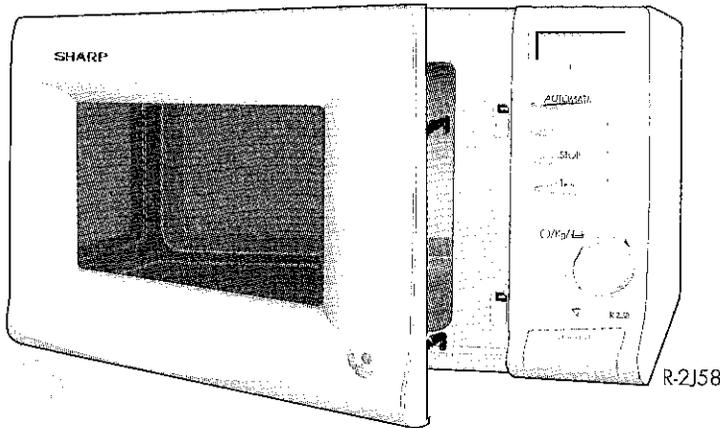


SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



R-2J28 / R-2J58 / R-2J68

MIKROWELLENGERÄT

FOUR A MICRO-ONDES / MAGNETRONOVEN

FORNO A MICROONDE / HORNO DE MICROONDAS

BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH

MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES / GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK

MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE / MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO

D Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.
Achtung: Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

F Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes.
Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

NL Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.
Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onderhoudsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

I Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.
Avvertenza: La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

E Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.
Advertencia: Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

700 W (IEC 705)



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

Sehr geehrter Kunde,

D

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann.

Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen,

sondern auch ganze Menüs zubereiten.

Wir empfehlen Ihnen, den Kochbuch-Ratgeber und die Bedienungsanleitung genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.



Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.

Ihr Mikrowellen-Team

SERVICE-VORGEHENSWEISE (GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND)

Lieber Sharp Kunde,

Sharp Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernsten Fertigungsmethoden hergestellt werden.

Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten.

Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen.

In einem solchem Fall empfehlen wir Ihnen, sich telefonisch mit Ihrem Verkäufer in Verbindung zu setzen, denn dieser ist alleiniger Ansprechpartner für Sie hinsichtlich jeglicher Gewährleistungsansprüche. Er wird Sie über die weitere Vorgehensweise informieren.

Verfügt dieser über einen eigenen Servicebetrieb, so ist das Gerät dort zur Instandsetzung abzugeben.

Führt dieser keinen eigenen Service durch, dann können Sie Ihr Gerät ersatzweise an eine von Sharp autorisierte Vertragswerkstatt zur Fehlerbeseitigung geben.

Eine Aufstellung aller Sharp Vertragswerkstätten Deutschland entnehmen Sie bitte der Kundendienstübersicht. Innerhalb des Gewährleistungszeitraumes wird Ihr Vertragspartner oder die Sharp autorisierte Vertragswerkstatt auftretende Defekte, welche nicht auf unsachgemäße Behandlung zurückzuführen sind, kostenlos für Sie beseitigen.

Als Nachweis für Gewährleistungsreparaturen benötigen Sie die Kaufrechnung.

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH

Parts & Technical Services.

F

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four à micro-ondes qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.

Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre micro-ondes.

Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer les aliments mais également préparer des menus complets.

Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi. Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau combiné micro-ondes et, bien sûr, bon appétit!

Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes



NL

Geachte klant,

Wij feliciteren u met uw nieuwe magnetron, die u voortaan het werk in de huishouding aanmerkelijk zal vergemakkelijken.

U zult aangenaam verrast zijn over hetgeen men allemaal met de magnetron kan doen.

U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en verhitten,

maar u kunt tevens hele menu's bereiden.

Wij adviseren u de kookboek-handleiding en de bedieningsaanwijzing zorgvuldig door te lezen.

Op die manier zal het bedienen van uw apparaat voor u geen enkel probleem opleveren.

**Veel plezier bij het werk met uw nieuwe magnetron en bij het uitproberen van de lekkere recepten.
Uw magnetron-team**

I

Carissimi clienti,

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde, che Vi aiuterà da oggi a facilitare e a snellire la preparazione dei Vostri piatti preferiti.

Ben presto Vi accorgete di quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovrete scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte,

oppure se vorrete preparare anche interi pranzi con minor dispendio di tempo e fatica.

Vi consigliamo di leggere attentamente il ricettario con i nostri consigli e proposte. Esso Vi servirà per aiutar. Vi ad usare con maggior sicurezza e rapidità il Vostro nuovo forno a microonde ed a preparare i piatti più gustosi.

**Vi auguriamo già ora il miglior successo in cucina e...
buon appetito!**

E

Muy estimada cliente, muy estimado cliente:

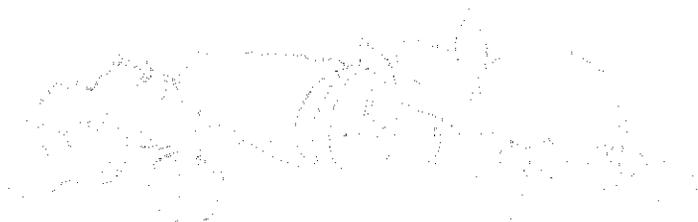
Le felicitamos a Vd. por haber adquirido este nuevo horno de microondas que le facilitará notablemente sus quehaceres domésticos. Va a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas.

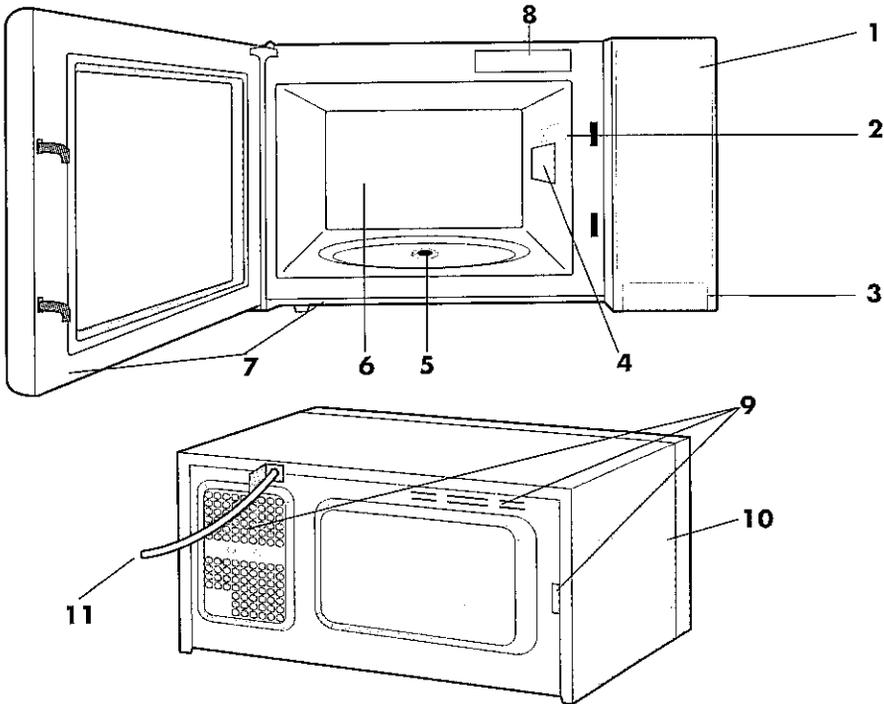
No sólo puede proceder a descongelación y cocción

con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.

Le recomendamos a Vd. lea minuciosamente el recetario y el manual de manejo para que el uso del horno le sea fácil y no cueste trabajo.

**Que tenga mucho placer manejando su nuevo horno de microondas y probando las recetas sabrosas, le desea a Vd.
el equipo "microondas"**





- (D)**
- 1 Bedienfeld
 - 2 Garraumlampe
 - 3 Türöffner
 - 4 Spritzschutz für den Hohlleiter
 - 5 Antriebswelle
 - 6 Garraum
 - 7 Türdichtungen und Dichtungsflächen
 - 8 Menüaufkleber (R-2J58/68)
 - 9 Lüftungsöffnungen
 - 10 Außenseite
 - 11 Netzanschlußkabel

- (F)**
- 1 Tableau de commande
 - 2 Eclairage du four
 - 3 Bouton d'ouverture de la porte
 - 4 Cadre du répartiteur d'ondes
 - 5 Accouplement
 - 6 Cavité du four
 - 7 Joint de porte et surface de contact du joint
 - 8 Etiquette du menu (R-2J58/68)
 - 9 Ouvertures de ventilation
 - 10 Partie extérieure
 - 11 Cordon d'alimentation

- (NL)**
- 1 Bedieningspaneel
 - 2 Ovenlamp
 - 3 Deur open-toets
 - 4 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
 - 5 Verbindingsstuk

- (NL)**
- 6 Ovenruimte
 - 7 Deurafdichtingen en pasvlakke
 - 8 Menusticker (R-2J58/68)
 - 9 Ventilatie-Openingen
 - 10 Behuizing
 - 11 Netsnoer

- (I)**
- 1 Pannelo dei comandi
 - 2 Luce del forno
 - 3 Pulsante di apertura sportello
 - 4 Coperchio guida onde
 - 5 Accoppiatore
 - 6 Cavità del forno
 - 7 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
 - 8 Etichetta del menu (R-2J58/68)
 - 9 Aperture di ventilazione
 - 10 Mobile esterno
 - 11 Cavo di alimentazione

- (E)**
- 1 Panel de control
 - 2 Lámpara del horno
 - 3 Botón para abrir la puerta
 - 4 Tapa de la guía de ondas
 - 5 Junta
 - 6 Cavidad del horno
 - 7 Sellos de la puerta y superficies de sellar
 - 8 Etiqueta de menús (R-2J58/68)
 - 9 Orificios de ventilación
 - 10 Exterior de la caja
 - 11 Cable de alimentación



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

(D) ZUBEHÖR

Überprüfen, daß die folgenden Zubehörteile vorhanden sind: Den Drehteller-Träger (13) in die abgedichtete Antriebswelle (14) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (12) darauf legen.

Hinweis: Bei der Bestellung von Zubehörteilen müssen Sie dem Händler bzw. dem SHARP-Kundendienst immer folgendes angeben: Teilebezeichnung und Modellnamen.

(F) ACCESSORIES

Assurez-vous que les accessoires suivants sont contenus dans l'emballage: Posez le pied du plateau (13) sur la garniture étanche (14) de la sole de la cavité du four. Puis posez le plateau tournant (12) dessus en tenant compte de l'accouplement.

Remarques: Lorsque vous passez une commande d'accessoires, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP ces deux types d'information: nom des pièces et nom du modèle.

(NL) TOEBEHOREN

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd: Plaats de draaisteun (13) op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel (12) op het verbindingsstuk (14) van de draaisteun.

Opmerking: Stel uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel bij het nabestellen van accessoires op de hoogte van: de naam en de modelnaam.

(I) ACCESSORI

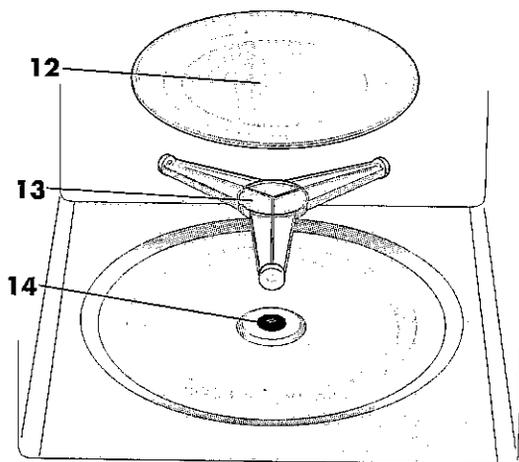
Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti: Mettete il sostegno rotante (13) sul pavimento della cavità del forno. Mettete poi il piatto rotante (12) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (14).

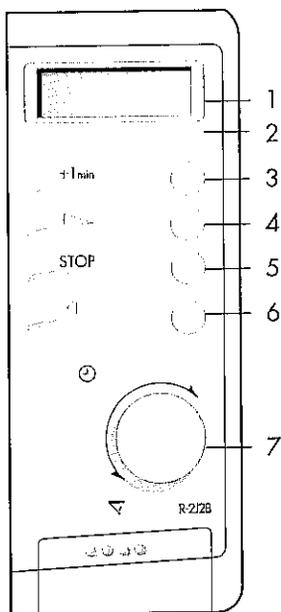
Nota: Ordinando gli accessori, dite al rivenditore o ad un tecnico di servizio SHARP autorizzato il nome della parte e il nome del modello.

(E) ACCESORIOS

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo (13) en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (12) sobre el soporte colocado en la junta (14).

Nota: Cuando haga el pedido de los accesorios, indíquelo a su distribuidor o técnico de servicio SHARP autorizado los dos datos siguientes: el nombre de la pieza, y el nombre del modelo.





