

Verwendung einer Standard-Mikrowelle



Öffnen Sie zunächst die Deckelfolie ein Stück an allen 4 Ecken. Ziehen Sie dabei die Folie nach oben.



Verschließen Sie die Deckelfolie danach wieder, indem Sie die Ecken wieder zurück bis leicht unter den Rand ziehen.



Stellen Sie einen umgedrehten Suppenteller zur besseren Wärmeverteilung auf den Drehteller Ihrer Mikrowelle. Stellen Sie dann die tiefgekühlte Menüschale direkt auf den Teller und schalten Sie das Gerät ein.

Zubereitungszeit (bei 800 Watt):

Menüs = 10 – 15 Minuten
Fischgerichte = ca. 15 Minuten, ausgenommen panierte Fischgerichte, ca. 13 Minuten
Pfannkuchen und Süßspeisen = 5 – 8 Minuten
Vorsuppen = 5 – 6 Minuten

Nach dem Erhitzen das Menü noch 1–2 Minuten in der Mikrowelle stehen lassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt. Bei einer Mikrowelle mit einer anderen Geräteleistung als 800 Watt verkürzen bzw. verlängern sich die angegebenen Zubereitungszeiten entsprechend.

Tipp: Da die Qualität des fertigen Menüs stark von der Geräteeinstellung und der richtigen Zubereitungszeit abhängt, empfehlen wir die vom TÜV und der Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT) zertifizierte apetito „MikroFix“ (siehe Seite 85).

Öffnen der heißen Menüschale



Zwei Eckzipfel vom unteren Schalenrand lösen und nach oben über die Ecken ziehen. Danach die Folie diagonal zur Schale flach abziehen.