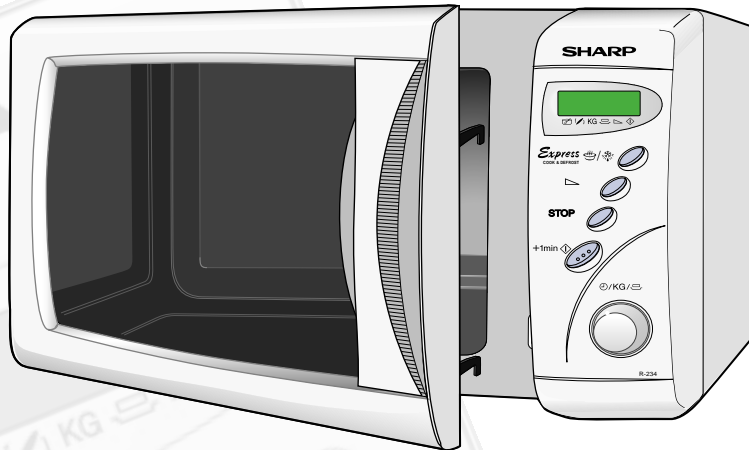


# SHARP



**Achtung**  
**Avertissement**  
**Waarschuwing**  
**Avvertenza**  
**Advertencia**



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

## R-234 / R-234F

**MIKROWELLENGERÄT - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH**  
**FOUR A MICRO-ONDES - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES**  
**MAGNETRONOVEN - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK**  
**FORNO A MICROONDE - MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE**  
**HORNO DE MICROONDAS - 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.

**800 W (IEC 60705)**



**D** Sehr geehrter Kunde,

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, die Bedienungsanleitung inklusive dem Ratgeber genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

**Viel Spass beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät.  
Ihr Mikrowellen-Team**

**SERVICE VORGEHENSWEISE - GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND**

Lieber SHARP-Kunde,  
SHARP - Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen 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. Sollte Ihr Gerät während der Gewährleistungsfrist einen gewährleistungspflichtigen Mangel aufweisen, so wenden Sie sich bitte an den Handelsbetrieb, bei dem Sie dieses Gerät erworben haben, denn dieser ist Ihr alleiniger Ansprechpartner für jegliche Gewährleistungsansprüche.

**Als Nachweis im Gewährleistungsfall dient Ihr Kaufbeleg.**

Sollte sich nach Ablauf der Gewährleistungsfrist ein Fehler des Gerätes zeigen, so können Sie dieses wahlweise auch direkt an eine von SHARP autorisierte Vertragswerkstatt zur Fehlerbeseitigung geben. Eine Aufstellung aller SHARP Vertragswerkstätten in Deutschland entnehmen Sie bitte der Kundendienstübersicht.

**SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH Parts & Technical Services.**



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

**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 four à micro-ondes.

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

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

**Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau micro-ondes.  
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes**



**D INHALT****Bedienungsanleitung**

SEHR GEEHRTER KUNDE	1
SERVICE - VORGEHENSWEISE	1
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE	4
GERÄT: ZUBEHÖR	5
GERÄT: BEDIENFELD	6
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	8-10
AUFSTELLANWEISUNGEN	10
VOR INBETRIEBNAHME	11
EINSTELLEN DER UHR	11
MIKROWELLENLEISTUNG	12
GAREN MIT DER MIKROWELLE	12
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	13-14

**F TABLE DES MATIERES****Mode d'emploi**

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT	1
FOUR: LES ORGANES	4
FOUR: ACCESSOIRES	5
FOUR: PANNEAU DE COMMANDE	6-7
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	33-35
INSTALLATION	35
AVANT MISE EN SERVICE	36
REGLER L'HORLOGE	36
NIVEAUX DE PUISSANCE	37
FONCTIONNEMENT MANUEL	37
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	38-39

**NL INHOUDSOPGAVE****Gebruiksaanwijzing**

GEACHTE KLANT	2
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN	4
OVEN: TOEBEHOREN	5
OVEN: BEDIENINGSPANEEL	6-7
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	58-60
INSTALLATIE	60
AVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN	61
INSTELLEN VAN DE KLOK	61
KOKEN MET DE MAGNETRON	62
HANDBEDIENING	62
ANDERE GEHAKKELIJKE FUNCTIES	63-64

**I INDICE****Manuale d'istruzioni**

CARISSIMI CLIENTI	2
FORNO: NOME DELLE PARTI	4
FORNO: ACCESSORI	5
FORNO: PANNELLO DEI COMANDI	6-7
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	83-85
INSTALLAZIONE	85
PRIMA DI USARE IL FORNO	86
REGOLAZIONE DELL'OROLOGIO	86
COTTURA A MICROONDE	87
OPERAZIONI MANUALI	87
ALTRE FUNZIONI UTILI	88-89

**E INDICE****Manual de instrucciones**

MUY ESTIMADA CLIENTE	2
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS	4
HORNO: ACCESORIOS	5
HORNO: PANEL DE CONTROL	6-7
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	108-110
INSTALACION	110
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO	111
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	111
COCCIÓN POR MICROONDAS	112
OPERACIONES MANUALES	112
OTRAS FUNCIONES CÓMODAS	113-114

EXPRES-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN	15
TABELLE: EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN	16-18
REZEPTE FÜR EXPRESS-GAREN	19-20
REINIGUNG UND PFLEGE	21
FUNKTIONSPRÜFUNG	21
<b>Kochbuch</b>	
WAS SIND MIKROWELLEN?	22
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	22
TIPS UND TECHNIKEN ...	23-25
TABELLEN UND REZEPTE	26-32
SERVICEADRESSEN	133-138
TECHNISCHE DATEN	139

CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION	40
TABLEAU DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION	41-43
RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE	44-45
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	46
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	46
<b> Livre de recette</b>	
QUE SONT LES MICRO-ONDES?	47
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE/CONSEILS ET TECHNIQUES	47-50
TABLEAUX ET RECETTES	51-57
ADRESSES D'ENTRETIEN	133-138
FICHE TECHNIQUE	139

EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN	65
TABELLEN MET EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN	66-68
RECEPTEN VOOR EXPRES BEREIDEN	69-70
ONDERHOUD EN REINIGEN	71
VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT	71
<b>Kookboek</b>	
WAT ZIJN MICROGOOLVEN?	72
GESCHIKTE SCHALEN/TIPS EN ADVIES...	72-75
TABELLEN EN RECEPTEN	76-82
ONDERHOUDSADRESSEN	133-138
SPECIFICATIES	139

COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE	90
TABELLA PER LA COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE	91-93
RICETTE PER LA COTTURA EXPRESS	94-95
MANUTENZIONE E PULIZIA	96
COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA	96
<b>Libro di ricette</b>	
CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE ?	97
UTENSILI ADATTI/CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA...	97-101
TABELLE E RICETTE	101-107
DIRECCIONES DE SERVICIO	133-138
DATI TECHNICI	140

COCCIÓN Y DESONGELACIÓN RÁPIDAS	115
TABLAS DE COCCIÓN Y DESONGELACIÓN RÁPIDAS	116-118
RECETAS PARA COCCIÓN RÁPIDAS	119-120
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	121
LOCALIZACION DE AVERIAS	121
<b>Recetario</b>	
QUÉ SON LAS MICROONDAS?	122
LA VAJILLA APROPIADA/SUGERENCIAS Y TECNICAS	122-126
TABLAS Y RECETAS	126-132
INDIRIZZI DE SERVICIO	133-138
ESPECIFICACIONES	140



DEUTSCH

FRANÇAIS

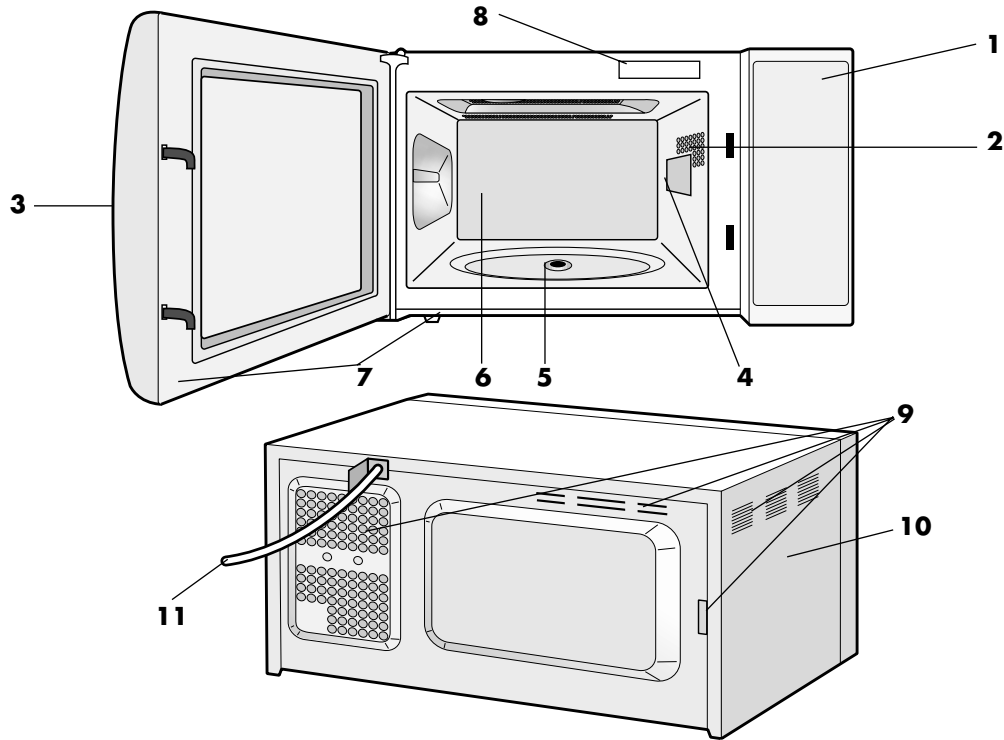
NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



## GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



- |  |   |
|--|---|
| <p><b>(D)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1</b> Bedienfeld</li> <li><b>2</b> Garraumlampe</li> <li><b>3</b> Türgriff</li> <li><b>4</b> Spritzschutz für den Hohlleiter</li> <li><b>5</b> Antriebswelle</li> <li><b>6</b> Garraum</li> <li><b>7</b> Türdichtungen und Dichtungsoberflächen</li> <li><b>8</b> Menüaufkleber</li> <li><b>9</b> Lüftungsöffnungen</li> <li><b>10</b> Aussenseite</li> <li><b>11</b> Netzanschlusskabel</li> </ul>  | <p><b>(NL)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>7</b> Deurafdichtingen en pasvlakke</li> <li><b>8</b> Menulabel</li> <li><b>9</b> Ventilatie-openingen</li> <li><b>10</b> Behuizing</li> <li><b>11</b> Netsnoer</li> </ul>   |
| <p><b>(F)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1</b> Panneau de commande</li> <li><b>2</b> Eclairage du four</li> <li><b>3</b> Poignée d'ouverture de la porte</li> <li><b>4</b> Cadre du répartiteur d'ondes</li> <li><b>5</b> Accouplement</li> <li><b>6</b> Cavité du four</li> <li><b>7</b> Joint de porte et surface de contact du joint</li> <li><b>8</b> L'étiquette de programme</li> <li><b>9</b> Ouvertures de ventilation</li> <li><b>10</b> Partie extérieure</li> <li><b>11</b> Cordon d'alimentation</li> </ul> | <p><b>(I)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1</b> Pannello dei comandi</li> <li><b>2</b> Luce del forno</li> <li><b>3</b> Maniglia di apertura sportello</li> <li><b>4</b> Coperchio guida onde</li> <li><b>5</b> Accoppiatore</li> <li><b>6</b> Cavità del forno</li> <li><b>7</b> Guarnizioni e superfici di tenuta sportello</li> <li><b>8</b> Etichetta Menu</li> <li><b>9</b> Apperture di ventilazione</li> <li><b>10</b> Mobile esterno</li> <li><b>11</b> Cavo di alimentazione</li> </ul>        |
| <p><b>(NL)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1</b> Bedieningspaneel</li> <li><b>2</b> Ovenlamp</li> <li><b>3</b> Deur open-handel</li> <li><b>4</b> Afdekplaatje (voor golfgeleider)</li> <li><b>5</b> Verbindingsstuk</li> <li><b>6</b> Ovenruimte</li> </ul>   | <p><b>(E)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1</b> Panel de control</li> <li><b>2</b> Lámpara del horno</li> <li><b>3</b> Tirador para abrir la puerta</li> <li><b>4</b> Tapa de la guía de ondas</li> <li><b>5</b> Junta</li> <li><b>6</b> Cavidad del horno</li> <li><b>7</b> Sellos de la puerta y superficies de sellado.</li> <li><b>8</b> La etiqueta del menú</li> <li><b>9</b> Orificios de ventilación</li> <li><b>10</b> Exterior de la caja</li> <li><b>11</b> Cable de alimentación</li> </ul> |

## GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

**(D) ZUBEHÖR**

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

Um Schäden am Drehteller zu vermeiden, ist darauf zu achten, dass Gefäße und Behälter bei der Entnahme nicht den Rand des Drehtellers berühren.

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

**(F) ACCESSORIES**

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

Pour éviter d'endommager le plateau tournant, s'assurez que les plats ou les récipients ne touchent pas le bord du plateau lorsqu'ils sont retirés du four.

**Remarques:** Lorsque vous passez une commande d'accessoires, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP le 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.

Om ervoor te zorgen dat de draaitafel niet wordt beschadigd, moeten de borden of schalen goed worden opgetild, zodat ze de rand van de draaitafel niet raken wanneer u ze uit de oven haalt.

**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).

Per evitare di danneggiare il piatto rotante, al momento di togliere i piatti o i contenitori dal forno sollevateli completamente dal piatto facendo attenzione a non urtare il bordo.

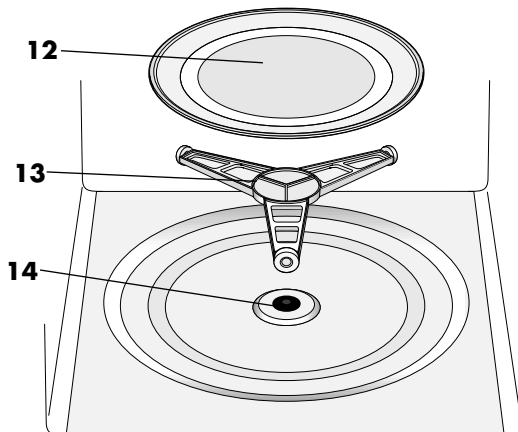
**Nota:** Ordinando gli accessori, dita al rivenditore o ad un tecnico di servizio SHARP autorizzato il nome della parte e il nome del modello.

**(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).

Levante los platos o recipientes cuando vaya a sacarlos del horno para no golpear el borde del plato giratorio y evitar dañarlo.

**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.



DEUTSCH

FRANÇAIS

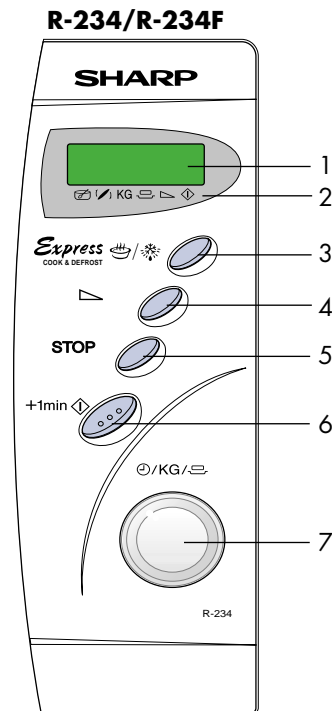
NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



## GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



### 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 Mikrowellen-Leistungsstufen
- Symbol für Garen

#### 3 EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN-Taste

Diese Taste zur Auswahl von einem der 12 Automatikprogramme drücken

#### 4 MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN-Taste

#### 5 STOP-Taste

#### 6 +1 min/START-Taste

#### 7 ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN-Knopf



## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

**WICHTIG FÜR IHRE SICHERHEIT: LESEN SIE DIE FOLGENDEN HINWEISE AUFMERKSAM DURCH, UND BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF.**

### 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 Einbauschränk 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 22).**

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

**Den Spritzschutz für den Hohlleiter, 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 vorgesehene 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 Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

### Zur Vermeidung von Verletzungen

#### WARNHINWEIS:

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

- Die Tür muss einwandfrei schliessen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
- Die Scharniere und Türsicherheitsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
- Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
- Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
- Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

**Nehmen Sie unter keinen Umständen Reparaturen oder Änderungen an Ihrem Mikrowellengerät selbst vor. Reparaturen, insbesondere solche, bei denen die Abdeckung des Gerätes entfernt werden muss, dürfen ausschliesslich von entsprechend qualifizierten Technikern vorgenommen werden.**

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherheitsverriegelung 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 angrenzenden Teilen. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel Reinigung und Pflege auf Seite 21.**

## 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 Türsicherungsverriegelung 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, einschliesslich Geräterückseite.

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 ersetzt werden.

Bitte das Auswechseln durch einen von SHARP autorisierten Kundendienst vornehmen lassen.

### Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

**WARNUNG: Speisen in flüssiger und anderer Form dürfen nicht in verschlossenen Gefässen erhitzt werden, da sie explodieren könnten.**

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 herauspritzen 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.

**Eier nicht in der Schale kochen. Hartgekochte Eier dürfen nicht in Mikrowellengeräten erwärmt werden, da sie selbst nach der Erwärmung explodieren können. Zum Kochen oder Aufwärmen von Eiern, die nicht verquirlt oder verrührt wurden, das Eigelb und Eiweiss anstecken, 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 anstecken, damit der Dampf entweichen kann.

### Zur Vermeidung von Verbrennungen

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

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

**Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmitteltemperatur 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.

Halten Sie beim Öffnen der Gerätetür ausreichenden Abstand, um Verbrennungen durch austretende Hitze oder Dampf zu vermeiden.

Schneiden Sie gefüllte, gebackene Speisen nach dem Garen in Scheiben, um den Dampf entweichen zu lassen und Verbrennungen zu vermeiden.

Kinder vom Türglas fernhalten, um Verbrennungen zu vermeiden.





## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

### Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

**WARNUNG: Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht benutzen oder wenn sie ausreichende Anweisungen zur sicheren Benutzung erhalten haben und die Gefahren eines unsachgemässen Gebrauchs verstehen.**

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

Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen.

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. Benutzen Sie das Mikrowellengerät nicht ohne den Drehteller.

Um das Zerspringen des Drehtellers zu vermeiden:

(a) Vor dem Reinigen, den Drehteller abkühlen lassen.

(b) Keine heisses Gargut oder heisses Geschirr auf den kalten Drehteller stellen.

(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.

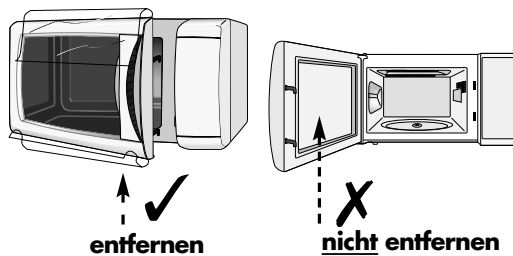


## AUFSTELLANWEISUNGEN

**1.** Sämtliches Verpackungsmaterial aus dem Geräteinnenraum entnehmen.

Die Polyethylenschicht zwischen Tür und Innenraum entfernen. Den Aufkleber (falls vorhanden) von der **Aussenseite** der Tür abziehen.

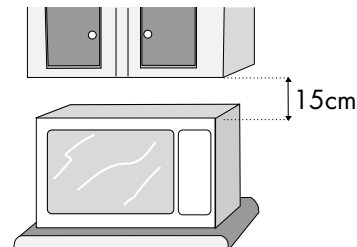
Die Schutzfolie an der **Innenseite** der Tür nicht entfernen.



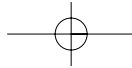
**2.** Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist.

**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.** Stellen Sie sicher, dass über dem Gerät ein Freiraum von mindestens 15 cm vorhanden ist.



**5.** Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.

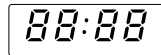


## VOR INBETRIEBNAHME

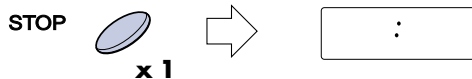


Das Gerät an eine Steckdose anschliessen.

1. Die Anzeige beginnt zu blinken.



2. Die **STOP**-Taste drücken. Anzeige prüfen.



Die Uhr gemäss der nachstehenden Anleitung einstellen.

### Benutzung der STOP-Taste

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

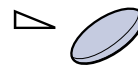
DEUTSCH

## EINSTELLEN DER UHR



Die Uhr läuft im 12 Stunden- oder im 24 Stunden-Format.

1. Um die Uhr auf das 12 Stunden-Format einzustellen, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN**-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten. erscheint auf dem Display.
2. Um die Uhr auf das 24 Stunden-Format einzustellen, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN**-Taste nach Schritt 1 **noch einmal** drücken, wird auf dem Display angezeigt.



**x1** für 3 Sekunden lang drücken

### Beispiel:

Einstellen der 24 Stunden-Uhr auf 23.35 Uhr

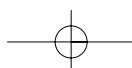
1. Wählen Sie die Uhren-Funktion. (12 Stunden-Uhr) Wählen Sie die 24 Stunden-Uhr.
2. Stellen Sie die Stunden ein. Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf drehen, bis die richtige Stunde angezeigt wird (23).
3. Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN**-Taste um von den Stunden zu den Minuten zu wechseln.
4. Stellen Sie die Minuten ein. Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf drehen, bis die richtigen Minuten angezeigt werden (35).
5. Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN**-Taste um die Uhr zu starten.



### HINWEIS:

1. Sie können den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Drücken Sie die **STOP**-Taste, wenn Sie beim Programmieren einen Fehler gemacht haben.
3. Wenn die Stromversorgung Ihres Mikrowellengerätes unterbrochen wird, meldet das Display in Abständen

- , nachdem die Stromversorgung wiederhergestellt wurde. Wenn das während des Garvorgangs passiert, wird das Programm gelöscht. Die Uhrzeit wird ebenfalls gelöscht.
4. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen möchten, verfahren Sie wie im obigen Beispiel.





## MIKROWELLENLEISTUNG


Für den manuellen Betrieb stehen 5 verschiedene Leistungsstufen zur Auswahl. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in dem nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

### 100 P (800 W)

Für schnelles Garen oder Erwärmen, z.B. für Suppen, Eintöpfe, Dosengerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch usw.