R-2J28

(NL) BEDIENINGSPANEEL

- 1 Digitale display
- 2 Indicators
De overeenkomstige indicator boven elk symbool zal gaan knipperen of gaan branden volgens de gebruiksaanwijzing. Wanneer er een indicator knippert, dient u de passende toets in te drukken (met hetzelfde symbool) of de noodzakelijke bewerking uit te voeren.
- ▶ Vermogenniveau-indicator
- ◀ Koken-indicator. Deze indicator toont dat het koken aan de gang is.
- 3 MINUUT-PLUS toets
- 4 VERMOGENNIVEAU-toets
- 5 STOP-toets
- 6 START-toets
- 7 TIJDSCHAKELAAR

(I) PANNELLO DEI COMANDI

- 1 Display digitale
- 2 Indicatori
L'indicatore appropriato lampeggerà oppure si accenderà proprio sopra ciascun simbolo, conformemente all'istruzione. Quando un indicatore lampeggia, premete il pulsante appropriato (contrassegnato dallo stesso simbolo) oppure effettuate l'operazione necessaria.
- ▶ Indicatore di livello potenza microonde
- ◀ Indicatore di cottura. Questo indicatore mostra la cottura in progresso.
- 3 Pulsante di ANCORA UN MINUTO
- 4 Pulsante delle MICROONDE
- 5 Pulsante di ARRESTO
- 6 Pulsante di AVVIO COTTURA
- 7 TIMER

(E) PANEL DE CONTROL

- 1 Visualizador digital
- 2 Indicadores
El indicador apropiado destellará o se iluminará sobre el símbolo respectivo, según la instrucción dada. Cuando el indicador destelle, pulse la tecla adecuada (que tiene el mismo símbolo), o lleve a cabo la operación necesaria.
- ▶ Indicador del nivel de potencia de microondas
- ◀ Indicador de cocción. Este indicador le muestra que el horno está cocinando.
- 3 Tecla 1 MINUTO MAS
- 4 Tecla de MICROONDAS
- 5 Tecla de PARADA
- 6 Tecla INICIO DE COCCION
- 7 TEMPORIZADOR

(D) BEDIENFELD

- 1 Display
- 2 Symbole
Die Anzeige über dem Symbol für die Eingabe blinkt oder leuchtet auf. Wenn eine Anzeige blinkt, die entsprechende Taste (mit demselben Symbol) drücken oder den erforderlichen Bedienungsschritt durchführen.
- ▶ Symbol für Leistungstufe
- ◀ Symbol für Garen. Diese Anzeige zeigt, daß gegart wird.
- 3 PLUS-Taste
- 4 LEISTUNGSSTUFEN-Taste
- 5 STOP-Taste
- 6 START-Taste
- 7 ZEITSCHALTUHR

(F) TABLEAU DE COMMANDE

- 1 Affichage numérique
- 2 Témoins
L'indicateur correspondant clignotera ou s'allumera juste au-dessus du symbole, en fonction de l' instruction. Lorsqu'un indicateur clignote, appuyez sur la touche correspondante (marquée du même symbole) ou effectuez l'action nécessaire.
- ▶ Témoin de niveau de puissance
- ◀ Témoin de cuisson. Il s'éclaire lorsque la cuisson est en cours.
- 3 Touche MINUTE
- 4 Touche REGLAGE DE PUISSANCE
- 5 Touche ARRET
- 6 Touche DEPART
- 7 MINUTERIE



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO R-2J58/68

D BEDIENFELD

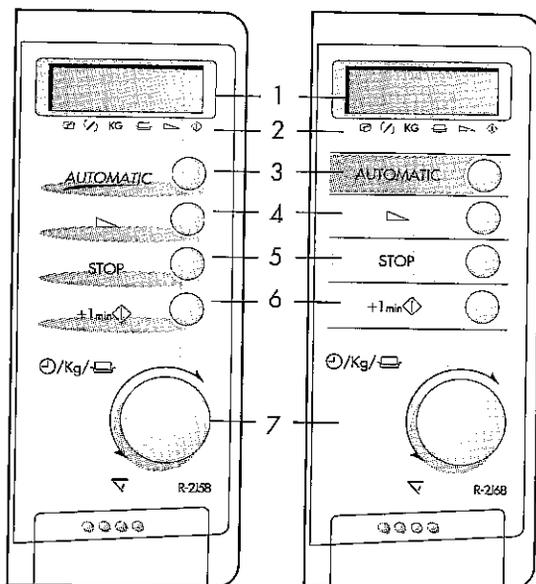
- 1 Display
- 2 Symbole
Die Anzeige über dem Symbol blinkt oder leuchtet auf. Wenn eine Anzeige blinkt, die entsprechende Taste (mit demselben Symbol) drücken oder den erforderlichen Bedienungsschritt durchführen.
- ☒ Umrühren ↻ Wenden KG Kg/Gewicht
- ☒ Portionen ▷ Symbol für Leistungsstufe
- ◇ Symbol für Garen
- 3 AUTOMATIK-Taste
- 4 LEISTUNGSSSTUFEN-Taste
- 5 STOP-Taste
- 6 PLUS/START-Taste
- 7 ZEITSCHALTUHR/KG/PORTIONEN-Knopf

F TABLEAU DE COMMANDE

- 1 Affichage numérique
- 2 Témoins
L'indicateur correspondant clignotera ou s'allumera juste au-dessus du symbole, en fonction de l'instruction. Lorsqu'un indicateur clignote, appuyez sur la touche correspondante (marquée du même symbole) ou effectuez l'action nécessaire.
- ☒ Remuer ↻ Retourner KG Kg/Poids
- ☒ Portion ▷ Témoin de niveau de puissance
- ◇ Témoin de cuisson
- 3 Touche AUTOMATIQUE
- 4 Touche REGLAGE DE PUISSANCE
- 5 Touche ARRÊT
- 6 Touche MINUTE PLUS/DEPART
- 7 MINUTERIE/KG/PORTION

NL BEDIENINGSPANEEL

- 1 Digitale display
- 2 Indicators
De overeenkomstige indicator boven elk symbool zal gaan knipperen of gaan branden volgens de gebruiksaanwijzing. Wanneer er een indicator knippert, dient u de passende toets in te drukken (met hetzelfde symbool) of de noodzakelijke bewerking uit te voeren.
- ☒ Roeren ↻ Omdraaien KG KG/Gewicht
- ☒ Portie ▷ Vermogenniveau-indicator
- ◇ Koken-indikator
- 3 AUTOMATISCH-toets
- 4 VERMOGENNIVEAU-toets
- 5 STOP-toets
- 6 MINUUT-PLUS/START-toets
- 7 TIJDSCHAKELAAR/KG/PORTIE



R-2J58

R-2J68

I PANNELLO DEI COMANDI

- 1 Display digitale
- 2 Indicatori
L'indicatore appropriato lampeggerà oppure si accenderà proprio sopra ciascun simbolo, conformemente all'istruzione. Quando un indicatore lampeggia, premete il pulsante appropriato (contrassegnato dallo stesso simbolo) oppure effettuate l'operazione necessaria.
- ☒ Mescolare ↻ Voltare KG Kg/Peso
- ☒ Porzione ▷ Indicatore di livello potenza microonde
- ◇ Indicatore di cottura
- 3 Pulsante AUTOMATICO
- 4 Pulsante delle MICROONDE
- 5 Pulsante di ARRESTO
- 6 Pulsante di ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA
- 7 TIMER/KG/PORTIE

E PANEL DE CONTROL

- 1 Visualizador digital
- 2 Indicadores
El indicador apropiado destellará o se iluminará sobre el símbolo respectivo, según la instrucción dada. Cuando el indicador destelle, pulse la tecla adecuada (que tiene el mismo símbolo), o lleve a cabo la operación necesaria.
- ☒ Remove ↻ Darle vuelta KG Kg/Peso ☒ Porciones
- ▷ Indicador del nivel de potencia de microondas
- ◇ Indicador de cocción
- 3 Tecla de OPERACION AUTOMATICA
- 4 Tecla de MICROONDAS
- 5 Tecla de PARADA
- 6 Tecla 1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCION
- 7 TEMPORIZADOR/KG/PESO



D HINWEIS: Das Gerät an eine Steckdose anschließen. Die Anzeige beginnt zu blinken **8888**. Die **STOP**-Taste drücken, **0000** wird angezeigt. Die Uhr gemäß der nachstehenden Anleitung einstellen.
Falls die Stromzufuhr des Mikrowellengerätes unterbrochen wird, zeigt die Anzeige nach der Wiederherstellung der Stromzufuhr **8888** an. Falls dies während des Garens auftritt, wird das Programm gelöscht. Die Tageszeit wird ebenfalls gelöscht. Die Uhr muß erneut auf die korrekte Tageszeit eingestellt werden.

Benutzung der STOP-Taste. Die **STOP**-Taste dient für folgende Zwecke:

1. Löschen eines Eingabefehlers beim Programmieren.
2. Vorübergehendes Unterbrechen des laufenden Betriebes.
3. Löschen eines Programms während des laufenden Betriebes durch zweimaliges Drücken.

ZEITSCHALTUHR: Die **ZEITSCHALTUHR** läßt sich im Uhrzeigersinn oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen.

F REMARQUES: Branchez le cordon d'alimentation. L'affichage indique **8888** en chiffres clignotants. Appuyez sur la touche **ARRET**, l'affichage indique **0000**. Réglez l'horloge comme suit.

Si l'alimentation du four a été interrompue, l'affichage indique **8888** en chiffres clignotants. Si cela se produit pendant la cuisson, le programme est effacé. Il vous suffit de remettre l'horloge à l'heure pour utiliser normalement le four.

Utilisation de la touche ARRET (STOP). Utilisez la touche **ARRET** pour:

1. Effacer une erreur durant la programmation du four.
2. Interrompre momentanément la cuisson.
3. Arrêter un programme de cuisson (en ce cas, appuyez deux fois sur cette touche).

MINUTERIE: Vous pouvez faire pivoter la **MINUTERIE** dans le sens horlogique ou antihorlogique.

NL OPMERKINGEN: Steek de stekker in het stopcontact. Het ovensdisplay geeft knipperend **8888** aan. Druk op de **STOP**-toets, **0000** verschijnt. Stel de klok als volgt in.

Wanneer de spanning naar de magnetronoven werd onderbroken en vervolgens weer wordt ingeschakeld, wordt **8888** knipperend op het display getoond. Indien er een programma voor het koken is ingesteld, zal dit programma worden gewist. De tijd van de dag wordt tevens gewist en dient derhalve opnieuw te worden ingesteld.

Gebruik van de STOP-toets. Gebruik de **STOP**-toets om:

1. Een fout tijdens het programmeren te wissen.
2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.
3. Een programma tijdens het koken te stoppen. Druk hiervoor tweemaal op de toets.

TIJDSCHAKELAAR: U kunt de **TIJDSCHAKELAAR** knop met de klok mee of tegen de klok in draaien.

I NOTA: Collegare il forno a microonde ad una presa di corrente. Il display del forno comincia a lampeggiare mostrando l'indicazione **8888**. Toccate il pulsante di **ARRESTO (STOP)**, **0000** appare sul display. Regolate l'orologio nel modo seguente.

Se la corrente di alimentazione del forno a microonde dovesse per qualche ragione interrompersi, quando si ristabilisce il display mostra intermittenemente l'indicazione **8888**. Se ciò si verifica durante la cottura, la programmazione si cancella. Anche l'ora si cancella. Regolate allora semplicemente l'orologio sull'ora corretta.

Uso del pulsante di ARRESTO (STOP). Usate il pulsante di **ARRESTO (STOP)** per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Arrestare temporaneamente il forno durante la cottura.
3. Cancellare una programmazione durante la cottura toccandolo due volte.

TIMER: Potete ruotare la **TIMER** in senso orario oppure antiorario.

E NOTAS: Enchufe el horno a la toma de corriente. En el visualizador del horno empezará a parpadear **8888**. Pulse la tecla de **PARADA (STOP)**, **0000** aparecerá en el visualizador. Ponga en hora el reloj tal como se describe a continuación.

Si se cortase la alimentación de energía a su horno microondas, en el visualizador empezará a parpadear **8888** una vez recuperada la alimentación eléctrica. Si ocurre esto durante la cocción, el programa se borrará. La hora del día también se borrará. Vuelva a poner de nuevo la hora correcta en el reloj.

Utilización de la tecla de PARADA (STOP). Utilice la tecla de **PARADA (STOP)** para:

1. Borrar los errores que haya cometido durante la programación.
2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.
3. Cancelar un programa durante la cocción, pulsándola dos veces.

TEMPORIZADOR: El **TEMPORIZADOR** puede ser girado hacia la derecha o hacia la izquierda.



UHR/L'HORLOGE/KLOK/OROLOGIO/RELOJ

- D** Um die 12-Stunden-Anzeige einzustellen, die **LEISTUNGSSTUFEN**-Taste 3 Sekunden lang drücken (Schritt 1 in folgendem Beispiel). Auf dem Display erscheint [12H].
Um die 24-Stunden-Anzeige einzustellen, die **LEISTUNGSSTUFEN**-Taste nach Schritt 1 aus folgendem Beispiel nochmals drücken. Auf dem Display erscheint [24H].
- F** Pour régler l'horloge en mode 12 heures, maintenez la touche de **REGLAGE DE PUISSANCE** enfoncée pendant 3 secondes à l'étape 1 dans l'exemple ci-dessous. [12H] sera alors affiché.
Pour régler l'horloge en mode 24 heures, appuyez une seconde fois sur la touche de **REGLAGE DE PUISSANCE** après l'étape 1 dans l'exemple ci-dessous. [24H] sera alors affiché.
- NL** Om de 12-uursklok in te stellen, dient u de **VERMOGENNIVEAU**-toets 3 seconden lang in te drukken bij stap 1 in het onderstaande voorbeeld. [12H] verschijnt in het display.
Om de 24-uursklok in te stellen, dient u de **VERMOGENNIVEAU**-toets knop nog een maal in te drukken na stap 1 in het onderstaande voorbeeld. [24H] verschijnt in het display.
- I** Per impostare l'orologio sul modo 12 ore, tenete il pulsante delle **MICROONDE** premuto per 3 secondi nella fase 1 nell'esempio riportato sotto. Nel display apparirà [12H].
Per impostare l'orologio sul modo 24 ore, toccate il pulsante delle **MICROONDE** ancora una volta dopo la fase 1 nell'esempio riportato sotto. Nel display apparirà [24H].
- E** Para ajustar el reloj en ciclo de 12 horas, mantenga pulsada la tecla de **MICROONDAS** durante 3 segundos, como se indica en el punto 1 en el ejemplo abajo. En el visualizador aparecerá [12 H]. Para ajustar el reloj en ciclo de 24 horas, pulse otra vez la tecla de **MICROONDAS** después del punto 1, como se indica en el ejemplo abajo. En el visualizador aparecerá [24 H].

