einfach öffnen (evtl. den oberen Deckel mit der Schere abschneiden) und 1 Esslöffel Wasser über das Gericht laufen lassen.

Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C/Umluft/mittlere Schiene 16-18 Minuten backen.

Das Backpapier greifen und vorsichtig auf einen Teller rutschen lassen oder direkt aus der Schale essen:)

Den Joghurt und das Öl über das Gericht dippen oder separat dazu servieren.

Curry-Joghurt Huhn

Bei 160 °C 8-10 Minuten im Ofen erwärmen.

120 g Backe

Den Beutel in reichlich kochendes Wasser legen, sofort auf kleinste Stufe stellen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.