### 70 P (560 W)

Zum längeren Garen von kompakteren Speisen wie Braten, Hackbraten und Tellergerichten, auch für empfindliche Gerichte wie Käsesossen oder Rührkuchen. Mit dieser niedrigeren Einstellung kochen Sossen nicht über und die Speisen garen gleichmäßig, ohne am Rand hart zu werden oder überzulaufen.

Um die Leistung einzustellen, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken, bis die gewünschte Leistungsstufe angezeigt wird. Wenn die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal gedrückt wird, erscheint . Falls die gewünschte Leistungsstufe überschritten wird, die **MIKROWELLEN-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 100 P.**

### 50 P (400 W)

Für kompaktere Speisen, die beim Garen mit herkömmlichen Methoden eine lange Garzeit erfordern, z.B. Rindfleischgerichte, wird diese Leistungsstufe empfohlen, damit das Fleisch zart bleibt.

### 30 P (240 W Auftau-Einstellung)

Wählen Sie diese Stufe zum Auftauen, damit Speisen gleichmäßig auftauen. Diese Stufe ist auch bestens geeignet, um Reis, Nudeln und Klöße zu köcheln und gebackenen Eierpudding zu kochen.

### 10 P (80 W)

Zum sanften Auftauen, z.B. für Sahnetorten oder Blätterteig.

**P = Prozent**



## GAREN MIT DER MIKROWELLE

Der manuelle Betrieb ermöglicht das Einstellen einer Garzeit 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

0-5 Minuten  
5-10 Minuten  
10-30 Minuten  
30-90 Minuten

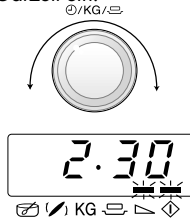
### Zeiteinheiten

10 Sekunden  
30 Sekunden  
1 Minute  
5 Minuten

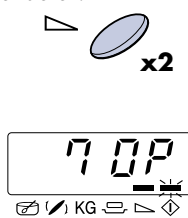
### Beispiel:

Erhitzen von Suppe für 2 Min. 30 Sek. mit 70 P Mikrowellenleistung.

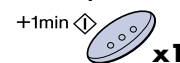
1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/ GEWICHT/ PORTIONEN**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.



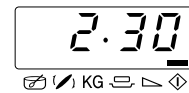
2. Die gewünschte Leistung durch zweimaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einstellen.



3. Starten Sie den Garvorgang durch einmaliges Drücken der **+1 min/START**-Taste.

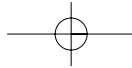


Anzeige prüfen.



### HINWEIS:

1. Wird die Gerätetür während des Garvorgangs geöffnet, wird die Garzeit auf dem Display automatisch angehalten. Die Rückwärtszählung der Garzeit setzt wieder ein, wenn die Tür geschlossen und die **+1 min/START**-Taste gedrückt wird.
2. Wenn Sie während des Garvorgangs die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste. Solange Ihr Finger diese Taste berührt, wird die Leistungsstufe angezeigt.
3. Sie können den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf im oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Wenn Sie den Drehknopf entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, wird die Garzeit graduell von 90 Minuten vermindert.



## ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN



### 1. GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN

Eine Folge von (maximal) 3 Stufen kann programmiert werden.

#### Beispiel:

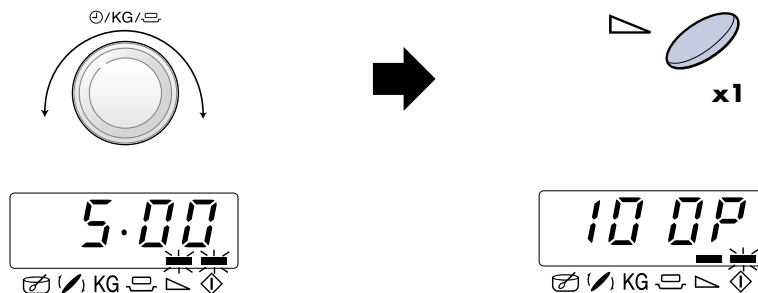
Garen: 5 Minuten bei 100 P Leistung (Stufe 1)  
16 Minuten bei 30 P Leistung (Stufe 2)

DEUTSCH

#### STUFE 1

1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.

2. Die gewünschte Leistung durch einmaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste wählen.

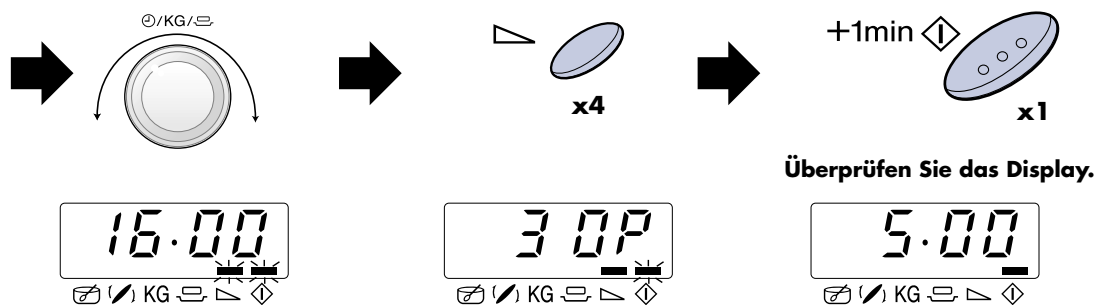


#### STUFE 2

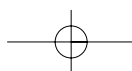
3. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.

4. Die gewünschte Leistung durch viermaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste wählen

5. Drücken Sie die **+1min/START**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



(Das Gerät arbeitet nun 5 Minuten lang bei 100 P und anschliessend 16 Minuten bei 30 P)





## ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

### 2. +1min-FUNKTION

Mit der **+1min/START**-Taste können Sie die folgenden Funktionen bedienen:

#### a. Direktstart

Durch Drücken der **+1min/START**-Taste können Sie den Garvorgang bei 100 P Mikrowellenleistung direkt starten.



#### HINWEIS:

Um einen Missbrauch durch Kinder zu verhindern, kann die **+1min/START**-Taste nur 3 Minute nach dem vorausgehenden Bedienungsschritt, d. h. Schliessen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste, betätigt werden.

#### b. Verlängern der Garzeit

Sie können die Garzeit um je 1 Minute verlängern, wenn Sie während des Betriebs diese Taste drücken.

### 3. ÜBERPRÜFEN DER LEISTUNGSSTUFE

Um während des Garvorgangs die Mikrowellen-Leistungstufe zu überprüfen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste.



x1

Solange Sie mit dem Finger die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste berühren, wird die Leistungsstufe angezeigt.

Die Rückzählung der Garzeit läuft weiter, auch wenn auf dem Display die Leistungsstufe angezeigt wird.

## EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN



### EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN

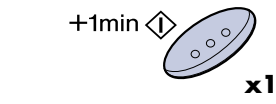
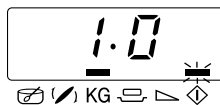
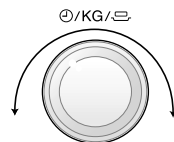
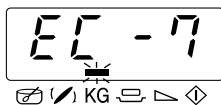
berechnet automatisch die richtige Betriebsart und Garzeit. Sie können unter 7 **EXPRESS-GAREN**-Menüs und 5 **EXPRESS-AUFTAUEN**-Menüs auswählen. Folgendes müssen Sie bei der Verwendung dieser Automatikfunktion beachten:

- Drücken Sie die **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Taste einmal, die Anzeige entspricht dann der Abbildung. Das Menü wird gewählt durch Drücken der **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Taste, bis die gewünschte Menünummer angezeigt wird. Siehe Seiten 16-18 "**TABELLE: EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN**".  
Um ein Auftau-Menü zu wählen, ist die Taste **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN** mindestens acht mal zu drücken. Wenn Sie die Taste 8mal drücken, erscheint **EC-1** im Display. Das Menü wird automatisch durch Drücken der Taste **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN** geändert.
- Das Gewicht der Speise durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopfs eingeben, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird.
  - Nur das Gewicht des Garguts eingeben. Das Gewicht des Geschirrs nicht mit einbeziehen.
  - Für Speisen, deren Gewicht höher oder niedriger ist als es in der **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Tabelle angegeben wird, verwenden Sie den manuellen Betrieb. Die Anleitungen in den Tabellen beachten, um einwandfreie Resultate zu erzielen.
- Um den Garvorgang zu beginnen, die **+1 min/START**-Taste drücken. Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät automatisch, das akustische Signal ertönt, die verbleibende Garzeit u. a. Symbole werden blinkend angezeigt. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **+1 min/START**-Taste.

### Beispiel:

Zum Garen von Auflauf mit einem Gewicht von 1,0 kg verwenden Sie EXPRESS-GAREN EC-7.

- Wählen Sie das gewünschte Menü durch siebenmaliges Drücken der **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Taste.
- Geben Sie das Gewicht durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopfs im Uhrzeigersinn ein.
- Drücken Sie die **+1 min/START**-Taste.



Überprüfen Sie das Display.

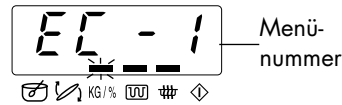


1.

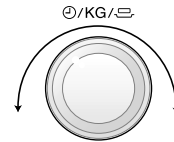


x1

**EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**-Taste



2.



**ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf

3.



**+1 min/START**-Taste
















Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, dass die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind. Falls erforderlich, können Sie die Garzeit verlängern und eine höhere Leistungsstufe einstellen.

**HINWEIS:** Bei Verwendung der Funktion **MINUTE PLUS**, während des Express-Garen/Auftauvorgangs, könnten die Gerichte übergaren.