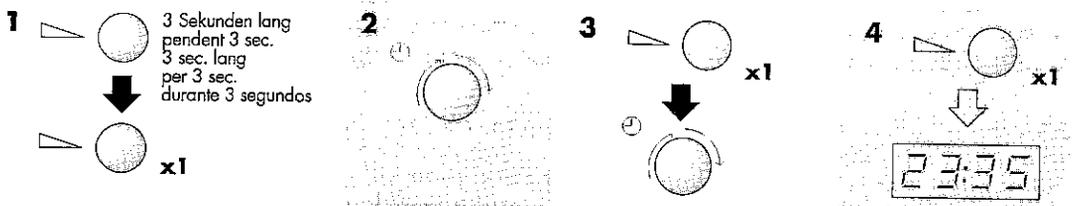
D **Beispiel:** Einstellen der Uhr auf 23 Uhr 35 Minuten.

F **Exemple:** Pour régler l'horloge sur 11 heures 35 minutes du soir, avec l'affichage sur 24 heures.

NL **Voorbeeld:** 11 uur en 35 minuten's avonds met de 24-uursklok instellen.

I **Esempio:** Regolate l'orologio sulle 11 e 35 minuti della sera nel modo dell'orologio di 24 ore.

E **Ejemplo:** Ponga el reloj a las 11 y 35 minutos de la noche en la modalidad de reloj de 24 horas



- 1**
- D** Uhr-Funktion wählen (12-Stunden-Anzeige). 24-Stunden-Anzeige wählen.
- F** Choisissez la fonction horloge (Horloge en mode 12 heures). Choisissez l'horloge en mode 24 heures.
- NL** Selecteer de klokfunctie (12-uursklok). Selecteer de 24-uursklok.
- I** Selezionate la funzione orologio (modo orologio 24 ore). Selezionate il modo orologio 24 ore.
- E** Elija la función de reloj (ciclo de 12 horas). Elija el ciclo de 24 horas.
- 2**
- D** Die Stunden einstellen. Die **ZEITSCHALTUHR** im Uhrzeigersinn drehen, bis die korrekte Stunde angezeigt wird.
- F** Réglez les heures. Faites pivoter la **MINUTERIE** dans le sens horlogique jusqu'à ce que l'heure correcte soit affichée.
- NL** Stel de uren in. Draai de **TIJDSCHAKELAAR** knop met de klok mee tot de correcte tijd wordt weergegeven.
- I** Impostate le ore, ruotate **TIMER** in senso orario fino a quando l'ora corretta viene visualizzata.
- E** Ajuste la hora. Gire el **TEMPORIZADOR** hacia la derecha hasta que aparezca la hora correcta.
- 3**
- D** Von Stunden auf Minuten wechseln. Die Minuten einstellen.
- F** Passez des heures aux minutes. Indiquez les minutes.
- NL** Verandert van uren naar minuten. Stel de minuten in.
- I** Cambiate dall'ora ai minuti. Regolate i minuti.
- E** Cambie la hora a los minutos. Ponga los minutos.
- 4**
- D** Die Uhr starten. Anzeige auf dem Display prüfen.
- F** Démarrez l'horloge. Vérifiez l'afficheur.
- NL** Start de klok. Controleer de tijd op de display.
- I** Avviate l'orologio. Controllate il display.
- E** Ponga a funcionar el reloj. Compruebe la visualización.



**Zur Vermeidung von Feuer
Mikrowellengeräte sollten während des
Betriebs nicht unbeaufsichtigt gelassen
werden. Zu hohe Leistungsstufen oder zu
lange Garzeiten können das Gargut
überhitzen und Feuer verursachen.**

Dieses Gerät ist nicht für den Einbau in einer Wand oder Einbauschrank vorgesehen.

Die Steckdose muß ständig zugänglich sein, so daß der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann.

Die Netzspannung muß 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 10 A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 10 A ausgestattet sein.

Es wird empfohlen das Gerät an einen separaten Stromkreis anzuschließen.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird, z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.

Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

NIEMALS DIE TÜR ÖFFNEN, wenn im Gerät erwärmte Lebensmittel zu rauchen beginnen. Das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und warten, bis die Lebensmittel nicht mehr rauchen. Öffnen der Tür während der Rauchentwicklung kann Feuer verursachen.

Nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden. Siehe die entsprechenden Hinweise im nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber (Seite 23).

Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff-, Papier- oder andere brennbare Lebensmittelbehälter verwendet werden.

Den Spritzschutz, den Garraum, den Drehteller und den Drehteller-Träger nach der Verwendung des Gerätes reinigen. Diese Bauteile sollten trocken und fettfrei sein. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.

Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder den Lüftungsöffnungen lagern.

Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.

Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.

Das Mikrowellengerät nicht zum Frittieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden.

Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.

Zum Herstellen von Popcorn sollte nur für Mikrowellengeräte vorgesehenes Popcorn-Geschirr verwendet werden.

Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.

Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen um sicherzustellen, daß das Gerät wie gewünscht arbeitet.

Diese Bedienungsanleitung und den nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist oder Fehlfunktionen aufweist. Überprüfen Sie vor dem Betrieb die folgenden Punkte:

- a) Die Tür muß einwandfrei schließen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
- b) Die Scharniere und Türsicherungsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
- c) Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
- d) Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
- e) Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

Niemals versuchen das Gerät selbst einzustellen oder zu reparieren. Das Gerät muß vom SHARP-Kundendienst eingestellt bzw. repariert werden.

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherungsverriegelung betreiben.

Niemals das Gerät betreiben, wenn sich Gegenstände zwischen den Türdichtungen und den abdichtenden Oberflächen befinden.

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und den Dichtungsoberflächen. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel Reinigung und Pflege auf Seite 22.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Personen mit HERZSCHRITTMACHERN sollten ihren Arzt oder den Hersteller des Herzschrittmachers nach Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Mikrowellengeräten befragen.

Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

Unter keinen Umständen sollte das äußere Gehäuse entfernt werden.

Niemals Flüssigkeiten in die Öffnungen der Türsicherheitsverriegelung oder Lüftungsöffnungen kommen lassen oder Gegenstände in diese Öffnungen stecken. Wenn größere Mengen Flüssigkeiten verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und den SHARP-Kundendienst anfordern.

Niemals das Netzkabel bzw. den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten legen.

Das Netzkabel nicht über die scharfe Kante eines Tisches oder einer Arbeitsplatte führen.

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten.

Auf keinen Fall versuchen, die Garraumlampe selbst auszuwechseln, sondern nur von einem von SHARP autorisierten Elektriker auswechseln lassen! Wenn die Garraumlampe ausfallen sollte, wenden Sie sich bitte an Ihren Elektrohändler oder eine von SHARP autorisierte Kundendienststelle!

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muß es durch ein neues Spezialkabel (FACCVA010WRKO) ersetzt werden. Bitte das Auswechseln durch einen von SHARP autorisierten Kundendienst vornehmen lassen.

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden

Niemals verschlossene Behälter verwenden.

Verschlüsse und Abdeckungen entfernen.

Verschlossene Behälter können durch den Druckanstieg selbst nach dem Ausschalten des Gerätes noch explodieren.

Beim Erhitzen von Flüssigkeiten vorsichtig sein.

Behälter mit großer Öffnung verwenden, damit entstehende Blasen entweichen können.

Niemals Flüssigkeiten in schmalen, hohen Gefäßen (z.B. Babyflaschen) erhitzen, da der Inhalt herausspritzen kann und zu Verbrennungen führen könnte.

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Die Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
2. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand in den Behälter zu stecken.
3. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeit noch kurze Zeit im Gerät stehen lassen, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.

Keine Eier in der Schale kochen, da sie explodieren können. Zum Kochen oder Aufwärmen von Eiern, die nicht verquirlt oder verrührt wurden, das Eigelb und Eiweiß anstechen, damit es nicht explodiert. Vor dem Aufwärmen im Mikrowellengerät die Schale von gekochten Eiern entfernen und die Eier in Scheiben schneiden.

Die Schale von Lebensmitteln, z.B. Kartoffeln, Würstchen oder Obst, vor dem Garen anstechen, damit der Dampf entweichen kann.

Zur Vermeidung von Verbrennungen

Beim Entnehmen von Gargut aus dem Garraum sollten Topflappen o.ä. verwendet werden.

Behälter, Popcorngeschirr, Kochbeutel, usw. immer vom Gesicht und den Händen abgewandt öffnen, um Verbrennungen durch Dampf zu vermeiden.

Beim Öffnen des Gerätes immer von der Tür zurückgehen, um Verbrennungen durch entweichenden Dampf und Hitze zu vermeiden.

Lebensmittel mit Füllungen nach dem Garen immer aufschneiden, damit der Dampf entweichen kann.

Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmittelltemperatur prüfen und umrühren, bevor Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden.

Die Temperatur des Behälters ist kein echter Hinweis auf die tatsächliche Temperatur des Lebensmittels oder Getränks; immer die Temperatur prüfen.

Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

Kinder sollten das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen bedienen. Nicht an die Gerätetür lehnen oder an der Tür hängend schwingen. Das Mikrowellengerät ist kein Spielzeug!



Kinder sollten mit allen wichtigen Sicherheitshinweisen vertraut gemacht werden: z.B. Verwendung von Topflappen und vorsichtiges Abnehmen von Deckeln. Beachten Sie besonders Verpackungen, die Lebensmittel knusprig machen (z.B. selbstbräunende Materialien), indem sie besonders heiß werden.

Sonstige Hinweise

Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern. Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen und darf nur zum Garen von Lebensmitteln verwendet werden. Es eignet sich nicht für gewerbliche Zwecke oder den Gebrauch in einem Labor.

Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes

Niemals das Gerät mit leerem Garraum betreiben. Dadurch kann das Gerät beschädigt werden. Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder selbsterwärmenden Materialien muß eine wärmefeste Isolierung (z.B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers und des Drehteller-Trägers durch Wärme vermieden. Die angegebene Aufheizzeit für das Geschirr sollte nicht überschritten werden.

Kein Metallgeschirr verwenden, da Mikrowellen reflektiert werden und dies zu Funkenbildung führt.

Keine Konserven in das Gerät stellen.

Nur den für dieses Gerät vorgesehenen Drehteller und den Drehteller-Träger verwenden.

Um das Zerspringen des Drehtellers zu vermeiden:

- (a) Vor dem Reinigen, den Drehteller abkühlen lassen.
- (b) Keine Lebensmittel direkt auf den Drehteller legen.
- (c) Keine kalten Lebensmittel oder kaltes Geschirr auf den heißen Drehteller stellen

Während das Gerät arbeitet, keine Gegenstände auf das äußere Gehäuse stellen.

HINWEISE

Bei Fragen zum Anschluß des Gerätes wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Elektrofachmann.

Sowohl der Hersteller als auch der Händler können keine Verantwortung für Beschädigungen des Gerätes oder Verletzungen von Personen übernehmen, die als Folge eines falschen elektrischen Anschlusses entstehen. Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen bilden. Dies ist normal und ist kein Anzeichen für den Austritt von Mikrowellen oder einer sonstigen Fehlfunktion.



1. Alles Verpackungsmaterial aus dem Innern des Gerätes entfernen. Die Schutzhülle von der Tür abziehen und alle Aufkleber entfernen, (die Türschutzfolie innen und außen nicht entfernen).
2. Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist.

3. Das Mikrowellengerät auf einer flachen, geraden Oberfläche aufstellen, die stabil genug ist, das Gewicht des Gerätes und der darin zubereiteten Lebensmittel zu tragen.
4. Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.

0664 / 41 160 64



MIKROWELLENLEISTUNG

Für den manuellen Betrieb stehen 6 verschiedene Leistungsstufen zur Auswahl. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in dem nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

700 W - 100P LEISTUNG

wird zum schnellen Garen oder Erhitzen benutzt, z.B. für Tellergerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch, etc.

490 W - 70P LEISTUNG

Für längere Garvorgänge von kompakten Speisen, wie z.B. Braten, oder empfindliche Speisen, wie z.B. Käsesauce die Mikrowellenleistung reduzieren. Bei niedriger Leistung kochen die Speisen nicht über und Fleisch gart gleichmäßig ohne an den Seiten zu übergaren.

(P = Prozent)

350 W - 50P LEISTUNG

Für kompakte Speisen, die auf herkömmliche Weise eine lange Garzeit benötigen, z.B. Rindfleischgerichte, empfiehlt es sich, die Leistung zu reduzieren und die Garzeit etwas zu verlängern. So wird das Fleisch zarter.

210 W - 30P LEISTUNG

Zum Auftauen eine niedrige Leistungsstufe wählen. Das gewährleistet, daß die Speise gleichmäßig auftaut. Diese Stufe ist außerdem ideal zum Garziehen von Reis, Nudeln und Klößen.

70 W - 10P LEISTUNG

Zum schonenden Auftauen, z.B. von Sahnetorten, sollten Sie die niedrigste Leistungsstufe wählen.

0 W - 0P LEISTUNG

Zum Auftauen mit verschiedenen Folgen kann als zweite Stufe 0 W als Standzeit eingegeben werden. (Siehe S.15).

Um die Leistung einzustellen, die **LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken, bis die gewünschte Leistungsstufe angezeigt wird. Wenn die **LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal gedrückt wird, erscheint [100P]. Falls die gewünschte Leistungsstufe überschritten wird, die **LEISTUNGSSTUFEN**-Taste so oft drücken bis die gewünschte Stufe wieder angezeigt wird. **Wenn die Taste nicht gedrückt wird, arbeitet das Gerät automatisch mit voller Leistung 100P (700 W).**



MANUELLER BETRIEB

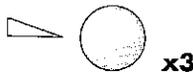
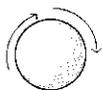
Der manuelle Betrieb ermöglicht das Programmieren für bis zu 90 Minuten. (90.00)

Die Zeiteinheit zum Garen (Auftauen) variiert von 10 Sekunden bis fünf Minuten, in Abhängigkeit von der Gesamtgar- oder auftauzeit, wie in der Tabelle aufgeführt.