DEUTSCH























## TABELLE: EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN

TASTE	EXPRESS-GAREN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
  <b>x1</b>	<b>EC-1 Garen</b> Tiefkühl-Gemüse z.B. Rosenkohl, Blumenkohl, Erbsen, Mischgemüse, Brokkoli 	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Ausgangstemp.: -18° C) Schüssel und Deckel oder Mikrowellenfolie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 EL Wasser pro 100 g. (Für Pilze ist kein zusätzliches Wasser erforderlich).</li> <li>• Mit dem Deckel oder Mikrowellenfolie abdecken.</li> <li>• Wenn das Gerät stoppt und das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken.</li> <li>• Nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen.</li> </ul> <b>HINWEIS:</b> Kompakt gefrorenes Gemüse im manuellen Betrieb garen.
  <b>x2</b>	<b>EC-2 Garen</b> Tiefkühl-Fertiggerichte (Speisen zum Umrühren wie Nudeln Bolognese, Chinesische Menüs) 	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (Ausgangstemp.: -18° C) Schüssel und Deckel oder Mikrowellenfolie * Wenn der Hersteller die Zugabe von Wasser empfiehlt, die Gesamtmenge für das Programm unter Einbeziehung der zusätzlichen Flüssigkeit berechnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Speise in ein geeignetes Mikrowellen-Gefäß geben.</li> <li>• Falls vom Hersteller empfohlen, etwas Flüssigkeit zugeben.</li> <li>• Mit einem Deckel oder Mikrowellenfolie abdecken.</li> <li>• Falls vom Hersteller empfohlen, ohne Deckel garen.</li> <li>• Wenn das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken.</li> <li>• Nach dem Garen umrühren und ungefähr 1-2 Minuten stehen lassen.</li> </ul>
  <b>x3</b>	<b>EC-3 Garen</b> Tiefkühl-Auflauf z.B. Lasagne, Nudelaufläufe 	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Ausgangstemp.: -18° C) Flache, ovale Auflaufform und Mikrowellenfolie oder mikrowellengeeigneten original Behälter und Mikrowellenfolie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nehmen Sie den gefrorenen Auflauf aus der Packung. Wenn der Behälter nicht für die Mikrowelle geeignet ist, bitte in eine Auflaufform geben und mit Mikrowellenfolie abdecken.</li> <li>• Wenn der Behälter für Mikrowellen geeignet ist, bitte den Originalpapierfilm abziehen und mit Mikrowellenfolie abdecken.</li> <li>• Die Speise nach dem Garen ungefähr 5 Minuten stehen lassen.</li> </ul>
  <b>x4</b>	<b>EC-4 Garen</b> Hähnchenpfanne mit Gemüse 	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Ausgangstemp. Hähnchenfleisch 5° C) Auflaufform mit Mikrowellenfolie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe Rezepte für "Hähnchenpfanne mit Gemüse" auf Seite 19.</li> </ul> * Gesamtgewicht von allen Zutaten.
  <b>x5</b>	<b>EC-5 Garen</b> Hack und Zwiebel 	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Ausgangstemp. Hack 5° C) Schüssel mit Deckel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe Rezepte für "Hack und Zwiebel" auf Seite 19.</li> </ul> * Gesamtgewicht von allen Zutaten.

## TABELLE: EXPRESS-GAREN &amp; EXPRESS-AUFTAUEIN



TASTE	EXPRESS-GAREN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
 /   <b>x6</b>	<b>EC-6 Garen</b> Gratiniertes Fischfilet 	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Ausgangstemp. Fisch 5° C, Sauce 20° C) Auflaufform	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe Rezepte für "Gratiniertes Fischfilet" auf Seite 19-20</li> <li>* Gesamtgewicht von allen Zutaten.</li> </ul>
 /   <b>x7</b>	<b>EC-7 Garen</b> Aufläufe 	0,5 - 1,0 kg* (500 g) (Ausgangstemp. 20° C) Auflaufform	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe Rezepte für "Aufläufe" auf Seite 20.</li> <li>* Gesamtgewicht von allen Zutaten.</li> </ul>

TASTE	EXPRESS-AUFTAUEIN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
 /   <b>x8</b>	<b>Ed-1 Auftauen</b> Steak und Kotelett 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe HINWEIS unten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen.</li> <li>• Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab.</li> <li>• Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10 - 15 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>
 /   <b>x9</b>	<b>Ed-2 Auftauen</b> Hackfleisch 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Frischhaltefolie (Siehe HINWEIS unten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decken Sie den Drehteller mit Frischhaltefolie ab.</li> <li>• Legen Sie den Block Hackfleisch auf den Drehteller.</li> <li>• Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, drehen Sie das Hackfleisch um. Entfernen Sie die aufgetauten Teile, sofern möglich.</li> <li>• Nach dem Auftauen 5 - 10 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> </ul>
 /   <b>x10</b>	<b>Ed-3 Auftauen</b> Geflügel 	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe HINWEIS unten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller legen und das Geflügel mit der Brustseite nach unten darauf legen.</li> <li>• Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, wenden. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab.</li> <li>• Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 15-30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.</li> <li>• Zum Abschluss das Geflügel unter laufendem Wasser säubern.</li> </ul>

DEUTSCH





## TABELLE: EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUFEN

TASTE	EXPRESS-AUFTAUFEN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
 <b>x11</b>	<b>Ed-4 Auftauen</b> Kuchen 	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Flachen Teller	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Kuchen von jeglicher Verpackung befreien.</li> <li>• Auf einen flachen Teller in die Mitte des Drehtellers stellen.</li> <li>• Den Kuchen nach dem Auftauen in möglichst gleich grosse Stücke schneiden, zwischen den Stücken etwas Abstand lassen und 15 - 60 Minuten stehenlassen, bis er gleichmässig aufgetaut ist.</li> </ul>
 <b>x12</b>	<b>Ed-5 Auftauen</b> Brot 	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Flachen Teller (Für dieses Programm werden nur Brotscheiben empfohlen.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf einen flachen Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. Für 1,0 kg direkt auf den Drehteller stellen.</li> <li>• Wenn das Signal ertönt, die Scheiben neu anordnen und aufgetaute Scheiben abnehmen.</li> <li>• Nach dem Auftauen alle Scheiben voneinander trennen und auf einem grossen Teller verteilen. Das Brot mit Aluminiumfolie abdecken und 5 - 30 Minuten stehenlassen, bis es gründlich aufgetaut ist.</li> </ul>

### HINWEIS: Express-Auftauen

1. Steaks und Koteletts sollten nebeneinander (einlagig) eingefroren werden.
2. Hackfleisch sollte flach eingefroren werden.
3. Nach dem Wenden die aufgetauten Portionen mit dünnen Aluminiumstreifen abdecken.
4. Das Geflügel sollte sofort nach dem Auftauen weiterverarbeitet werden.
5. Für Ed-1 und Ed-3, die Speisen wie in der Abbildung gezeigt in das Gerät stellen:



## REZEPTE FÜR EXPRESS-GAREN



### HÄHNCHENPFANNE MIT GEMÜSE (EC-4)

#### Pikante Hähnchenpfanne

##### Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
60 g	120 g	Langkornreis
1	1	Briefchen Safranfäden
1/2 tbsp	1 tbsp	Butter/Margarine (zum Einfetten der Form)
25 g	50 g	Zwiebel (in Scheiben)
50 g	100 g	Rote Paprikaschote (in Streifen)
50 g	100 g	Porree (in Streifen)
150 g	300 g	Hähnchenbrust (gewürfelt)
		Pfeffer, Paprikapulver
10 g	20 g	Butter
150 ml	300 ml	Fleischbrühe

##### Zubereitung

1. Den Reis mit den Safranfäden mischen und in die gefettete Auflaufform geben.
2. Die Zwiebelscheiben, Paprika, Porreestreifen und die Hähnchenbrustwürfel mischen und würzen. Auf den Reis schichten.
3. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.
4. Die Fleischbrühe darübergießen und mit Mikrowellenfolie abdecken. Mit **EXPRESS-GAREN EC-4** für "Hähnchenpfanne mit Gemüse" garen.
5. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.

DEUTSCH

### HACK UND ZWIEBEL (EC-5)

##### Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
150 g	300 g	Hackfleisch (1/2 Schwein, 1/2 Rind)
50 g	100 g	Zwiebel (fein gehackt)
1/2	1	Ei
15 g	30 g	Semmelbrösel
		Salz und Pfeffer
115 ml	230 ml	Fleischbrühe
20 g	40 g	Tomatenmark
65 g	125 g	Kartoffeln (fein gehackt)
65 g	125 g	Karotten (fein gehackt)
1/2 tbsp	1 tbsp	gehackte Petersilie

##### Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und den Semmelbröseln zu einem Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hackfleischteig in die Schüssel geben.
2. Die Fleischbrühe mit dem Tomatenmark mischen.
3. Die Kartoffeln und Möhren mit der Flüssigkeit auf das Hackfleisch geben, miteinander vermengen.
4. Abdecken und mit **EXPRESS-GAREN EC-5** für "Hack und Zwiebel" garen.
5. Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken.
6. Nach dem Garen, umrühren und ungefähr 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

### FISCHFILET MIT SAUCE (EC-6)

#### Fischfilet mit Pikanter Sauce

##### Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
175 g	350 g	Tomaten aus der Dose (abgetropft)
50 g	100 g	Mais
5 g	10 g	Chillisaucе
15 g	30 g	Zwiebel (fein gehackte)
1 tsp	1-2 tsp	Rotweinessig
		Senf, Thymian, Cayenne-Pfeffer
250 g	500 g	Fischfilet
		Salz

##### Zubereitung

1. Die Zutaten für die Sauce mischen.
2. Die gesalzenen Fischfilets (z.B. Rotbarschfilet) mit den dünnen Enden zur Mitte in eine Auflaufform geben.
3. Die fertig zubereitete Sauce über die Filets gießen.
4. Mit Mikrowellenfolie abdecken und mit **EXPRESS-GAREN EC-6** für "Fischfilet mit Sauce" garen.
5. Das Gericht nach dem Garen ungefähr 2 Minuten stehen lassen.



## REZEPTE FÜR EXPRESS-GAREN

### FISCHFILET MIT SAUCE EC-6)

#### Fischfilet mit Curry Sauce

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
250 g	500 g	Fischfilet
		Salz
50 g	100 g	Bananen (in kleinen Stücken)
200 g	400 g	Currysauce (fertig zubereitete)

Zubereitung

1. Die gesalzenen Fischfilets mit den dünnen Enden zur Mitte in eine Auflaufform geben.
2. Die fertig zubereitete Sauce und die Bananen über die Filets geben.
3. Mit Mikrowellenfolie abdecken und mit **EXPRESS-GAREN EC-6** für "Fischfilet mit Sauce" garen.
4. Das Gericht nach dem Garen ungefähr 2 Minuten stehen lassen.

### AUFLÄUFE (EC-7)

#### Spinatauflauf

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	Butter/Margarine zum Einfetten der Form
150 g	300 g	Blattspinat (auftauen und abgiessen)
15 g	30 g	Zwiebel (fein gehackt)
		Salz, Pfeffer, Muskat
150 g	300 g	Kartoffeln (in Scheiben)
35 g	75 g	gekochter Schinken (gewürfelt)
50 g	100 g	Crème fraîche
1	2	Eier
40 g	75 g	geriebenen Käse
		Paprikapulver

Zubereitung

1. Den Blattspinat mit der Zwiebel mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Die Auflaufform einfetten. Abwechselnd die Kartoffelscheiben, die Schinkenwürfel und den Spinat in die Auflaufform schichten. Die letzte Lage sollte Spinat sein.
3. Die Eier mit dem Rahm verrühren, würzen und über das Gemüse giessen.
4. Den Auflauf mit dem geriebenen Käse und Paprika bestreuen.
5. Auf den Drehteller stellen, mit **EXPRESS-GAREN EC-7** für "Aufläufe" garen.
6. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.

### AUFLÄUFE (EC-7)

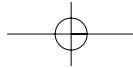
#### Kartoffel-Zucchini-Auflauf

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	
5 g	10 g	Butter/Margarine zum Einfetten der Form
200 g	400 g	Frisch oder Salzkartoffeln (in Scheiben)
115 g	230 g	Zucchini (feine Scheiben)
75 g	150 g	Crème fraîche
1	2	Ei(er)
1/2	1	Zehe Knoblauch (zerdrückt)
		Salz, Pfeffer
40 g	75 g	Gouda (geriebenen)
10 g	20 g	Sonnenblumenkerne
		Paprikapulver

Zubereitung

1. Die Auflaufform einfetten und abwechselnde Lagen von Kartoffelscheiben und Zucchinisheiben in die Schüssel geben.
2. Die Eier mit Crème fraîche mischen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und über das Gemüse giessen.
3. Den Auflauf mit dem geriebenen Gouda und Paprika bestreuen.
4. Abschliessend den Auflauf mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. Auf den Drehteller stellen, mit **EXPRESS-GAREN EC-7** für "Aufläufe" garen.
6. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.