Garzeit	Zeiteinheiten
0-5 Minuten	10 Sekunden
5-10 Minuten	30 Sekunden
10-30 Minuten	1 Minute
30-90 Minuten	5 Minuten

Beispiel:

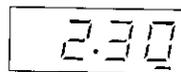
Erhitzen von Suppe für 2 Min. 30 Sek. mit 50% (50P) Mikrowellenleistung.



x3



x1



Die gewünschte Garzeit durch Drehen der **ZEITSCHALTUHR** im Uhrzeigersinn einstellen (2 Min. 30 Sek.).

Die Leistungsstufe einstellen. In der Anzeige erscheint "50P".

Den Betrieb starten:

Anzeige prüfen.



R-2J28



R-2J58/68



HINWEISE:

1. Wenn während des Garens die Garraumtür geöffnet wird, stoppt die angezeigte restliche Garzeit. Nach dem Schließen der Tür und Drücken der **PLUS/START-Taste** beginnt die Anzeige erneut zurückzuzählen.
2. Während des Garens kann mit der **LEISTUNGSSTUFEN-Taste** die eingestellte Leistungsstufe kontrolliert werden. Sie wird angezeigt, solange die Taste gedrückt gehalten wird.
3. Die **ZEITSCHALTUHR** läßt sich im Uhrzeigersinn oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Wenn der Knopf entgegen dem Uhrzeigersinn gedreht wird, verringert sich die Garzeit von 90 Minuten schrittweise.

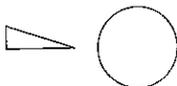
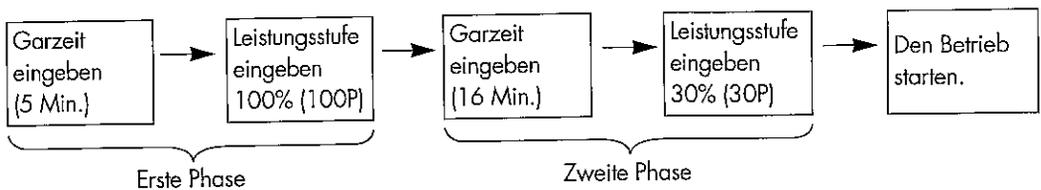
GAREN MIT VERSCHIEDENEN FOLGEN



Bei manuellem Betrieb kann durch Voreinstellen der Garzeiten und Leistungsstufen eine maximal drei Phasen umfassende Garfolge vorprogrammiert werden.

Beispiel:

Garen von Reis für 5 Minuten auf der Stufe 100% (100P) und dann für 16 Minuten auf der Stufe 30% (30P).



HINWEIS:

1. Falls für die letzte Phase die volle Leistung 100% (100P) gewünscht wird, braucht die **LEISTUNGSSTUFEN-Taste** nicht gedrückt zu werden.



Bei Benutzung eines **AUTOMATIKPROGRAMMS** erfolgt die Einstellung der Leistungsstufe und Garzeit automatisch. Sie können zwischen 10 verschiedenen Automatikprogrammen wählen. Was Sie über die Benutzung der Automatikprogramme wissen sollten:

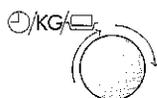
1. Programmwahl

Zum Wählen des Programms die **AUTOMATIK**-Taste so oft drücken, bis die Anzeige die gewünschte Programmnummer anzeigt.

2. Eingabe von Gewicht oder Menge:

Um das Gewicht oder die Menge des Garguts einzugeben, den **ZEITSCHALTUHR/KG/PORTIONEN**-Knopf drehen, bis das gewünschte Gewicht/die entsprechende Menge angezeigt wird.

ZEITSCHALTUHR/KG/PORTIONEN-Knopf

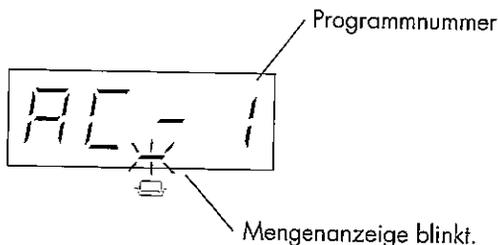


- Nur das Gewicht des Lebensmittels eingeben. Das Gewicht der verwendeten Behälter ist vorher abziehen.
- Die Automatikprogramme nicht verwenden, wenn das Gewicht bzw. die Menge des Lebensmittels die Gewichtseinheiten über- bzw. unterschreitet. In solchen Fällen auf manuellen Betrieb übergehen.
- Die Anleitungen in den Tabellen beachten, um einwandfreie Resultate zu erhalten.

- Die Endtemperatur richtet sich auch nach der Ausgangstemperatur des Garguts. Nach der Zubereitung prüfen, ob das Lebensmittel ausreichend gegart ist. Falls erforderlich, eine längere Garzeit oder höhere Leistungsstufe einstellen.

3. Meldung im Display:

Wenn auf die **AUTOMATIK**-Taste gedrückt wird, zeigt die Digitalanzeige folgende Meldung an:

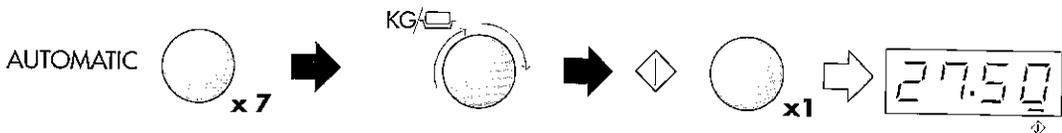


- Wenn Ihre Unterstützung erforderlich wird (z. B. zum Wenden des Garguts), stoppt der Betrieb und ein Signalton ertönt, wobei in der Anzeige die restliche Garzeit blinkt. Zum Fortsetzen des Betriebes, die **PLUS/START**-Taste drücken. Genauer Anweisungen finden Sie in der AUTOMATIK-TABELLE.

PLUS/START-Taste



Beispiel: Garen eines Auflaufs (1.1 kg).



AUTOMATIK-Programm wählen. AC-7 erscheint auf dem Display, und die Gewichtsanzeige blinkt.

Die Menge eingeben. Die Anzeige zeigt nun "1.1 kg".

Den Garvorgang starten.

Display überprüfen.



Programm-Nummer AC-1

Getränke

Menge: 1 - 5 Tassen
 Geschirr: Tassen, 150 ml/Tasse
 Einheit: 150 ml
 Ungefähre
 Ausgangstemp: 20°C (Raumtemperatur)
 Empfohlene Menüs: Kaffee

Verfahren

- Die Tassen am Rand des Drehtellers platzieren.
- Nach dem Erhitzen umrühren und etwa 1-2 min. stehen lassen.

HINWEIS: Im Kühlschrank verwahrte Getränke (Ausgangstemperatur 5°C, ±2°C) im manuellen Betrieb erhitzen.

Programm-Nummer AC-2

Suppen, Eintöpfe

Menge: 200 - 800 ml
 Geschirr: 200 ml Suppentassen + Mikrowellenfolie
 400 - 800 ml: Schüssel +
 Mikrowellenfolie oder Deckel
 Einheit: 200 ml
 Ungefähre
 Ausgangstemp: 20°C (Raumtemperatur)

Verfahren

- Die Tasse am Rand des Drehtellers platzieren, die Schüssel in der Mitte.
- Mit Mikrowellenfolie oder Deckel abdecken.
- Nach dem Erhitzen umrühren und etwa 1-2 Min. stehen lassen.

Programm-Nummer AC-3

Salzkartoffeln, Pellkartoffeln

Menge: 0.1 - 0.8 kg
 Geschirr: Schüssel mit Deckel
 Einheit: 100 g
 Ungefähre
 Ausgangstemp: 20°C (Raumtemperatur)

Verfahren - Salzkartoffeln:

- Die Kartoffeln schälen und, falls erforderlich, in ungefähr gleich große Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln in die Schüssel geben.
- Die erforderliche Menge Wasser (ca. 2 EL pro 100 g) und etwas Salz zugeben.
- Mit dem Deckel abdecken.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, umrühren und wieder abdecken.
- Die Kartoffeln nach dem Garen für etwa 1-2 Min. stehen lassen.

Verfahren - Pellkartoffeln:

- Ungefähr gleichgroße Kartoffeln auswählen und waschen.
- Die Kartoffeln in die Schüssel geben.
- Die erforderliche Menge Wasser (ca. 2 EL pro 100 g) zugeben.
- Mit dem Deckel abdecken.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, umrühren und wieder abdecken.
- Die Kartoffeln nach dem Garen für etwa 1-2 Min. stehen lassen.



Programm-Nummer AC-4

Tiefgefrorenes Gemüse

Menge:	0.1 - 0.6 kg
Geschirr:	Schüssel mit Deckel
Einheit:	100 g
Ungefähre Ausgangstemp:	-18°C
Empfohlene Gemüsesorten:	Rosenkohl, grüne Bohnen, Erbsen, Mischgemüse, Brokkoli u.ä.

Verfahren

- Etwa 1 - 4 EL Wasser zugeben. (Bei Champignons ist keine zusätzliche Wasserzugabe erforderlich.)
- Mit dem Deckel abdecken.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, umrühren und wieder abdecken.
- Nach dem Garen für etwa 1 - 2 Min. stehen lassen.

HINWEIS: Kompakt gefrorenes Gemüse im manuellen Betrieb garen.

Programm-Nummer AC-5

Frisches Gemüse

Menge:	0.1 - 0.6 kg
Geschirr:	Schüssel mit Deckel
Einheit:	100 g
Ungefähre Ausgangstemp:	20°C
Empfohlene Gemüsesorten:	Blumenkohl, Brokkoli, Lauch (Porree), Paprikaschote, Rosenkohl, Zucchini.

Verfahren

- Das Gemüse kleinschneiden, z.B. in Streifen, Würfel oder Scheiben.
- Die benötigte Menge Wasser (etwa 1 EL pro 100 g) und etwas Salz zugeben.
- Mit dem Deckel abdecken.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, umrühren und erneut abdecken.
- Nach dem Garen für etwa 2 Min. stehen lassen.

Programm-Nummer AC-6

Fischfilet mit Sauce

Menge:	0.4 - 1.2 kg. Fisch: 0.2 - 0.6 kg, Sauce: 0.2 - 0.6 kg.
Geschirr:	flache Auflaufform + Mikrowellenfolie
Einheit:	100 g
Ungefähre Ausgangstemp:	Fisch: 5°C, Sauce: um 20°C
Empfohlene Menüs:	Fisch: Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs. Sauce: Sauce Provençal, Pikante Sauce, Lauch/Käsesauce, Curry-sauce

Verfahren

- Das Fischfilet mit den dünnen Enden zur Mitte in die Auflaufform legen.
- Die vorbereitete Sauce auf das Filet geben.
- Mit Mikrowellenfolie abdecken.
- Nach dem Garen für etwa 2 Min. stehen lassen. Rezepte für die Sauce finden Sie auf Seite 21.

Programm-Nummer AC-7

Aufläufe

Menge:	0.5 - 1.5 kg
Geschirr:	flache ovale Auflaufform
Einheit:	100g
Ungefähre Ausgangstemp:	20°C
Empfohlene Menüs:	Spinatauflauf

Verfahren

- Den Auflauf entsprechend dem nachfolgenden Kochbuch zubereiten. Siehe Seite 30.
- Nach dem Garen abdecken und für etwa 5 - 10 Min. stehen lassen.



Programm-Nummer AC-8

Auftau-Automatik 1: Geflügel

Menge: 0.9 - 1.5 kg
 Geschirr: (Siehe "Hinweise" auf Seite 20)
 Einheit: 100g
 Ungefähre Ausgangstemp: -18°C

Verfahren

- Einen Teller mit der Unterseite nach oben auf den Drehteller legen und das Geflügel auf den Tellerboden legen.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Geflügel wenden.
- Beim nächsten Signalton nochmals wenden.
- Nach dem Auftauen etwa 30 - 90 Min. mit Alu-Folie abgedeckt stehen lassen, bis das Geflügel vollständig aufgetaut ist.

Programm-Nummer AC-8

Auftau-Automatik 1: Steak/Koteletts

Menge: 0.2 - 0.8 kg
 Geschirr: (Siehe "Hinweise" auf Seite 20)
 Einheit: 100g
 Ungefähre Ausgangstemp: -18°C

Verfahren

- Die Stücke mit den dünneren Teilen zur Mitte gerichtet nebeneinander (nicht übereinander) auf einen Teller legen. Wenn die Stücke zusammenhaften, diese so bald wie möglich voneinander trennen.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, wenden und umordnen.
- Beim nächsten Signalton nochmals wenden.
- Nach dem Auftauen etwa 30 - 90 Min. mit Alu-Folie abgedeckt stehen lassen, bis das Fleisch vollständig aufgetaut ist.

Programm-Nummer AC-8

Auftau-Automatik 1: Hähnchenschenkel

Menge: 0.2 - 0.8 kg
 Geschirr: (Siehe "Hinweise" auf Seite 20)
 Einheit: 100g
 Ungefähre Ausgangstemp: -18°C

Verfahren

- Die Hähnchenschenkel auf einen Teller legen.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, wenden und umordnen.
- Beim nächsten Signalton nochmals wenden.
- Nach dem Auftauen etwa 10 - 30 Min. mit Alu-Folie abgedeckt stehen lassen, bis die Hähnchenschenkel vollständig aufgetaut sind.

Programm-Nummer AC-8

Auftau-Automatik 1: Fischfilet

Menge: 0.2 - 0.8 kg
 Geschirr: (Siehe "Hinweise" auf Seite 20)
 Einheit: 100g
 Ungefähre Ausgangstemp: -18°C

Verfahren

- Das Fischfilet mit den dünnen Enden zur Mitte einlagig auf dem Teller verteilen. Wenn die Portionen zusammenhaften, möglichst schnell trennen.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Filet wenden und wieder gleichmäßig verteilen.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, nochmals wenden.
- Nach dem Auftauen etwa 10 - 30 Minuten mit Alufolie abgedeckt stehenlassen, bis die Filets vollständig aufgetaut sind.

Programm-Nummer AC-9

Auftau-Automatik 2: Bratenfleisch

Menge: 0.5 - 1.5 kg
 Geschirr: (Siehe "Hinweise" auf Seite 20)
 Einheit: 100g
 Ungefähre Ausgangstemp: -18°C

Verfahren

- Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller stellen und das Fleisch darauf legen.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Fleisch wenden.
- Beim nächsten Signalton nochmals wenden.
- Nach dem Auftauen etwa 30 - 90 Min. mit Alu-Folie abgedeckt stehen lassen, bis die Hähnchenschenkel vollständig aufgetaut sind.



TABELLE FÜR AUTOMATIKPROGRAMME R-2J58/68

Programm-Nummer AC-0

Auftau-Automatik 3: Brot

Menge: 0.1 - 1.0 kg
 Geschirr: Teller
 Einheit: 100g
 Ungefähre Ausgangstemp: -18°C

Verfahren

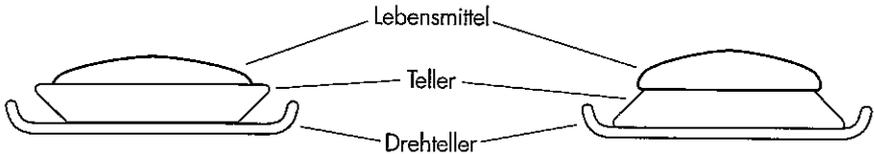
- Das Brot auf einen Teller legen.
- Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Brot wenden, neu verteilen und aufgetaute Scheiben herausnehmen.

HINWEISE: Auftau-Automatik

1. Steaks und Koteletts, Hähnchenschenkel, Fischfilets sollten nebeneinander (einlagig) eingefroren werden.
2. Nach dem Wenden bereits aufgetaute Teile mit schmalen flachen Stücken aus Aluminium-Folie abdecken.
3. Geflügel und Fleisch sollten sofort nach dem Auftauen verarbeitet werden.
4. Die Lebensmittel wie gezeigt in das Gerät stellen.

Steaks und Koteletts, Hähnchenschenkel, Fischfilets, Brot

Geflügel, Bratenfleisch



ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

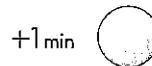
PLUS/START-Taste

Die **PLUS/START**-Taste bietet zwei Möglichkeiten:

1. Direktstart

Durch Drücken der **PLUS/START**-Taste kann der Garvorgang direkt gestartet werden. (Jeweils eine Minute auf Leistungsstufe 100% (100P) pro Tastendruck).

R-2J28



PLUS-Taste

R-2J58/68



PLUS/START-Taste

HINWEIS: Zum Schutz vor Mißbrauch durch Kinder kann die **PLUS/START**-Taste nur jeweils innerhalb einer Minute nach einer vorherigen Bedienung benutzt werden.

2. Verlängerung der Garzeit

Jedes Drücken der Taste bei laufendem Garvorgang verlängert die Garzeit um jeweils eine Minute.



Fischfilet mit Sauce

Kabeljaufilet Provençal

Zutaten

15-20 g	Butter
75 g	Champignons, in Scheiben geschnitten
1 Zehe	Knoblauch (zerdrückt)
40-50 g	Frühlingszwiebeln
600 g	Tomaten aus der Dose, gut abgetropft (825 g)
1 TL	Zitronensaft
1 1/2 EL	Tomatenketchup
1/2 - 1 TL	Basilikum, getrocknet, Pfeffer, Salz
600 g	Kabeljaufilet

Zubereitung

1. Butter, Champignons, Zwiebeln und Knoblauch in einer flachen Auflaufform für etwa 3 - 4 Min. mit 100% Leistung (100P) zusammen garen.
2. Tomaten, Zitronensaft, Ketchup, Basilikum, Pfeffer und Salz mischen.
3. Das Fischfilet auf das Gemüse legen und mit Sauce und etwas Gemüse bedecken.
4. Mit AUTOMATIK-Programm AC-6 (Fischfilet mit Sauce) garen. Siehe Seite 18.

Fischfilet mit Lauch-Käse-Sauce

Zutaten

40 g	Butter
ca. 125 g	Frühlingszwiebeln
1/2 TL	Majoran, getrocknet
30 g	Mehl
375 ml	Milch
75 g	Gruyere Käse, gerieben, Salz, Pfeffer
1 EL	Petersilie, gehackt
600 g	Fischfilet (z.B. Seelachs)

Zubereitung

1. Butter, Zwiebeln und Majoran in eine Schüssel geben und für 3 - 4 Min. mit 100% Leistung (100P) erhitzen.
2. Das Mehl unterrühren und die Milch zugeben. Zu einer glatten Sauce verrühren.
3. Ohne Deckel für 3 - 4 Min. mit 100% Leistung (100P) garen.
4. Den Käse einrühren und abschmecken.
5. Das Fischfilet in eine flache Auflaufform legen und die Sauce darübergießen.
6. Mit AUTOMATIK-Programm AC-6 (Fischfilet mit Sauce) garen. Siehe Seite 18.
7. Nach dem Garen den Fisch herausnehmen und die Sauce gut durchrühren.

HINWEISE:

1. Die Angaben gelten für 1.2 kg. Falls weniger als 1.2 kg zubereitet werden soll, sind die Zutaten und Garzeiten für die Sauce entsprechend anzupassen (zu verringern).
2. Wenn die Sauce für den Kabeljau Provençal oder das Fischfilet mit pikanter Sauce dickflüssiger sein soll, den Fisch nach dem Garen entnehmen und etwas Saucenbinder einrühren (Herstellieranleitung bitte beachten).

Fischfilet mit pikanter Sauce

Zutaten

450 g	Tomaten aus der Dose, abgetropft (825g)
150 g	Mais
2 TL	Chili-Sauce
30 g	Zwiebeln, fein gehackt
2 TL	Rotwein-Essig
1/4 TL	Senf, Thymian, Cayenne-Pfeffer
600 g	Fischfilet (z.B. Rotbarsch)

Zubereitung

1. Die Zutaten für die Sauce vermischen.
2. Das Fischfilet (z.B. Rotbarsch) in eine flache Auflaufform legen und die Sauce auf dem Filet verteilen.
3. Mit AUTOMATIK-Programm AC-6 (Fischfilet mit Sauce) garen. Siehe Seite 18.

Fischfilet mit Curry-Sauce

Zutaten

30 g	Butter
20 g	Mandeln, gehackt
1 - 1 1/2 TL	Curry
25 g	Mehl (Vollweizenmehl)
30 g	Rosinen
150 g	Ananas (kleine Stücke)
100 ml	Brühe
100 ml	Ananassaft
100 g	Saure Sahne
75 g	Erbsen (tiefgefroren), Salz, Pfeffer
600 g	Fischfilet (Seelachs)

Zubereitung

1. Butter, Mandeln und Curry abgedeckt für etwa 1 - 2 Min. mit 100% (100P) Leistung erhitzen.
2. Das Mehl zugeben und gut verrühren.
3. Unter ständigem Rühren Rosinen, Ananas, Ananassaft, Brühe und Sahne zugeben.
4. Abgedeckt für etwa 2 - 3 Min. mit 100% Leistung (100P) garen und anschließend umrühren.
5. Die Erbsen zugeben und umrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Fisch in eine flache Auflaufform legen und die Sauce darübergießen.
8. Abgedeckt mit AUTOMATIK-Programm AC-6 (Fischfilet mit Sauce) garen. Siehe Seite 18.



REINIGUNG UND PFLEGE

VORSICHT! KEINE HANDELSÜBLICHEN OFENREINIGER, SCHEUERENDE ODER SCHARFE REINIGUNGSMITTEL ODER METALLWOLLEREINIGER AM MIKROWELLENGERÄT VERWENDEN.

Außen: Die Außenseite des Gerätes mit einer milden Seifenlauge reinigen. Die Seifenlauge gründlich mit einem feuchten Tuch abwischen und mit einem Handtuch nachtrocknen.

Bedienfeld: Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren.

Das Bedienfeld vorsichtig mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

Innen: Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden

und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Sicherstellen, daß weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.

Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.

Drehteller und Drehteller-Träger: Entfernen Sie zuerst den Drehteller und den Drehteller-Träger aus dem Garraum. Den Drehteller und den Träger mit einer milden Seifenlauge reinigen und mit einem weichen Tuch trocknen. Beide Teile sind spülmaschinenfest.

Gerätetür: Die Tür, die Türdichtung und die Dichtungsflächen des öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen.



FUNKTIONSPRÜFUNG

Bitte prüfen Sie die folgenden Punkte, bevor Sie den Kundendienst rufen.

1. Stromversorgung: Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist.

Vergewissern Sie sich, daß die Netzsicherung und der Sicherungsautomat in Ordnung sind.

2. Stellen Sie einen Meßbecher mit etwa 150ml Wasser in das Gerät und schließen Sie die Tür.

Programmieren Sie das Gerät auf 1 Minute bei 100% Leistung (100P) und starten Sie es.

Leuchtet die Lampe?

JA _____ NEIN _____

Dreht sich der Drehteller?

JA _____ NEIN _____

HINWEISE: Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.

Arbeitet die Lüftung?

JA _____ NEIN _____

(Legen Sie Ihre Hand über die Lüftungsöffnungen und prüfen Sie, ob Luft herauskommt.)

Ertönt der Signaltone nach einer Minute?

JA _____ NEIN _____

Erlischt die Anzeige "Garen"?

JA _____ NEIN _____

Ist das Wasser im Meßbecher nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiß?

JA _____ NEIN _____

Falls für eine der obigen Fragen die Antwort "NEIN" ist, den Händler oder den SHARP-Kundendienst benachrichtigen und das Ergebnis der Prüfung mitteilen.

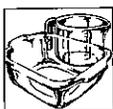


Mikrowellen werden im Mikrowellengerät vom Magnetron erzeugt und versetzen die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen.

Durch die verursachte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, daß die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.



GLAS UND GLAS-KERAMIK



Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Der Garvorgang kann von allen Seiten beobachtet werden. Es darf jedoch nicht metallhaltig (Bleikristall) oder mit einer Metallauflage versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).

KERAMIK

ist im allgemeinen gut geeignet. Keramik muß glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirr-Eignungstest durch.

PORZELLAN

ist sehr gut geeignet. Achten Sie darauf, daß das Porzellan keine Gold- oder Silberauflage hat bzw. nicht metallhaltig ist.

KUNSTSTOFF UND PAPIER-GESCHIRR

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers. Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Papiergeschirr ist ebenfalls geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

MIKROWELLENFOLIE

oder hitzebeständige Folie ist zum Abdecken oder Umwickeln gut geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

BRATBEUTEL

können im Mikrowellengerät verwendet werden. Metallclips sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutel folie schmelzen kann. Nehmen Sie Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

BRÄUNUNGSGESCHIRR

ist spezielles Mikrowellenbratgeschirr aus Glaskeramik mit einer Metalllegierung am Boden, die dafür sorgt, daß

die Speise gebräunt wird. Bei Verwendung von Bräunungsgeschirr muß ein geeigneter Isolator, z.B. ein Porzellanteller, zwischen Drehteller und Bräunungsschale gelegt werden. Beachten Sie genau die Vorheizzeit gemäß Herstelleranweisung. Bei Überschreitung kann es zur Beschädigung des Drehtellers und Drehteller-Trägers kommen bzw. die Schutzsicherung des Gerätes auslösen und das Gerät ausschalten.

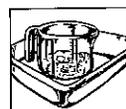
METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden, da Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen). Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens $\frac{2}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen. Bei Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muß ein Mindestabstand von ca. 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

Kein Geschirr mit Metallauflage

Metallteilen oder Metalleinschlüssen, wie z.B. mit Schrauben, Bändern oder Griffen verwenden.

GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellengeeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäß mit 150 ml

Wasser gefüllt auf oder neben das Geschirr stellen. Das Gerät 1 bis 2 Minuten bei 100% Leistung (100P) betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.



EINSTELLUNG DER ZEITEN

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind im allgemeinen erheblich kürzer als in einem konventionellen Herd oder Backofen. Halten Sie sich deshalb an die in diesem Kochbuch empfohlenen Zeiten. Stellen Sie die Zeiten eher kürzer als länger ein. Machen Sie nach dem Garen eine Garprobe. Lieber kurz nachgaren als etwas übergaren lassen.

AUSGANGSTEMPERATUR

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühlschranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt (Kühlschranktemperatur ca. 5°C, Raumtemperatur ca. 20°C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18°C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN . . .

in diesem Kochbuch sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht und Beschaffenheit (Wasser-, Fettgehalt etc.) der Lebensmittel variieren können.

SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER

In der Mikrowelle gegarte Speisen erhalten ihren Eigengeschmack besser als bei konventionellen Zubereitungsarten. Verwenden Sie deshalb Salz sehr sparsam und salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen. Salz bindet Flüssigkeit und trocknet die Oberfläche aus. Gewürze und Kräuter können wie gewohnt verwendet werden.

WASSERZUGABE

Gemüse und andere sehr wasserhaltige Lebensmittel können im eigenen Saft oder mit wenig Wasserzugabe gegart werden. Dadurch bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe im Lebensmittel erhalten.

FETTE SPEISEN

Mit Fett durchwachsenes Fleisch und Fettschichten garen schneller als magere Teile. Decken Sie deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE

wie Würstchen, Hähnchen, Hähnchenschenkel, Pellkartoffeln, Tomaten, Äpfel, Eigelb oder ähnliches, mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen einstechen. Dadurch kann der sich bildende Dampf entweichen, ohne daß die Haut oder Schale platzt.