## REINIGUNG UND PFLEGE



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

**Gerätegehäuse:** 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.

#### Geräteinnenraum:

1. 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. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.

2. Sicherstellen, dass weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.

3. 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 Dichtungsoberflächen des öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen.

DEUTSCH

## 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 150 ml Wasser in das Gerät und schliessen Sie die Tür.

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

Leuchtet die Lampe? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Dreht sich der Drehteller? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

**HINWEIS:** 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 Signalton nach einer Minute? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

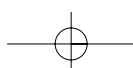
Erlischt die Anzeige "Garen"? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Ist das Wasser im Messbecher nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiss? JA \_\_\_\_\_ NEIN \_\_\_\_\_

Wenn die Antwort auf eine der obigen Fragen "NEIN" lautet, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler oder den SHARP-Kundendienst und teilen Sie diesen die Ergebnisse Ihrer Überprüfung mit.

**HINWEIS:** Wenn Sie die Speisen in der Standardgarzeit in nur einer Betriebsart garen, wird die Leistung des Gerätes automatisch reduziert, um eine Überhitzung zu vermeiden. (Die Mikrowellenleistung wird vermindert oder das Grillheizelement wird ein- und ausgeschaltet.)

Betriebsart	Standardzeit
Mikrowelle 800 W	40 Minuten





## WAS SIND MIKROWELLEN?

Mikrowellen werden im Mikrowellengerät vom Magneton 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.



## DAS GEEIGNETE GESCHIRR

### GLAS UND GLAS-KERAMIK



Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Der Garkvorgang kann von allen Seiten beobachtet werden. Es darf jedoch nicht metallhaltig (Bleikristall) oder mit einer Metallaufgabe 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 Silberaufgabe 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. Metallclipse 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

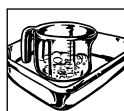
die Speise gebräunt wird. Bei Verwendung von Bräunungsgeschirr muss ein geeigneter Isolator, z.B. ein Porzellanteller, zwischen Drehteller und Bräunungsschale gelegt werden. Beachten Sie genau die Vorheizzeit gemäss Herstelleranweisung. Bei Überschreitung kann es zur Beschädigung des Drehtellers und 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 ungefähr 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

### Kein Geschirr mit Metallaufgabe,

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 P Leistung betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.

## TIPS UND TECHNIKEN



### 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 kühlstranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt (Kühlstranktemperatur ungefähr 5° C, Raumtemperatur ungefähr 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.



## TIPS UND TECHNIKEN

### 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 Temperatursausgleich 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 kühl-schranktemperierten 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.

### AUFTAUIEN

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 ungefähr -40° C) als auch hitzebeständig (bis ungefähr 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.

## TIPS UND TECHNIKEN



DEUTSCH

### 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 abwiegen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ungefähr 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 ungefähr 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 sehnarm 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 ungefähr 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmässig, so dass beim Anschneiden weniger Fleischsaft 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 "Auftauen" 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.





## TABELLEN

### 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	100 P	ca.1	nicht abdecken
Milch, 1 Tasse	150	100 P	ca.1	nicht abdecken
Wasser, 1 Tasse	150	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2	nicht abdecken, zum Kochen bringen
6 Tassen	900	100 P	10-12	nicht abdecken, zum Kochen bringen
1 Schüssel	1000	100 P	10-12	nicht abdecken, zum Kochen bringen
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	100 P	3-6	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf	200	100 P	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Suppe, klar	200	100 P	2-2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Cremsuppe	200	100 P	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Gemüse	200	100 P	2-3	eventuell etwas Wasser zugeben, abdecken, nach der halben Erhitzungszeit umrühren
	500	100 P	4-5	
Beilagen	200	100 P	1-2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
	500	100 P	4-5	
Fleisch, 1 Scheibe*	200	100 P	3-4	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken
Fischfilet*	200	100 P	2-3	abdecken
Würstchen, 2 Stück	180	70 P	ca.2	die Haut mehrmals einstechen
Kuchen, 1 Stück	100	50 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	auf ein Kuchengitter legen
Babynahrung, 1 Glas	190	50 P	ca.1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen *	50	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	
Schokolade schmelzen	100	50 P	2-3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	50 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren
Tortenguss für 1/4 l Flüssigkeit	10	50 P	5-6	mit Zucker und 250 ml Flüssigkeit anrühren, abdecken, zwischendurch und nach dem Erhitzen gut umrühren

\*ab Kühlschranktemperatur

### TABELLE : GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten	500	100 P	8-10*	nach Geschmack würzen,	10
(Schwein, Kalb, Lamm)	1000	50 P 100 P	10-12 20-22*	in eine flache Auflaufform legen, nach * wenden	10
	1500	50 P 100 P	10-12 28-32*		10
		50 P	13-17		
Roastbeef (medium)	1000	100 P	9-11*	nach Geschmack würzen, in eine Auflaufform legen, nach * wenden	10
		50 P	5-7		
Hackbraten	1000	100 P	16-18	Hackfleischteig aus gemischtem Hack (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, in eine flache Auflaufform legen	10
Fischfilet	200	100 P	3-4	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	3
Hähnchen	1200	100 P	20-22	nach Geschmack würzen, in eine flache Auflaufform legen, nach der halben Garzeit wenden	3
Hähnchenschenkel	200	100 P	3-4	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	3

## TABELLEN



TABELLE : AUFTAUEN

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Bratenfleisch (z.B. Schwein, Rind, Lamm, Kalb)	1500	10 P	58-64	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
	1000	10 P	42-48		30-90
	500	10 P	18-20		30-90
Steaks, Schnitzel, Koteletts, Leber	200	10 P	7-8	nach der halben Auftauzeit wenden	30
Gulasch	500	30 P	8-12	zwischendurch zweimal umdrehen und trennen	10-15
Würstchen, 8 Stück	600	30 P	6-9	nebeneinander legen, nach der halben	5-10
4 Stück	300	30 P	4-5	Auftauzeit wenden	5-10
Ente/Pute	1500	10 P	48-52	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
Hähnchen	1200	10 P	39-43	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
	1000	10 P	33-37	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
Hähnchenschenkel	200	30 P	4-5	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fisch im Stück	800	30 P	9-12	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fischfilet	400	30 P	7-10	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Krabben	300	30 P	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile entfernen	30
Brötchen, 2 Stück	80	30 P	ca. 1	nur antauen	-
Vollkornbrot in Scheiben	250	30 P	2-4	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Toastbrotscheiben					
Mischbrot, Weissbrot, ganz	750	30 P	7-10	nach der halben Auftauzeit wenden. Eiskern bleibt	30
Kuchen, 1 Stück	100-150	10 P	2-5	auf einen Teller legen	5
Sahnetorte, 1 Stück		10 P	3-4	auf einen Teller legen	10
Torte ganz, Ø 25 cm		10 P	20-24	auf einen Teller legen	30-60
Butter	250	30 P	2-4	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren	250	30 P	4-5	gleichmässig nebeneinander legen	5
Himbeeren, Kirschen, Pflaumen				nach der halben Auftauzeit wenden	

DEUTSCH

TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Garzeit -Min-	Wasserszugabe -EL-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet	300	100 P	10-11	-	abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250	100 P	7-9	-	abdecken	-
Tellergericht	400	100 P	8-9	-	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	-
Blattspinat	300	100 P	7-9	-	abdecken, ein-bis zweimal zwischendurch umrühren	2
Brokkoli	300	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Erbsen	300	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Kohlrabi	300	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Mischgemüse	500	100 P	12-14	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rosenkohl	300	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rotkohl	450	100 P	11-13	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2



## TABELLEN

**TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE**

Gemüse	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wasserzugabe -EL/ml-
Blattspinat	300	100 P	5-7	nach dem Waschen gut abtropfen lassen, abdecken, zwischendurch ein- bis zweimal umrühren	-
Blumenkohl	800	100 P	15-17	1 ganzer Kopf, abdecken in Röschen teilen,	5-6 EL
	500	100 P	10-12	zwischendurch umrühren	4-5 EL
Brokkoli	500	100 P	10-12	in Röschen teilen, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Champignons	500	100 P	8-10	ganze Köpfe, abdecken, zwischendurch umrühren	-
Chinakohl	300	100 P	9-11	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Erbsen	500	100 P	9-11	abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Fenchel	500	100 P	9-11	in Viertel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Gemüsezwiebel	250	100 P	5-7	ganz, in Mikrowellenfolie garen	-
Kohlrabi	500	100 P	10-12	in Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Möhren	500	100 P	10-12	in Scheiben schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
	300	100 P	9-11	in Scheiben schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	2-3 EL
Paprikaschote	500	100 P	7-9	in Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Pellkartoffeln	500	100 P	9-11	abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Porree/Lauch	500	100 P	9-11	in Ringe schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Rotkohl	500	100 P	10-12	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch ein- bis zweimal umrühren	50 ml
Rosenkohl	500	100 P	9-11	ganze Köpfe, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Salzkartoffeln	500	100 P	9-11	in gleich Stücke schneiden, etwas salzen, abdecken, zwischendurch umrühren	150 ml
Sellerie	500	100 P	9-11	in feine Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Weisskohl	500	100 P	10-12	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Zucchini	500	100 P	9-11	in Scheiben schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL



## TABELLEN

### ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

Wenn Sie Ihre altbewährten Rezepte auf die Mikrowelle abwandeln wollen, sollten Sie folgendes beachten:

Die Garzeiten um ein Drittel bis zur Hälfte verkürzen. Orientieren Sie sich an den Rezepten in diesem Kochbuch.

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Obst, Eintöpfe und Suppen können problemlos in der Mikrowelle zubereitet werden. Bei flüssigkeitsarmen Lebensmitteln, wie Tellergerichte, sollte die Oberfläche vor dem Erhitzen oder Garen angefeuchtet werden.

Die Flüssigkeitszugabe bei rohen Lebensmitteln, die gedünstet werden, auf etwa zwei Drittel der Menge im Originalrezept reduzieren. Falls notwendig, während des Garens Flüssigkeit zugeben.

Die Fettzugabe kann erheblich reduziert werden. Eine kleine Menge Butter, Margarine oder Öl ist ausreichend, um der Speise Geschmack zu geben. Deshalb ist die Mikrowelle hervorragend zur Zubereitung fettarmer Speisen im Rahmen einer Diät geeignet.

### DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

- Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Portionen berechnet.
- Empfehlungen für das geeignete Geschirr und die Gesamtgarzeit finden Sie jeweils am Anfang der Rezepte.
- Es wird in der Regel von verzehrfertigen Mengen ausgegangen, ausser wenn speziell etwas anderes angegeben ist.
- Die in den Rezepten angegebenen Eier haben ein Gewicht von ungefähr 55 g (Gewichtsklasse 3).

## REZEPTE



Deutschland

**CAMEMBEROTTOAST**

Gesamtgarzeit: ungefähr 1 - 2 Minuten

Geschirr: Flacher Teller

Zutaten

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

1. Die Brotscheiben toasten 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.  
**ungefähr 1 - 2 Min.** 100 P

Tipp:

Sie können die Toasts nach Belieben variieren, z.B. mit frischen Champignons und geraspeltm Käse oder gekochtem Schinken, Spargel und Emmentaler.