KLEINE UND GROSSE MENGEN

Die Mikrowellenzeiten sind direkt abhängig von der Menge des Lebensmittels, das Sie auftauen, erhitzen oder garen möchten. Das bedeutet, kleine Portionen garen schneller als große. Als Faustregel gilt:
Doppelte Menge=fast doppelte Zeit
Halbe Menge=halbe Zeit

HOHE UND FLACHE GEFÄSSE

Beide Gefäße haben das gleiche Fassungsvermögen, aber in der hohen Form ist die Garzeit länger als in der flachen. Bevorzugen Sie deshalb möglichst flache Gefäße mit großer Oberfläche. Hohe Gefäße nur für Gerichte verwenden, bei denen die Gefahr des Überkochens besteht, z.B. für Nudeln, Reis, Milch etc.

RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

In runden und ovalen Formen garen Speisen gleichmäßiger als in eckigen, da sich in Ecken Mikrowellenenergie konzentriert und die Speise an diesen Stellen übergaren könnte.

ABDECKEN

Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit im Lebensmittel erhalten und die Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken einen Deckel, Mikrowellenfolie oder eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine Kruste erhalten sollen, z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken. Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd abgedeckt wird, sollte auch im Mikrowellengerät abgedeckt werden. Was im Herd offen gegart wird, kann auch im Mikrowellengerät offen gegart werden.

UNREGELMÄSSIGE TEILE

mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach außen plazieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach außen legen. Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Außenseiten mehr Mikrowellenenergie, so daß die Lebensmittel gleichmäßig garen.

UMRÜHREN

Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die Mikrowellen zuerst die äußeren Bereiche erhitzen. Dadurch wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmäßig erhitzt.

ANORDNUNG

Mehrere Einzelportionen, z.B. Puddingförmchen, Tassen oder Pellkartoffeln, ringförmig auf dem Drehteller anordnen. Zwischen den Portionen Platz lassen, so daß die Mikrowellenenergie von allen Seiten eindringen kann.



WENDEN

Mittelgroße Teile, wie Hamburger und Steaks, während des Garvorgangs einmal wenden, um die Garzeit zu verkürzen. Große Teile, wie Braten und Hähnchen, müssen gewendet werden, da die nach oben gerichtete Seite mehr Mikrowellenenergie erhält und austrocknen könnte, falls nicht gewendet wird.

STANDZEIT

Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden, benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der

ein Temperatenausgleich stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmäßig verteilen kann.

BRÄUNUNGSMITTEL

Lebensmittel erhalten nach mehr als 15 Minuten Garzeit eine Bräune, die jedoch nicht mit der intensiven Bräune und Kruste beim konventionellen Garen zu vergleichen ist. Um eine appetitliche braune Farbe zu erhalten, können Bräunungsmittel eingesetzt werden. Sie dienen meist gleichzeitig als Würzmittel. Nachfolgend finden Sie einige Empfehlungen für Bräunungsmittel und Anwendungsmöglichkeiten:

BRÄUNUNGSMITTEL	GERICHTE	VERFAHREN
Zerlassene Butter und Paprikapulver	Geflügel	Das Geflügel mit der Butter/Paprikamischung bestreichen
Paprikapulver	Aufläufe, Käsetoasts	Mit Paprikapulver bestäuben
Sojasauce	Fleisch und Geflügel	Mit der Sauce bestreichen
Barbecue- und Worcestershire- Sauce, Bratensauce	Braten, Frikadellen, Kurzgebratenes	Mit der Sauce bestreichen
Ausgelassene Speckwürfel oder Trockenzwiebeln	Aufläufe, Toasts, Suppen, Eintöpfe	Mit den Speckwürfeln oder Trockenzwiebeln bestreuen
Kakao, Schokostreusel, braune Glasuren, Honig und Marmelade	Kuchen und Desserts	Kuchen und Desserts damit bestreuen oder glasieren

ERHITZEN

- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefäßen die Deckel entfernen.
- Beim Kochen von Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Tee oder Milch, einen Glasstab in das Gefäß stellen.
- Größere Mengen, wenn möglich, zwischendurch umrühren, so daß sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.
- Die Zeiten sind für Lebensmittel bei einer Zimmertemperatur von 20°C angegeben. Bei kühlstranktemperierten Lebensmitteln erhöht sich die Erhitzungszeit geringfügig.
- Lassen Sie die Speisen nach dem Erhitzen 1-2 Minuten stehen, so daß sich die Temperatur gleichmäßig innerhalb der Speise verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht, Wassergehalt, Fettgehalt und gewünschtem Endzustand etc. variieren können.

AUFTAUEN

Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise. Nachfolgend einige Tips. Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

Verpackungen und Behälter

Gut geeignet zum Auftauen und Erhitzen von Speisen sind mikrowellengeeignete Verpackungen und Behälter, die sowohl tiefkühlgeeignet (bis ca. -40°C) als auch hitzebeständig (bis ca. 220°C) sind. So können Sie im gleichen Geschirr auftauen, erhitzen und sogar garen, ohne die Speise zwischendurch umfüllen zu müssen.

Abdecken

Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken. Dies verhindert, daß dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

Die Mikrowellenleistung

eher niedriger als zu hoch wählen. So erzielen Sie ein gleichmäßiges Auftauergebnis. Ist die Mikrowellenleistung zu hoch, gart die Speisenoberfläche bereits an, während das Innere noch gefroren ist.



Wenden/Umrühren

Fast alle Lebensmittel müssen zwischendurch einmal gewendet oder umgerührt werden. Teile, die aneinanderhaften, so bald wie möglich voneinander trennen und umordnen.

Kleinere Mengen

tauen gleichmäßiger und schneller auf als große. Wir empfehlen deshalb, möglichst kleine Portionen einzufrieren. So können Sie sich schnell und einfach ganze Menüs zusammenstellen.

Empfindliche Lebensmittel,

wie Torte, Sahne, Käse und Brot, nicht vollständig auftauen, sondern nur antauen und bei Raumtemperatur fertig auftauen. Dadurch wird vermieden, daß die äußeren Bereiche bereits zu heiß werden, während die inneren noch gefroren sind.

Die Standzeit

nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit fortgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Dicke, kompakte Lebensmittel benötigen eine längere Standzeit als flache oder Lebensmittel mit poröser Struktur. Sollte das Lebensmittel nicht ausreichend aufgetaut sein, können Sie es weiter im Mikrowellengerät auftauen oder die Standzeit entsprechend verlängern. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, daß die Stücke möglichst gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwägen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe. Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle.
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.

- Nach dem Garen das Gemüse ca. 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.

GAREN VON FLEISCH, FISCH & GEFLÜGEL

- Achten Sie beim Einkauf darauf, daß die Stücke möglichst gleichmäßig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnenarm sein.
- Trotz gleicher Größe der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unterschiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.
- Ab 15 Minuten Garzeit erhält man eine natürliche Bräunung, die durch die Verwendung von Bräunungsmitteln noch verstärkt werden kann. Um außerdem eine knusprige Oberfläche zu erhalten, sollten Sie Bräunungsgeschirr verwenden oder das Lebensmittel auf dem Herd anbraten und in der Mikrowelle fertig garen. Auf diese Weise erhalten Sie gleichzeitig einen braunen Fond für die Zubereitung einer Sauce.
- Größere Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so daß sie von allen Seiten gleichmäßig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmäßig, so daß beim Anschneiden weniger Fleisch verlorengeht.

AUFTAUEN UND GAREN

Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle finden Sie hierzu einige Beispiele. Beachten Sie außerdem die allgemeinen Hinweise zu "Erhitzen" und "Auftauern" von Lebensmitteln. Für die Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten Sie sich bitte nach den Herstellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.



VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

EL = Eßlöffel	kg = Kilogramm	TK = Tiefkühlprodukt
TL = Teelöffel	g = Gramm	Msp = Messerspitze
Pr = Prise	l = Liter	Pck = Päckchen
Ta = Tasse	ml = Milliliter	MW = Mikrowellen
Min = Minuten	cm = Zentimeter	Sec = Sekunden
MWG = Mikrowellengerät	Durchm = Durchmesser	F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse

TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/ml-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Kaffee, 1 Tasse	150	100P	ca. 1-1 ¹ / ₂	nicht abdecken
Milch, 1 Tasse	150	100P	ca. 1-1 ¹ / ₂	nicht abdecken
Wasser, 1 Tasse	150	100P	ca. 1-2	nicht abdecken, zum Kochen bringen
6 Tassen	900	100P	7-9	nicht abdecken, zum Kochen bringen
1 Schüssel	1000	100P	11-14	nicht abdecken, zum Kochen bringen
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	100P	4-6	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischen durch umrühren
Eintopf	200	100P	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Suppe, klar	200	100P	2-2 ¹ / ₂	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Crèmesuppe	200	100P	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Gemüse	200	100P	2 ¹ / ₂ -3 ¹ / ₂	eventuell etwas Wasser zugeben, abdecken,
	500	100P	5-7	nach der halben Erhitzungszeit umrühren
Beilagen	200	100P	1-2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken,
	500	100P	5-6	zwischen durch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe	200	100P	2 ¹ / ₂ -3 ¹ / ₂	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken
Fischfilet	200	100P	2 ¹ / ₂ -3 ¹ / ₂	abdecken
Würstchen, 2 Stück	180	70P	ca. 2	die Haut mehrmals einstechen
Kuchen, 1 Stück	150	50P	1/2-1	auf ein Kuchengitter legen
Babynahrung, 1 Glas	190	50P	1-1 ¹ / ₂	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen	50	100P	1/2-1	ab Kühlschrantemperatur
Schokolade schmelzen	100	50P	3	zwischen durch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	50P	1/2-1	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischen durch umrühren
Tortenguß für 1/4 l Flüssigkeit	10	50P	6-8	mit Zucker und 250ml Flüssigkeit anrühren, abdecken, zwischen durch und nach dem Erhitzen gut umrühren

TABELLE : GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

Fleisch und Geflügel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten	500	100P	10-12*	nach Geschmack würzen,	10
(Schwein, Kalb, Lamm)	1000	50P	10-12	in eine flache Auflaufform legen,	
		100P	17-20*	nach * wenden	10
	1500	50P	21-26		
		100P	25-27*		10
		50P	28-30		
Roastbeef (medium)	1000	100P	13-15*	nach Geschmack würzen, in eine Auflaufform legen,	10
		50P	8-12	nach * wenden	
	1500	100P	17-21*		10
		50P	11-13		
Hackbraten	1000	100P	20-23	Hackfleischteig aus gemischtem Hack (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, in eine flache Auflaufform legen	10
Fischfilet	200	100P	3-4	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	3
Hähnchen	1200	100P	31-35	nach Geschmack würzen, in eine flache Auflaufform legen, nach der halben Garzeit wenden	3
Hähnchenschenkel	200	100P	3-5	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	3



Spanien

AVOCADOCREMESUPPE

Sopa de aguacates

Gesamtgarzeit: ca. 14-17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 3 Avocados (600g Fruchtfleisch)
etwas Zitronensaft
- 700ml Fleischbrühe
- 70 ml Sahne
Salz
Pfeffer

1. Die weichen, reifen Avocados schälen, entkernen, kleinschneiden und mit einem Mixer oder Pürierstab eines Handrührgerätes pürieren. Zur Verzierung zwei dünne Spalten pro Portion zurückbehalten und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Fleischbrühe, die Avocados und die Sahne in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren. 14-17 Min. 100P
3. Die Suppe verrühren, bis sie cremig ist, und mit den restlichen Avocadospalten verzieren. Nach dem Garen die Suppe ca. 5 Minuten stehen lassen.

Deutschland

CAMEMBERTTOAST

Gesamtgarzeit: ca. 1-2 Minuten

Geschirr: Flacher Teller

Zutaten

- 4 Scheiben Toastbrot (80 g)
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 150 g Camembert
- 4 TL Preiselbeerkonfiture (40 g)
Cayennepfeffer

1. Die Brotscheiben tosten und mit Butter bestreichen.
 2. Den Camembert in Scheiben schneiden und diese mit der Schnittfläche nach oben auf die Toastscheiben legen. Die Preiselbeeren in die Mitte des Käses geben, und die Toasts mit Cayennepfeffer bestreuen.
 3. Die Toasts auf einen Teller legen und erhitzen. ca. 1-2 Min. 100P
- Tip: Sie können die Toasts nach Belieben variieren, z.B. mit frischen Champignons und geraspeltem Käse oder gekochtem Schinken, Spargel und Emmentaler.

Österreich

SPINATAUFLAUF

Gesamtgarzeit: ca. 55-63 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

- 2 EL Butter / Margarine (20 g)
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 600g Blattspinat, tiefgekühlt
Salz & Pfeffer
Muskatnuß
Knoblauchpulver
- 1 TL Butter / Margarine zum Einfetten der Form
- 500g gekochte Kartoffeln, in Scheiben
- 200g gekochter Schinken, gewürfelt
- 4 Eier
- 125ml Rahm (Crème fraîche)
- 100g geriebener Emmentaler Käse
Paprikapulver zum Bestreuen

1. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und andünsten. 3-4 Min. 100P
2. Den Spinat zugeben, die Schüssel abdecken und garen. Zwischendurch ein- bis zweimal umrühren. 15-18 Min. 100P
Die Flüssigkeit abgießen und den Spinat würzen.
3. Die Auflaufform einfetten. Abwechselnd die Kartoffelscheiben, die Schinkenwürfel und den Spinat in die Auflaufform schichten. Die letzte Lage sollte Spinat sein.
4. Die Eier mit dem Rahm verrühren, würzen und über das Gemüse gießen. Den Auflauf mit dem geriebenen Käse und zum Schluß mit dem Paprikapulver bestreuen.
5. Programm-Nummer AC-7. (R-2)58/68
15-17 Min. 100P } Garzeit R-2)28
22-24 Min. 70P }
Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

Tip:

Sie können die Zutaten für den Auflauf beliebig variieren, z.B. mit Broccoli, Salami, Nudeln.