DEUTSCH

Niederlande

**CHAMPIGNONSUPPE**

Champignonsoep

Gesamtgarzeit: ungefähr 13 - 17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 200 g Champignons, in Scheiben
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 300 ml Fleischbrühe
- 300 ml Sahne
- 2½ EL Mehl (25 g)
- 2½ EL Butter/Margarine (25 g)
- Salz & Pfeffer
- 1 Eigelb
- 150 g Rahm (Crème fraîche)

1. Das Gemüse mit der Fleischbrühe in die Schüssel geben und abgedeckt garen.  
**8 - 9 Min.** 100 P
2. Mit einem Mixer alle Zutaten pürieren. Die Sahne zufügen.
3. Das Mehl und die Butter zu einem Teig verkneten und in der Champignonsuppe glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und garen. Nach dem Garen umrühren.  
**4 - 6 Min.** 100 P
4. Das Eigelb mit dem Rahm (*Crème fraîche*) verrühren, nach und nach in die Suppe rühren. Das Ganze nochmals kurz erhitzen, jedoch nicht mehr kochen lassen!  
**1 - 2 Min.** 100 P  
Die Suppe nach dem Garen ungefähr 5 Minuten stehen lassen.





## REZEPTE

Schweiz

### ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Züricher Geschnetzeltes

Gesamtgarzeit: ungefähr 12 - 16 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 ungefähr 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.  
**7 - 10 Min.** 100 P
3. Den Weisswein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.  
**5 - 6 Min.** 100 P
4. Das Geschnetzelte abschmecken nochmals umrühren und ungefähr 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

Frankreich

### SEEZUNGENFILETS

Filets de sole für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ungefähr 11 - 14 Minuten

Geschirr: Flache, ovale Auflaufform und Mikrowellenfolie (ungefähr 26 cm)

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 angiesen.
5. Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen.  
**11 - 14 Min.** 100 P  
Die Fischfilets nach dem Garen 2 Min. stehen lassen.  
**Tipp:**  
Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.

Griechenland

### SCHMORFLEISCH MIT GRÜNEN BOHNEN

Kréas mé fasólia

Gesamtgarzeit: ungefähr 20 - 24 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.  
**9 - 11 Min.** 100 P
3. Die Bohnen und die pürierten Tomaten zum Fleisch geben und abgedeckt weitergaren.  
**11 - 13 Min.** 70 P  
Das Schmorfleisch nach dem Garen ungefähr 5 Minuten stehen lassen.  
**Tipp:**  
Wenn Sie frische Bohnen verwenden, müssen diese vorgegart werden.

## REZEPTE



## Italien

**LASAGNE AL FORNO**

Gesamtgarzeit: ungefähr 22 - 27 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache, quadratische Auflaufform mit Deckel  
(ungefähr 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 & Muskatnuss
- 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.

**7 - 9 Min.** 100 P

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.

**15 - 18 Min.** 70 P

Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

## Frankreich

**GEMÜSETOPF**

Ratatouille spécial

Gesamtgarzeit: ungefähr 19 - 21 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.

**19 - 21 Min.** 100 P

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 ungefähr 2 Minuten stehen lassen.

**Tipp:**

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.



## REZEPTE

Spanien

### GEFÜLLTE KARTOFFELN

Patatas Rellenas

Gesamtgarzeit: ungefähr 12 - 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.

**8 - 10 Min.** 100 P

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 verühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, mit dem Emmentaler bestreuen, auf den Teller setzen und garen.

**4 - 6 Min.** 100 P

Die Kartoffeln nach dem Garen ungefähr 2 Minuten stehen lassen.

Dänemark

### BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ungefähr 10 - 13 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.

**7 - 9 Min.** 100 P

Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.

2. Die Gelatine in kaltem Wasser ungefähr 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.

**3 - 4 Min.** 100 P

4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

**Tipp:**

Sie können auch gefrorenes Obst verwenden, wenn dieses zuvor aufgetaut wurde.

· SERVICE NIEDERLASSUNGEN · ADDRESSES D'ENTRETIEN · ONDERHOUDSADRESSEN · DIRECCIONES DE SERVICIO · INDIRIZZI DI SERVIZIO ·

## ÖSTERREICH

Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.

**Manfred Mayer GmbH**, Stipckgasse 6, 1234 Wien, Phone: 01-6093120, Fax: 01-6993629 / **MCL-Service 'GmbH**, Deutschstr. 19, 1232 Wien, Phone: 01-6168800, Fax: 01-6168800-15 / **Karl Rother**, Simmeringer Hauptstr. 11, 1110 Wien, Phone: 01-7498432, Fax: 01-7498432-12 / **Roland Göschl**, Bayerhamerstr. 12c, 5020 Salzburg, Phone: 662-882307, Fax: 662-881926 / **Franz Schuhmann**, Gablonzerweg 18, 4030 Linz, Phone: 732-382280, Fax: 732-382280-8 / **Arnold Moser**, An der Heufurt 28, 6900 Bregenz, Phone: 5574-75777, Fax: 5574-75777 / **Anton Reitmeir**, Leopoldstr. 57, 6020 Innsbruck, Phone: 512-562277, Fax: 512-562277 / **Scheuermann**, Rennsteinerstr. 8, 9500 Villach, Phone: 4242-21174, Fax: 4242-21174 / **Pichler**, Am Wagrain 342, 8055 Graz, Phone: 316-291292, Fax: 316-291292 / **Audio Video Service**, Sonnengasse 13, 9020 Klagenfurt, Phone: 463-43114, Fax: 463-43113

## BELGIUM

En cas d'une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

**AVTC**, Kleine Winkellaan 54, 1853 Strombeek-Bever, Phone: 02/2674019, Fax: 2679670,  
**ETS HENROTTE**, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, Phone: 071/396290, Fax: 391237  
**Nouvelle Central Radio (N.G.R)** Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD Phone: 00352404078, Fax. 2402085

## NEDERLAND

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.

**SHARP ELECTRONICS BENELUX BV**, - Helpdesk -, Postbus 900, 3990 DW Houten, Telefoon: 09-007427728, Fax: 030-6359621

## DEUTSCHLAND

Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.

**03048 Groß Garglow**, Cottbuser Str.129, Bernd Mindach, Tel.: 0355-539987, Fax.: 0355-5265685 / **04159 Leipzig**, Max-Liebermann-Straße 4 a, Rudi Franz, Tel: 0341-9112525, Fax: 0341-9112526 / **04600 Altenburg**, Gabelentzstraße 15 A, Mechanik Altenburg E.G., Tel: 03447-311102, Fax: 03447-315253 / **06217 Merseburg**, Gotthardstraße 30, Looke & May GmbH, Tel: 03461-214121, Fax: 03461-216891 / **06295 Eisleben**, Hallesche Straße 36, Hausger. Kundend. Eisleben, Tel: 03475-603079, Fax: 03475-747262 / **06618 Naumburg**, Wenzelstraße 15, Hausgeräte & Service GmbH, Tel: 03445-202016, Fax: 03445-202016 / **06844 Dessau**, Albrechtstraße 116-118, Dessau-Electric GmbH, Tel: 0340-261270, Fax: 0340-213332 / **07407 Rudolstadt**, Emil Hartmann Straße 2, Elektro Ernst Granowski, Tel: 03672-352123, Fax: 03672-357097 / **07545 Gera**, Amthorstraße 12, Ess Hardware Service GmbH, Tel: 0365-8820115, Fax: 0365-8820116 / **07973 Greiz**, Reichenbacher Straße 44 d, Elektro Riederer Haushaltgeräte, Tel: 03661-3148, Fax: 03661-430142 / **08280 Aue**, Bahnhofstraße 21, EHS Elektro-Hausgeräte SVC GmbH, Tel: 03771-552222, Fax: 03771-552255 / **08523 Plauen**, Weststraße 63, Elektrotechnik Plauen GmbH, Tel: 03741-2120, Fax: 03741-212259 / **09221 Neukirchen**, Hauptstraße 74, Walther Elektro, Tel: 0371-217096, Fax: 0371-217090 / **09246 Pleiße**, Zeppelinstraße 8 a, Hans Krempel Haustechnik GmbH, Tel: 03722-73780, Fax: 03722-737822 / **09328 Lunzenau**, Schulstraße 6, Peter Welsch GmbH, Tel: 037383-6434, Fax: 037383-6448 / **09376 Oelsnitz**, Bahnhofstraße 43, Elektrotechnik Oelsnitz-GmbH, Tel: 037298-2677, Fax: 037298-2678 / **12157 Berlin**, Cranachstraße 2, Michael Kittler, Tel: 030-8551335, Fax: 030-8554835 / **18055 Rostock**, Timmermannstrat 5, Hetec, Tel: 0381-36231, Fax: 0381-36231 / **18435 Stralsund**, Kedingshäger Straße 78, RDS Haushaltgeräte GmbH, Tel: 03831-391426, Fax: 03831-390121 / **20357 Hamburg**, Schulterblatt 132, Dieter Möller, Tel: 040-435332, Fax: 040-4302120 / **20537 Hamburg**, Eiffestraße 398, Deubel+Höfermann Elektronic GmbH, Tel: 040-257227, Fax: 040-2500192 / **22459 Hamburg**, Seesrein 35, Dieter A. Vollbrecht VDI Klima und Kälte Service, Tel: 040 - 5517331, Fax: 040 - 5519996 / **23562 Lübeck**, Helmholtzstraße 12, Lutz H. Boenisch, Tel: 0451-51929, Fax: 0451-56787 / **24116 Kiel**, Eckernförder Straße 93, Jürgen Skop GmbH, Tel: 0431-13038, Fax: 0431-13811 / **24357 Fleckeby**, Südring 14, Kaack Elektro-Haushaltgeräte Service GmbH, Tel: 04354-700, Fax: 04354-1311 / **24975 Husby**, Flensburger Straße 41, Günter Josten, Tel: 04634-422, Fax: 04634-723 / **25770 Hemmingstedt**, Koesliner Straße 18, Dirk Stübner Dithmarscher Hausgeräte Service, Tel: 0481-64943, Fax: 0481-64764 / **26655 Westerstede**, Südring 37, Gerhard Ahrenholtz GmbH, Tel: 04488-84770, Fax: 04488-847711 / **27404 Heeslingen**, Kirchstraße 9-11, Helmut Willenbrock Elektro-Kälte-Radio, Tel: 04281-1031, Fax: 04281-6467 / **27478 Cuxhaven**, Am Kanal 5, Oskar Wieandt & Sohn OHG, Tel: 04724-81300, Fax: 04724-813050 / **28207 Bremen**, Neidenburger Straße 20, Hansa Haushaltsgeräte Service GmbH, Tel: 0421-492526, Fax: 0421-440932 / **29439 Lüchow**, Güldenboden 25, Elektro-Kittler, Tel: 05841-3322, Fax: 05841-3322 / **30926 Seelze**, Lange-Feld-Straße 122, Strickling Werkskundendienst, Tel: 0511-400399-9, Fax: 0511-40039920 / **34123 Kassel**, Heinrich-Hertz-Straße 9, KälteDienst v. Rappard, Tel: 0561-



• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

5809545, Fax: 0561-5809570 / **34128 Kassel**, Ahnatalstraße 84, Elektro Mohrrhenne, Tel.: 0561-61727, Fax.: 0561-65470 / **35037 Marburg**, Wilhelmstraße 16, Hans-Georg Fuchs, Tel.: 06421-22424, Fax.: 06421-27549 / **35415 Pohlheim**, Ludwigstraße 13-15, Jung KDZ, Tel: 06403-61131, Fax.: 06403-62151 / **36088 Hünfeld**, Hauptstr. 22, Elektro Vogt, Tel: 06652-2215, Fax: 06652-5782 / **37671 Höxter**, Krämerstraße 8, Elektro Nonn, Tel: 05271-7959, Fax: 05271-35053 / **38444 Wolfsburg**, Brandgehaege 5 C, Gärtner Elektro-Haustechnik, Tel: 05308-4070, Fax: 05308-40740 / **39106 Magdeburg**, Ankerstr. 9, Industrie-Elektronik Magdeburg GmbH, Tel: 0391-5430402, Fax: 0391-5433520 / **40476 Düsseldorf**, Rather Straße 21, Horst Leven, Tel: 0211-486025, Fax: 0211-443399 / **41065 Mönchengladbach**, Gutenbergstraße 28, Horst Hommers Kundendienst-Center, Tel: 02161-603256u.57, Fax: 02161-651951 / **42781 Haan**, Talstraße 8 b, Horst Kerkühn Elektro-Haustechnik, Tel: 02129-4466+53550, Fax: 02129-34037 / **44357 Dortmund**, Freigrafenweg 23-29, Gehado Elektronik Service GmbH, Tel: 0231-9370000, Fax: 0231-93700078+44 / **44869 Bochum**, Ruhrstraße 181, ML Werks-Service GmbH, Tel: 02327-77899, Fax: 02327-74692 / **45219 Essen**, Corneliusstraße 39, R. Drengenburg, Tel: 02054-84114, Fax: 02054-15238 / **46045 Oberhausen**, Feldmannstraße 76, Dieter Kroppen, Tel: 0208-871711, Fax: 0208-876652 / **48165 Münster-Hiltrup**, Rohrkampstraße 23, Günter Pfeifer Großküchentechnik, Tel: 02501-3033, Fax: 02501-24277 / **49324 Melle**, Plettenberger Straße 50, H. U. Borgards GmbH, Tel: 05422-949740, Fax: 05422-9497-92 / **51598 Friesenhagen**, Mühlenhof 6, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 02734-7377, Fax: 02734-40618 / **52146 Würselen**, De Gasperstraße 6+10, Hubert Hamacher, Tel: 02405-9600+9609, Fax: 02405-2704 / **53757 Sankt Augustin**, Kölnstraße 4, HDL Elektro-Kundendienst GmbH, Tel: 02241-920330, Fax: 02241-920334 / **55130 Mainz**, Nur telefonische Annahmestelle, Norbert Schwamb GmbH, Tel: 06131-881070 / **55543 Bad Kreuznach**, Industriestraße, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0671-794331, Fax: 0671-794369 / **56070 Koblenz**, August-Horch-Straße 14, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0261-8909173, Fax: 0261-8909199 / **57080 Siegen**, Gosenbacher Hütte 44, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0271-354114, Fax: 0271-351408 / **58239 Schwerte**, Holzener Weg 79, HHKT Electronica 2000 Josef Schlütz GmbH, Tel: 02304-982100, Fax: 02304-86360 / **61381 Friedrichsdorf**, Bahnstraße 17 a, O. Hollmann, Tel: 06172-778276, Fax: 06172-75883 / **63739 Aschaffenburg**, Maximilianstraße 8, Radio-Fernseh Reis, Tel: 06021-15177, Fax: 06021-15199 / **65239 Hochheim**, Eltviller Straße 14, Norbert Schwamb GmbH, Tel: 06146-4085, Fax: 06146-4088 / **65627 Elbtal-Hangenmeilingen**, Am Ohlenrod 10, Rudi Wagner, Tel: 06436-3444, Fax: 06436-3444 / **65931 Frankfurt**, Nur telef. Annahmestelle, Norbert Schwamb GmbH, Tel: 069-371525 / **66117 Saarbrücken**, Zinzinger Straße 13, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0681-5008522, Fax: 0681-5008533 / **67434 Neustadt**, Saarlandstraße 55, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 06321-83077, Fax: 06321-83077 / **68309 Mannheim**, Heppenheimerstraße 23, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0621-7184621, Fax: 0621-7184628 / **68526 Ladenburg**, Brauergasse 2, Salinger Elektro Service, Tel: 06203-3341, Fax: 06203-16919 / **70186 Stuttgart**, Klippeneck Straße 1, Elektro Herterich Techn. Kundendienst, Tel: 0711-4687023, Fax: 0711-4687024 / **75236 Kämpfelbach**, Goethestraße 19, Horst Frei, Tel: 07232-1518, Fax: 07232-5238 / **76185 Karlsruhe**, Lotzbeckstraße 9, Electronic Service Franke, Tel: 0721-5700720-23, Fax: 0721-5700736 / **76872 Winden**, Hauptstraße 103, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 06349-8571, Fax: 06349-3390 / **78462 Konstanz**, Nur telef. Annahmestelle, Elektro Herterich, Tel: 07531-27923 / **78737 Fluorn-Winzeln**, Schafbaumstraße 9, Edmund Schneider, Tel: 07402-482, Fax: 07402-8014 / **79650 Schopfheim**, Feldbergstraße 21, R. Grossmann, Tel: 07622-7673, Fax: 07622-61900 / **80339 München**, Schwanthalerstraße 110, Kesel & Schnitt, Tel: 089-505802, Fax: 089-5021596 / **85095 Denkendorf-Zandt**, Michlstraße 3, Elektro Pfeiffer, Tel: 08466-1319, Fax: 08466-1319 / **85413 Hörgertshausen**, Schlosstraße 7, Elektro Radlmaier, Tel: 08764-9306-0, Fax: 08764-9306-30 / **86157 Augsburg**, Stadtberger Straße 67, J. Haslinger Elektro-Geräte Kundendienst, Tel: 0821-523125, Fax: 0821-526664 / **87439 Kempten**, Heiligkreuzer Straße 17, Radio Hartmann, Tel: 0831-594646, Fax: 0831-91319 / **89231 Neu-Ulm**, Gartenstraße 4, Elektrotechnik Schneider, Tel: 0731-85897, Fax: 0731-74681 / **91522 Ansbach**, Am Ring 17, Elektro Merk GmbH, Tel: 0981-89574, Fax: 0981-86715 / **93102 Pfatter**, Regensburger Straße 60, Franz Bernhard, Tel: 09481-90060, Fax: 09481-90061 / **94130 Oberzell**, Hameter Straße 31, Elektro Service Schurig, Tel: 08591-2400, Fax: 08591-1285 / **96052 Bamberg**, Aronstraße 2 a, Bernhard Jackl, Tel: 0951-9370245, Fax: 0951-9370247 / **97070 Würzburg**, Untere Johannitergasse 16, Radio Wels City Service GmbH, Tel: 0931-3557119, Fax: 0931-14151 / **97318 Kitzingen**, Herrnstraße 4-6, Hoffritz GmbH, Tel: 09321-4221/32021, Fax: 09321-32185 / **98724 Neuhaus**, Eisfelder Straße 32, DLC Haustechnik GmbH, Tel: 03679-79060, Fax: 03679-790620 / **99096 Erfurt**, Goethestraße 14, Ernst Grüsser, Tel: 0361-3465719, Fax: 0361-3465719 / **99734 Nordhausen**, Töpferstraße 10, Südharzer Dienstleistungs-Gesellschaft GmbH, Tel: 03631-983651, Fax: 03631-983654 / **99817 Eisenach**, Bahnhofstraße 17, Blitz Elektro-Elektronik GmbH, Tel: 03691-292930, Fax: 03691-292915

**FRANCE**

**En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes :**

**A.A.V.I.:** 1, Rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cédex. Tél : 03 20 62 18 98 - Fax : 03 20 86 20 60.

Départements desservis : 02, 08, 59, 62, 80 / **ASYSTEC** : P.A. Charles de Gaulle, 4 rue des Artisans, 95190

Goussainville. Tél : 01 39 88 80 00 - Fax : 01 34 38 91 20. Départements desservis : 60, 77, 93, 95 / **ATELIER**

**ROUSSEL** : 12, Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient. Tél : 02 97 83 07 41 - Fax: 02 97 87 02 36. Départements

desservis : 22,29,35,44,56 / **C.E.A.T.** : 9, Rue de Venise, 21000 Dijon. Tél : 03 80 66 15 57 - Fax: 03 80 67 12

36. Départements desservis : 10,21,25,39,52,58,71,89 / **C.M.T.S.** : 38, Rue des Ormeaux, 75020 Paris. Tél : 01

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

43 70 20 00 - Fax: 01 43 70 36 46. Départements desservis : 75,77,78,91,92,93,94,95 / **C.T.E.** : Zone Tilly - 116 rte de Thionville, 57140 Woippy. Tél : 03 87 30 14 14 - Fax: 03 87 30 85 07. Départements desservis : 51,54,55,57,88 / **ELEOMA** : 6 Bld Gueidon , 13013 Marseille. Tél : 04 91 06 22 56 - Fax : 04 91 06 22 90. Départements desservis : 13,26,30,34,43,48,83,84 / **ELECTRO SERVICE** : 21 rue de Mulhouse, BP 122, 68313 ILLZACH. Tél : 03 89 62 50 00 - Fax : 03 89 50 80 14. Départements desservis : 67,68,70,90 / **M.E.C.** : 118 Bld Tonnellé, 37020 Tours. Tél : 02 47 77 90 90 - Fax : 02 47 77 90 91. Départements desservis : 18,36,37,41,45,44,49,79,85,86 / **M.R.T.** : 74, Rue Albert Einstein , 72021 Le Mans Cedex. Tél : 02 43 28 52 20 - Fax: 02 43 24 93 81. Départements desservis : 28,53,61,72 / **ROSSIGNOL** : ZL du Brezet Est, 6 rue P. Boulanger,63100 Clermont Ferrand. Tél : 73 91 93 09, Fax:73 92 28 79. Départements desservis : 3, 15, 19, 23, 43, 63 / **SETELEC** : 23, Rue du Chatelet,76420 Bihorel les Rouen. Tél : 35 60 64 39 - Fax:35 59 93. 48. Départements desservis : 14,27,50,76 / **S.T.E.** : 3, Chemin de l'Industrie,06110 Le Cannet Rocheville. Tél : 93 46 05 00 - Fax: 93 46 51 18. Départements desservis : 04,06 / **S.T.V.S.** : 18, Rue Benoit Malon,42000 Saint Etienne. Tél : 77 32 74 57, Fax: 77 37 45 29. Départements desservis : 03,07,42,43,63 / **S.T.V.S.** : 10, Chemin Saint-Gobain ,69190 Saint Fons. Tél : 78 70 03 32 - Fax: 78 70 86 61. Départements desservis : 01,38,69,71,73,74 / **TECH SERVICE** : Batiment G-impasse Boudeville ,31100 Toulouse. Tél : 61 44 98 45 - Fax: 62 14 16 13. Départements desservis : 09,11,31,32,33,40,47,64,65,66,81,82 / **TIMO VIDEO** : 29 rue Elisabeth,91330 Yerres. Tél : 69 48 04 80 - Fax: 69 83 36 10. Départements desservis :28, 45, 77, 89, 912, 94 / **U.N.T.D.** : 1, Rue des Lourdines, 76000 Rouen. Tél : 35 72 28 04 - Fax: 35 73 18 32. Départements desservis :14,27,50,76