Schweiz

ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Züricher Geschnetzeltes

Gesamtgarzeit: ca. 14-17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 600 g Kalbsfilet
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 100 ml Weißwein
Saucenbinder, dunkel, für ca. 1/2 l Sauce
- 300 ml Sahne
Salz & Pfeffer
- 1 EL Petersilie, gehackt

1. Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Butter in der Schüssel gleichmäßig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren. 8-10 Min. 100P
3. Den Weißwein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren. 6-7 Min. 100P
4. Das Geschnetzelte abschmecken nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

Frankreich

SEEZUNGENFILETS

Filets de sole für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 13-15 Minuten

Geschirr: Flache ovale, Auflaufform mit Deckel (ca. 26cm)

Zutaten

- 400 g Seezungenfilets
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 2 Tomaten (150 g)
- 1 TL Butter/Margarine zum Einfetten der Form
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Petersilie, gehackt
Salz & Pfeffer
- 4 EL Weißwein (30 ml)
- 2 EL Butter/Margarine (20 g)

1. Die Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Vorhandene Gräten entfernen.
 2. Die Zitrone und die Tomaten in feine Scheiben schneiden.
 3. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fischfilets hineinlegen und mit dem Pflanzenöl beträufeln.
 4. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen, darauf die Tomatenscheiben legen und würzen. Auf die Tomaten die Zitronenscheiben legen und mit dem Weißwein angießen.
 5. Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen. 13-15 Min. 100P
Die Fischfilets nach dem Garen 2 Min. stehen lassen.
- Tip: Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.

Griechenland

SCHMORFLEISCH MIT GRÜNEN BOHNEN

Kréas mé fasólia

Gesamtgarzeit: ca. 16-21 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 1 - 2 Tomaten (100 g)
- 400 g Lammfleisch, ohne Knochen
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz & Pfeffer & Zucker
- 250 g grüne Bohnen aus der Dose

1. Die Tomaten häuten, die Stengelansätze herausschneiden und im Mixer pürieren.
 2. Das Lammfleisch in große Würfel schneiden. Die Schüssel mit Butter einfetten. Das Fleisch, die Zwiebelwürfel und die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben, würzen und abgedeckt garen. 10-13 Min. 100P
 3. Die Bohnen und die pürierten Tomaten zum Fleisch geben und abgedeckt weitergaren. 6-8 Min. 100P
Das Schmorfleisch nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.
- Tip: Wenn Sie frische Bohnen verwenden, müssen diese vorgegart werden.



Italien

LASAGNE AL FORNO

Gesamtgarzeit: ca. 25-30 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache, quadratische Auflaufform mit Deckel
(ca. 20x20x6 cm)

Zutaten

- 300 g Tomaten aus der Dose
- 50 g Schinken, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 250 g Hackfleisch vom Rind
- 2 EL Tomatenmark (30 g)
Oregano & Thymian & Basilikum
- 150 ml Rahm (Crème fraîche)
- 100 ml Milch
- 50 g geriebener Parmesankäse
- 1 TL gemischte gehackte Kräuter
- 1 TL Olivenöl
Salz & Pfeffer & Mußkatnuß
- 1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form
- 125 g grüne Plattennudeln
- 1 EL geriebener Parmesankäse
- 1 EL Butter / Margarine

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt dünsten.
8-10 Min. ZOP
 2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
 3. Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begießen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln oben aufschichten. Zum Abschluß die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen obenaufsetzen und abgedeckt garen.
17-20 Min. ZOP
- Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Frankreich

GEMÜSETOPF

Ratatouille spécial

Gesamtgarzeit: ca. 21-24 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 5 EL Olivenöl (50 ml)
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Zwiebel (50 g), in Scheiben
- 1 kleine Aubergine (250 g), grob gewürfelt
- 1 Zucchini (200 g), grob gewürfelt
- 1 Paprikaschote (200 g), grob gewürfelt
- 1 kleine Fenchelknolle (75 g), grob gewürfelt
- Pfeffer
- 1 Bouquet garni
- 200 g Dose Artischockenherzen, aus der Dose,
geviertelt
Salz & Pfeffer

1. Das Olivenöl und die Knoblauchzehe in die Schüssel geben. Das vorbereitete Gemüse mit Ausnahme der Artischockenherzen dazugeben und mit Pfeffer würzen. Das Bouquet garni zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
21-24 Min. 100P
- Die letzten 5 Minuten die Artischockenherzen zufügen und erhitzen.
2. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bouquet garni vor dem Servieren herausnehmen. Das Ratatouille nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.
- Tip: Den heißen Gemüsetopf zu Fleischgerichten servieren. Kalt schmeckt er ausgezeichnet als Vorspeise.
- Ein Bouquet garni besteht aus:
einer Petersilienwurzel, einem Bund Suppengrün, einem Zweig Liebstöckel, einem Zweig Thymian, einigen Lorbeerblättern.



Spanien

GEFÜLLTE KARTOFFELN

Patatas Rellenas

Gesamtgarzeit: ca. 11 - 16 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Porzellanteller

Zutaten

4	mittelgroße Kartoffeln (400 g)
100 ml	Wasser
60 g	Schinken, fein gewürfelt
1/2	Zwiebel (25 g), fein gehackt
75-100 ml	Milch
2 EL	geriebener Parmesankäse (20 g)
	Salz
	Pfeffer
2 EL	geriebener Emmentaler Käse

1. Die Kartoffeln in die Schüssel geben, das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
9-12 Min. 100P
Abkühlen lassen.
2. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und vorsichtig aushöhlen. Die Kartoffelmasse mit dem Schinken, der Zwiebel, der Milch und dem Parmesankäse zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, mit dem Emmentaler bestreuen, auf den Teller setzen und garen.
2-4 Min. 100P
Die Kartoffeln nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Dänemark

BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ca. 12-15 Minuten

Geschirr: 2 Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

150 g	Johannisbeeren, rot, gewaschen und verlesen
150 g	Erdbeeren, gewaschen und verlesen
150 g	Himbeeren, gewaschen und verlesen
250 ml	Weißwein
100 g	Zucker
50 ml	Zitronensaft
8	Blatt Gelatine
300 ml	Milch
	Mark einer 1/2 Vanilleschote
30 g	Zucker
15 g	Speisestärke

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.
8-10 Min. 100P
Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heiße Früchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
3. Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluß noch einmal umrühren.
4-5 Min. 100P
4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Tip: Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.

ITALY

NEI CASI DI VERIFICASSERO PROBLEMI ALLA VOSTRA APPARECCHIATURA, POTRETE INVECE AVERE TRESSO UN'ISTRUZIONE CENTRATA ASSIEME ALLA AUTORIZZAZIONE SHARP
 S.M. S. S.p.A. Via Roma 123, 20122 Milano, Phone: 2.5450150, Fax: 2.5450150 / Tel. Via Congressi 6, 21100 Brescia, Phone: 30.2301109, Fax: 30.2301109
 Top. Este, Via Assisi 136, 41149 Treviso, Phone: 11.2296600, Fax: 11.2296600 / C.so S. Francesco 454, 16148 Genova, Phone: 10.380671, Fax: 10.3994351
 Top. Service, Via Immenhof 10, 39100 Bolzano, Phone: 471.970221, Fax: 471.970221 / Bari, Bari-Via Fagnano 214, 40100 Bologna, Phone: 51.442151, Fax: 51.442134
 Top. - Via S. Vito 34, 54100 Arezzo, Phone: 585.253724, Fax: 585.791127 / Via S. Lucia 10, 30100 Padova, Phone: 42.544330, Fax: 42.544330
 Top. - Via A. D. Berti 64, 640125 Ascoli Piceno, Phone: 71.2804232, Fax: 71.2804232 / C. G. M., Via Zanussi 469, 40136 Bologna, Phone: 6.2757627, Fax: 6.2757626
 Top. - Via H. de Reghe 294, 80024 Capri (NA), Phone: 81.5645923, Fax: 81.7594227 / Macerata, Via G. M. Grassano 45, 70124 Bari, Phone: 80.5518024, Fax: 80.5518029
 Tenna, Via de Giuseppe 44, 80019 Vi (NA), Phone: 963.45571, Fax: 962.45572 / AN, C. S. Pano 310, 95100 Catania, Phone: 95.446666, Fax: 95.434337
 AS, Tel. Via B. Villanovi 227, 09109 Cagliari, Phone: 70.524152, Fax: 70.564109

SPAIN

In case of any complaint regarding your microwave oven, please contact your dealer or the following SHARP Service centres signatories
ANBARUCIA
 Electro Vial, C. B. Ptoeta Para Apolina, 51, 40605 Almorin, Phone: 950.229755, Fax: 950.222520 / Toledo, R. Ruzas 7, 04770 Adra, Phone: 950.401863, Fax: 950.401863
 Electronica Leon Cruz Rojas Espinosa, 11, 11009 Lugo, Phone: 956.201417, Fax: 956.256722 / Jose Benito y Jose Arana, San Adriano 31, 11201 Almería, Phone: 956.646053
 Electronica J. Peña Davina Fontana, edif. 1, 16241 Jerez de la Frontera, Phone: 956.336499 / Electronica Jerez, Imp. Gregorio Simónova 3, 11510 B. San Aban, Phone: 956.666666
 Tardón, Donato, Carlos, Hermoso Juan Fernández, 15, 14016 Córdoba, Phone: 957.243506 / Electronica Wm. edon, Fructuosa 42A, 18010 Granada, Phone: 958.611616, Fax: 958.126099
 AM Almirante Caceres, Colombia, 11, 18801 Baza, Phone: 958.662597 / Electronica B. V., Via Vázquez Linares 2, 21003 Huelva, Phone: 955.243992, Fax: 955.243992
 J. Peña H. Hagoza, S. A., Avenida Reyes 44, 21001 J. de S. J. de los Rios, Phone: 954.254246 / Baza, S. L., Loteo de Almorin B, 21003 Huelva, Phone: 952.255553
 Yañez de, S. L., San Juanito, 96, 41010 Sevilla, Phone: 95.4338303, Fax: 95.4339861 / Sevilla, S. L., P. L. P. L. Sevilla, Phone: 95.4275705, Fax: 95.4275706

ARABIA

Serwaletun, S. L., Buldar Kereira, 5, 22002 Hanoi, Phone: 974.210014 / Flori Sanchez Garcia, S. L., Alamo Diego 15, 48001 Teruel, Phone: 974.662706
 Florba C. B., Masón Románulo, Socar, 4, 44400 Al. ab. int., Phone: 974.832677, Fax: 974.832677 / Antonio Cacer Montaña, Via Universidad 52, 50010 Zaragoza, Phone: 976.316905

ASTURIAS

Cañada Alvarez Oliver, San José, 12, 33003 Oviedo, Phone: 985.223739 / Sotel C. B., Ceam Buntariz, 9, 33200 Gijón, Phone: 985.391911

BALAIRES

Mas, S. L., San Nadal, 63, 06700 Pobra de Mallorca, Phone: 971.274947, Fax: 971.249456 / Avda Ingegn, Vicenta Serra 21, 07800 Ibiza, Phone: 971.314659
 Reparaciones Ortega, Via Finca 3, 3 bajos, 07800 Ibiza, Phone: 971.690155 / Anja, Finca Collá, 07703 Mahón, Phone: 971.366310

CANARIA

Sopelara José Pérez del Molino, s/n, 39001 Santander, Phone: 942.236919, Fax: 942.371954

CANTALIA LA MANCHA

Juanjo Sosa Trullas, C. B., Doctor Fleming 3, 02004 Alarcón, Phone: 967.224078, Fax: 967.501831 / Electronica Lara, Jara 11, 13002 Ciudad Real, Phone: 926.211787
 Electronica Arcoana, Cardenera, R., 13600 Alcazar de San Juan, Phone: 926.541839, Fax: 926.541839 / Rafael Díez, Manuel Fontañez Puñal, 7, 13300 Valdepeñas, Phone: 926.122224
 Electronica Garcia, Barrion y Cajal, 17, 16004 Caceres, Phone: 966.211871 / Martínez Yañez C. B., Capitan Brivarez Rivara 51, 16604 Guadalupe, Phone: 911.232763, Fax: 911.232763
 Electronica Rivas, Barrio San Juan, 1, 19001 Talavera de la Reina, Phone: 93.8463366 / Electronica E. C. S. L., Avda Santa Barbara, 30, 45600 Toledo, Phone: 925.212145, Fax: 925.214827

CANTALIA Y LEON

Electronica Cretelos, Eduardo Marquina, 24, 05001 Avila, Phone: 920.274839 / Enríquez, Sorolante 79, 09303 Burgos, Phone: 947.224168, Fax: 947.216232
 J.M. Hernandez Rodriguez, Plaza de la V. 12, 29004 Leon, Phone: 987.203416 / Electronica Juan, Ramirez, 5, 34005 Palencia, Phone: 987.750773, Fax: 908./750433
 Almirante Otero, Colinas 21, 37004 Salamanca, Phone: 923.224508 / Taller Electronica G. Garcia, Ramón y Cajal, 1, 40002 Segovia, Phone: 911.429410
 Tena, Reparación 25, 42002 Zamora, Phone: 975.226125 / Industrias, Espinosa 6, 47003 Valladolid, Phone: 933.909264
 Valera RTV, C. B., Cuba, 35, 49005 Zamora, Phone: 988.521170

CATALUNYA

Electro Adra, Balma, 160, 08008 Barcelona, Phone: 93.2172542 / 4 En 1 Reparaciones, Tàngula Masi, 19, 08020 Barcelona, Phone: 93.4309726
 Ferrer, Avda. Merera, 57, 08915 Badalona, Phone: 93.4652200 / Servitars, Plaza Casagomes 20, 08911 Badalona, Phone: 93.3894460, Fax: 93.3841765
 Reparaciones Maclaud Kossell 29, 08400 Bellvitja (Granollers), Phone: 93.8463684 / Moltes Electronica, C. de Collar 76, 08400 Granollers, Phone: 93.849.2877, Fax: 93.8463035
 Estelrich, Sant Antoni, 186, 08370 Colònia, Phone: 93.7662233 / Ede. S. B. S. L., 00240 Manresa, Phone: 93.8728342
 Radio TV Vilanova, Meli del Vent, 21, 08303 Mataró, Phone: 93.7982948 / C. de V. Sol, Pa. Rulló y Ori, 105, 08003 Sant Joan, Phone: 93.7107613
 Ca. Va. Sol, S. C., C. R. Molinopura, 97, 08225 Terrassa, Phone: 93.8903591 / Tena, San. Galleras, 20, 08500 Vic, Phone: 93.8890248
 Tecnologia, Molins Rubí 2, 08720 Vilanova del Penedès, Phone: 93.8172184 / Rafael Garcia, Pere Comte 11, 17005 Girona, Phone: 972.235861
 Juan Salazar Parg, Parg Arizans, 4, 17400 Figueras, Phone: 972.506754 / Riera Davia, Torres i Ragués 19, 17600 Figueras, Phone: 972.503264
 Sotel, Pasaj de Barcelona, 12, 17800 Olot, Phone: 972.265519 / Cristal, Vallcarlos 21, 25006 Lleida, Phone: 973.270826
 Ibañeta, Torregadella, 42, 25005 Lleida, Phone: 973.247127 / Juan Sanchez Rops, Avda. Catalunya 41, 25300 Torreg. Phone: 973.311573
 Sarcos, S. C., Caputxans, 22, 43001 Tarragona, Phone: 977.221851 / Electronica Cora, Lepanto 16, 43202 Reus, Phone: 977.322489
 Fco. Mariell Altes, Rusca Masri, 10 boxes, 43205 Tarr. Phone: 977.753241 / Electronica Baix, Calderer de la Barca 3, 43520 Requetes, Phone: 977.512120
 Electro Servei, C. B., Pasaj. Moreira, 8, 43500 Tortosa, Phone: 977.445355

EXTREMADURA

Electronica Bate, Plaza Portugal, 2, 06001 Badajoz, Phone: 924.221740 / Telefon, Ancha, 126, 05400 Dos Baros, Phone: 924.804602
 Antonio Muñoz Yáñez, C. Nueva del Cuadro, 16, 06000 Mérida, Phone: 924.300785 / Juan Ruiz Garcia, Ecuador, 58, 10005 Caceres, Phone: 927.224886, Fax: 927.224886
 Fco. González, Centeno, Avda. del Zafra 1, 06310 Puebla de Sancho Perez, Phone: 924.552703, Fax: 924.553308 / Arsenio Sanchez, Tarnavazas 9, 10600 Plasencia, Phone: 927.411121

GAUCIA

Servicio Técnico Mendive, Gil Vicente, 138, 15011 La Coruña, Phone: 981.275252 / Talleres Instal. Juan Lopez 110, 15005 La Coruña, Phone: 981.268026
 Electronica F. J. Navea, 2 Loc. 15, 15706 Santiago de Compostela, Phone: 981.596174 / Electronica Pinedo, Sierra Gondabio 63 boxes, 27064 Ugo, Phone: 982.214742
 Toloxaco, Canalal, s/n, 27880 Burela, Phone: 982.581857 / Electronica Fouca, Benito Viciela 34, 27400 M. de la Tena, Phone: 982.402430
 Serv. General Aranda, 35, 32001 Orense, Phone: 988.212272 / Imason, Loureiro Crepán 43, 36004 Pontevedra, Phone: 986.841636
 Central de Servicios, Asturias, 10, 36200 Vigo, Phone: 986.374745 / Alamo, Centro Terrecedaire 92, 36202 Vigo, Phone: 986.299331, Fax: 986.294743

LA RIOJA

Rubio, Agnaldo Gil, Avda. Viena, 10, 26001 Logroño, Phone: 941.252555 / Top Service, Aclutagai de Blas 17 boxes, 26500 Calatayud, Phone: 941.513053

COMUNITAT DE MADRID

Elbesera, S. A., Pto. de la Cruz, 8 Puat, 28029 Madrid, Phone: 91.3861601, Fax: 91.7302711 / Electronica Anar, Tena Ruiz 4, 28019 Madrid, Phone: 91.4604745, Fax: 91.4604825
 Centro C. B., Marduarán, 15, 28007 Madrid, Phone: 91.3680179, Fax: 91.3680180 / Sotomayor, Bidal 6, 28001 Alcalá de Henares, Phone: 91.8890032, Fax: 91.8892640
 Varadero, Isla de O'regan, 24, 28100 Alcobendas, Phone: 91.6620468 / Gomezcasa, Hda. del Juhlado 8, 28042 Boadegas, Phone: 91.3054890, Fax: 91.3058490
 Tca. Huelo, S. C., S. Miguel Apóstol, 12, 28400 Villavieja, Phone: 91.8516347

MURCIA

Electronica Soba, C. B., Ronda Norte, 3 bajos, 30009 Murcia, Phone: 968.295893 / Electro Servis, Plaza, Gómez Corlone, s/n, 30005 Murcia, Phone: 968.284567
 Reg. C. B., Antonio Oliver, 17, 30290 Cartagena, Phone: 968.510006 / Raimundo Caro Peñal, José Moulié 45, 30800 Iorca, Phone: 968.461811

NAVARRA

Talkan, C. B., Gayarra, 16, 31005 Pamplona, Phone: 948.241950 / Unia, Fto. Cacerones 5, 31500 Tudela, Phone: 948.827434

PAIS VASCO

Servicio, Autonomia, 24 galerias, 48012 Bilbao, Phone: 94.448902 / Daniel Negredo, Padre Peneb 6, 48004 Bilbao, Phone: 94.4112282
 Centro C. B., Marduarán, 15, 28007 Madrid, Phone: 94.4832122 / Estudios 3, Pza. de los Estudios 3, 26011 San Sebastián, Phone: 943.453397
 Fca. del Puerto Margul, Molins, 33 boxes, 20008 San Sebastián, Phone: 943.210930 / Iolanda Electronica, Zizenkole 4, 20600 Eibar, Phone: 943.702437
 Jose Ant. Meana Nicolau, Avda. J. J. Zubizarreta, 24, 01003 Vitoria, Phone: 945.251892

VALENCIA

Angel Avellan Sempere, Ptoeta Quintana, 13, 03004 Alicante, Phone: 96.5213255 / Electronica Elin, Ptoeta B, 03012 Alicante, Phone: 96.5256332
 Tele. Coral, Del Vent, 9, 03200 Benidorm, Phone: 96.5852460 / Electronica Gomez, Bolinas Tristany 100, 03201 Ibi, Phone: 96.5467581
 Audio, S. L., Ptoeta López, 43 bajos, 12004 Castellón, Phone: 964.215769 / Francisco Carrillo, Carrero 29, 12116 Vinaros, Phone: 964.454465
 Telefonos Servicio, S. L., Ptoeta, 24, 46019 Valencia, Phone: 96.3655200 / Servis, Electricos, Doctor Ollas 3, 46009 Valencia, Phone: 96.3402034
 Antonio Montan, Avda. de la Plata 91, 46008 Valencia, Phone: 96.3345387 / Electronica, Doctor Ollas 3, 46009 Valencia, Phone: 96.3402034
 Telefonos Servicio, Ptoeta Ptoeta, 24, 46009 Valencia, Phone: 96.2822229 / Tena, Herrer, Pto. de Mayo 41, 46700 Gandia, Phone: 96.96286535

FINLAND

JOS TELIA OY JOKAHAUETIEN AVIAA MIKROAALTUUNEKIANNE OULUA HYVA JA OTAKAA YHTAYS MYYYNTIAN TAI VALTUUTETUUN SHARP HUOLITOLLE
 Telia Oy, Kuortaneentie 7, 00320 Helsinki, Phone: 90.1461500, Fax: 90.1461767 / Telia Oy, Luukkainenkatu 6, 20320 Turku, Fax: 921.2546856

SWEDEN

Väljfrågningar avseende din mikrovågsugn får vänta till dess att du återfått ditt eller någon av Sharps representanter
 Kundtjänsthuset, Sundbyvägen 3, 903 46 Umeå, Phone: 090 125001, Fax: 090 131135 / Servicegruppen, Högbyvägen 1, 213 75 Malmö/Jönköping, Phone: 040 219290, Fax: 040 219410
 MNI Elektroniska AB, Flygplatsvägen 10A, 161 11 Bromma, Phone: 08 6275900, Fax: 06 6275160
 Bildbeleggs Autom & TV Service, Firdhensvägen 20, 553 02 Jönköping, Phone: 036 161690, Fax: 036 160211
 Retenrik Raul & TV Service, Nordbrandvägen 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910 17305, Fax: 0910 16884
 Servicegruppen, Elvingen 10, 25467 Helsingborg, Phone: 042 202960, Fax: 042 202970 / Tena Elektronik AB, Backvägen 90, 126 47 Högstena, Phone: 08 186170, Fax: 08 186175
 Tena, Östermyrsvägen 33, 054 62 Sundsvall, Phone: 060 135925, Fax: 060 173690 / TV-Tena Service AB, 5 T. P. Högstena 37, 416 60 Göteborg, Phone: 031 847200, Fax: 031 847500

ICELAND

Ef þú hefur einhverjar ástæður varðandi virkni þinnar þú, þú vinsamlegast heildu samráð við sálfariða virkniþróttars, eða einhverja af elist. Þú munt fá SHARP þjónustufullum
 Skrifstofa H.F., Hverfisgata 103, 101 Reykjavík, Phone: 1-624215, Fax: 1-627252

DENMARK

Ved reklamationer vedrørende Dares mikrobølgeovne, bedes De venligst kontakte Dares forhandler eller en af de nærliggende SHARP Service Centre.
 Scandia Service, Arnold Nilsen Blvd 140-142, 2650 Hvidovre, Phone: 31-497700, Fax: 31-490522

UNITED KINGDOM

In case of any complaint regarding your microwave oven, please contact your dealer or the following SHARP Service branch.
 Customer Help Desk, Phone: 01345-125387

PORTUGAL

Central - Centro Técnico de Electrodomésticos, Lda Rua Manuel Pinto de Azevedo, 1/a, 727, P-4100 Porto, Phone: 02 616 5949, Fax: 02 616 5950
 Central - Centro Técnico de Electrodomésticos, Lda Pano de Afo de S. João, 1/a, P-1900 Lisboa, Phone: 01 815 0206, Fax: 01 815 0301

D TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung:	230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat:	Mindestens 10 A
Leistungsaufnahme:	1.2 kW
Leistungsabgabe:	700 W (IEC 705)
Mikrowellenfrequenz:	2450 MHz
Außenabmessungen:	449 mm(B) x 282 mm(H) x 349 mm(T)
Garraumabmessungen:	290 mm(B) x 174 mm(H) x 313 mm(T)
Garrauminhalt:	16 Liter
Drehteller:	ø 272 mm
Gewicht:	ca. 13.6 kg
Garraumlampe:	25 W/230 V

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EG-Richtlinien 89/336/EWG und 73/23/EWG mit Änderung 93/68/EWG.

F FICHE TECHNIQUE

Tension d'alimentation:	230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/Disjoncteur de protection:	minimum 10 A
Consommation électrique:	1.2 kW
Puissance de sortie:	700 W (IEC 705)
Fréquence des micro-ondes:	2450 MHz
Dimensions extérieures:	449 mm(L) x 282 mm(H) x 349 mm(P)
Dimensions de la cavité:	290 mm(L) x 174 mm(H) x 313 mm(P)
Volume de la cavité:	16 litres
Plateau tournant:	ø 272 mm
Poids:	Environ 13.6 kg
Eclairage du four:	25 W/230 V

Cet matériel répond aux exigences contenues dans les directives 89/336/CEE et 73/23/CEE modifiées par la directive 93/68/CEE.

NL SPECIFICATIES

Netspanning:	230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker:	Minimaal 10 A
Vereist vermogen:	1.2 kW
Uitgangsvermogen:	700 W (IEC 705)
Microwavefrequentie:	2450 MHz
Afmetingen buitenkant:	449 mm(B) x 282 mm(H) x 349 mm(D)
Afmetingen binnenkant:	290 mm(B) x 174 mm(H) x 313 mm(D)
Kapaciteit oven:	16 liter
Draaitafel:	Doorsnee 272 mm
Gewicht:	ca. 13.6 kg
Ovenlamp:	25 W/230 V

Dit apparaat voldoet aan de eisen van de richtlijnen 89/336/EEC en 73/23/EEC die werden verbeterd door 93/68/EEC.

I DATI TECNICI

Tensione di linea:	230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico:	10 A minimo
Tensione di alimentazione:	1.2 kW
Potenza erogata:	700 W (IEC 705)
Frequenza microonde:	2450 MHz
Dimensioni esterne:	449 mm(L) x 282 mm(A) x 349 mm(P)
Dimensioni cavità:	290 mm(L) x 174 mm(A) x 313 mm(P)
Capacità forno:	16 litri
Piatto rotante:	ø 272 mm
Peso:	13.6 kg circa
Lampada forno:	25 W/230 V

Quest' apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive 89/336/EEC e 73/23/EEC come emendate dalla direttiva 93/68/EEC.

E ESPECIFICACIONES

Tensión alterna:	230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/Interruptor:	Mínimo 10A
Energía eléctrica de CA:	1.2 kW
Potencia de salida:	700 W (IEC 705)
Frecuencia de microondas:	2450 MHz
Dimensiones exteriores:	449 mm(An.) x 282 mm(AL.) x 349 mm(Prof.)
Dimensiones de la cavidad:	290 mm(An.) x 174 mm(AL.) x 313 mm(Prof.)
Capacidad del horno:	16 litros
Plato giratorio:	ø 272 mm
Peso:	13.6 kg aproximadamente
Lámpara del horno:	25 W/230 V

Este aparato satisface las exigencias de las Directivas 89/336/CEE y 73/23/CEE modificadas por medio de la 93/68/CEE.

SHARP

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.
Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
Germany

Gedruckt in Grossbritannien
Imprimé au Royaume-Uni
Gedruckt in Groot-Brittannië
Stampato in Gran Bretagna
Impreso en el Reino Unido
TINS - A007URRO