## ITALIA

### NEL CASO SI VERIFICASSERO PROBLEMI ALLA VOSTRA APPARECCHIATURA POTRETE RIVOLGERVI PRESSO UN NOSTRO CENTRO DI ASSISTENZA AUTORIZZATO SHARP

**Microcentro**, Via Falloppio 11, 20100 Milano, Phone: 02-26827306 / **Rota G.**, Via Martinella 65, 24020 Torre Boldone (BG), Phone: 035-344492 / **ServiceTVA**, Via Vergnano 59, 25127 Brescia, Phone: 011-2296000, Fax: 011253921 / **Tre Esse**, Via M. Coppino 96/e, 10147 Torino, Phone: 011-2296000, Fax: 011-253921 / **Video Service s.n.c.**, Via Giordano 52/54, 16100 Genova, Phone: 010-6043580 / **Tecnoservice s.n.c.**, Via San Vigilio 64/b-c-d, 39100 Bolzano, Phone: 0471-289062 / **Campi**, Via Noalese 87, 31100 Treviso, Phone: 0422-436245, Fax: 0422-435996 / **Video Service**, Via Vitruvio 11, 37100 Verona, Phone: 045-566299, Fax: 045-573865 / **Video Hi-fi**, Via Longhi 16 a/b, 40128 Bologna, Phone: 051-360986, Fax: 051-366863 / **Aerre Digit**, Via Marbellini 10/12, 50127 Firenze, Phone: 055-410874, Fax: 055-411490 / **Saer di Coppa**, Via Rinchiostra Nord 34, 54100 Massa, Phone: 0585-251724, Fax: 0585-791177 / **Tecnoconsult**, Via Mad. Alta 185, 06100Perugia, Phone: 075-5003089 / **Digitecnica s.n.c.**, Via Zuccarini 1- Zona Baraccola, 60131 Candia (AN) Phone :071-2866067 / **S.A.R.E. s.r.l.**, Via Barbana 35/37, 00142 Roma, Phone 06-5406796 / **Tecno Labs**, Via Naz. Delle Puglie 294, 80026 Casoria (NA), Phone: 081-5845923 / **Marcantonio**, Via G.M.Giovene 45, 70124 Bari, Phone: 080-5618029 / **Audio Video**, Via A. de Gasperi 44, 88018 Vibo Valentia , Phone: 0963-45571/2 / **A.V.S.**, Via Sassari2/c, 95100 Catania, Phone: 095-446696, Fax: 095-434337 / **AS. TEC.**, Via R. Villasanta 227, 09100 Cagliari, Phone: 070-524153, Fax: 070-504109

## ESPANA

**En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o infórmanse en una de las SHARP Service casas siguientes.**

**MERINO NICOLAS JOSE A.**, - 945/ 25.18.92 - AV JUDIZMENDI 24, 01003 VITORIA-GASTEIZ, ALAVA / **TELE-COLOR** - 96/585.24.60, CL DEL VENT 9, 03500 BENIDORM, ALICANTE / **TELECOM ELECTRONICA** - 96/539.50.21, CL HERNAN CORTES 8, 03600 ELDA, ALICANTE / **EUROSAT, S.L.** - 96/525.80.40, CL MONTERO RIOS 33 03013 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA GOMEZ** - 96/ 546.75.81, CL BALTASAR TRISTANY 100, 03201 ELCHE, ALICANTE / **ANGEL AVELLAN PUIG** - 965/ 21.32.55, CL POETA QUINTANA 13, 03004 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA ELER** - 965/ 25.63.32, CL PINOSO 8, 03012 ALICANTE, ALICANTE / **INSAT, CB** - 971/ 36.53.18, CL PINTOR CALBO 30, 07703 MAHON, BALEARES (MENORCA) / **REPARACIONES ORTEGA** - 971/ 39.01.55, CL VIA PUNICA 33, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA). / **AUDIO IMAGEN** - 971/ 31.46.59, CL JOSE RIQUEUR LLOBET 8, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA) / **IRTESA ELECTRONICA** - 971/ 20.47.02, CL JAUME FERRAN 72 BJOS, 07004 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **INSTALACIONES MAES, S.L.** - 971/ 27.49.47, CL SON NADAL 63, 07008 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **ELECTRON. PONS GOMILA SA** - 971/ 37.22.76, CR NUEVA 162, 07730 ALAYOR, BALEARES (MENORCA) / **JOSE MARQUES ANGLADA,S.L.** - 971/ 38.54.54, CL LEPANTO 19, 07760 CIUDADELA, BALEARES (MENORCA) / **ANOIA ELECTROVISIO** - 93/ 805.11.90, AV BARMES 12, 08700 IGUALADA, BARCELONA / **AUDIO VISION** - 385.78.08, CL MARE DEU MONTSERRAT 22, 08922 STA.COLOMA, BARCELONA / **SAC-2, S.C.P.** - 331.77.54, CL RIERA BLANCA 113, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **FERMO** - 465.22.00, AV MORERA 5, 08915 BADALONA, BARCELONA / **ELEC.SAFONT** - 821.30.03, CL GRAL. MANSO SOLA 31, 08600 BERGA, BARCELONA / **SERVINTERS, S.C.C.L.** - 389.44.60 - PZ CASAGEMES 20, 08911 BADALONA, BARCELONA / **TECNIK'S, S.C.P.** - 630.11.20, CL JOAN BARDINA 32, 08830 SANT BOI DE LL, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 785.51.11, CR MATADEPERA 87, 08225 TERRASSA, BARCELONA / **LAUREA S.A.T.** - 889.02.48, CL GUILLERIES BIS 20, 08500 VIC, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 710.76.13, PS RUBIO I ORS 105, 08203 SABADELL, BARCELONA / **VILLARET POLO RAMON** - 798.02.48, CL MOLI DE VENT 21, 08303 MATARO,

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

BARCELONA / **ESTARLICH PRADAS VICENTE** - 766.22.33, CL INDUSTRIA 131, 08370 CALELLA, BARCELONA / **VIDEOCOLOR** - 93/ 454.99.08, CL VILLARROEL 44, 08011 BARCELONA, BARCELONA / **ELDE** - 872.85.42, CL BRUCH 55, 08240 MANRESA, BARCELONA / **PULGAR I EDO S.L.** - 93/ 436.44.11, CL CASTILLEJOS 333, 08025 BARCELONA, BARCELONA / **ELECTRONICA MATEOS** - 849.28.77, CR DE CALDAS (BAJOS) 76, 08400 GRANOLLERS, BARCELONA / **ANTONIO ROBLES SANCHEZ** - 872.55.41, CL SANT BARTOMEU 42, 08240 MANRESA, BARCELONA / **TOP ELECTRONICA**, 890.35.91, CL MISSE RUFET 4 bjos, 08720 VILAFRANCA PENEDES, BARCELONA / **LA CLINICA DEL ELECTROD.**, 93/ 236.44.11, CL BALMES 160, 08008 BARCELONA, BARCELONA / **FIX SERVICIO TECNICO**, 675.59.02, CL SANT RAMON 3 L-2, 08190 SANT CUGAT VALLES, BARCELONA / **SONITEV ELECTRONICA, C.B.**, 815.74.44, CL AIGUA 143, 08800 VILANOVA I GELTRU, BARCELONA / **TOTVISIO ELECTRONICA S.L.**, 873.88.81, PJ FERRER 14, 08240 MANRESA, BARCELONA / **4 EN 1 REPARACIONES**, 430.97.2, CL TAQUIGRAFO MARTI 19, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **MOVILFRIT S.A.**, 93/ 630.14.53, CL OSCA 11-C POL.SALINAS, 08830 SANT BOI DE LL., BARCELONA / **TELE-SERVEI BRUC S.L.**, 93/ 207.08.08, CL ROSSELLO 289, 08037 BARCELONA, BARCELONA / **SABE ELECTRONICA**, 964/ 21.52.65, CL JOAQUIN COSTA 46, 12004 CASTELLON, CASTELLON / **F.CARCELLER-F.CERVERA,C.B.**, 964/ 45.44.65, CL CARRERO 29, 12500 VINAROS, CASTELLON / **ASISTE, S.L.**, 964/ 21.57.69, AV DE VALENCIA NAVE 19, 12006 CASTELLON, CASTELLON / **TECHNOTRONIC**, 971/ 32.27.62, CL IBIZA 12, 07860 SAN FCO. JAVIER, FORMENTERA / **REPARACIONES PILSA S.C.**, 972/ 20.66.96, CL J. PASCUAL I PRATS 8, 17004 GERONA, GERONA / **SATEL**, 972/ 26.55.19, PS DE BARCELONA 12, 17800 OLOT, GIRONA / **SALLERAS PUIG JUAN**, 972/ 50.67.54, CL POU ARTESIA 4, 17600 FIGUERES, GIRONA / **RIERA DAVIU**, 972/ 50.32.64, CL TORRAS Y BAGES 19, 17600 FIGUERES, GIRONA / **LAVISON, C.B.**, 972/ 23.01.22, CL MONTSENY 35, 17005 GIRONA, GIRONA / **MONJE URE#A MANUEL**, 972/ 70.25.52, CL SANT QUINTI 33, 17534 RIBES DE FRESER, GIRONA / **ESTUDIOS 3, C.B.**, 943/ 45.37.97, PZ DE LOS ESTUDIOS 3, 20011 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **NOMBRE1, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / TEKNIBAT ELECTRONICA**, 943/ 70.24.37, CL ZEZENBIDE 4, 20600 EIBAR, GUIPUZCOA / **REPARACIONES URRUTI S.L.**, 943/ 45.84.10, PS AINTZIETA 32, 20014 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **TELESERVIC**, 974/ 31.34.44, CL ESTADILLA 6, 22300 BARBASTRO, HUESCA / **SERVIELECTRO**, 974/ 21.00.14, CL BALTASAR GRACIAN 5, 22002 HUESCA, HUESCA / **TELESONIC**, 974/ 36.32.97, CL TERUEL 6, 22700 JACA, HUESCA / **TELESERVICIO**, 974/ 22.01.39, CL TENERIAS 20, 22001 HUESCA, HUESCA / **SATEF**, 973/ 50.08.48, AV RAVAL DEL CARME 12, 25300 TARREGA, LERIDA / **IELSA, C.B.**, 973/ 24.71.27, CL TARRAGONA 40, 25005 LLEIDA, LLEIDA / **CRISTEL**, 973/ 27.08.26, CL VALLCALENT 32, 25006 LLEIDA, LLEIDA / **UNITEC**, 948/ 82.74.34, CL FUENTE CANONIGOS 5, 31500 TUDELA, NAVARRA / **TELSAN, C.B.**, 948/ 24.19.50, CL GAYARRE 1 BJOS., 31005 PAMPLONA, NAVARRA / **EURO TECNIC ELECTRONICA**, 977/ 32.24.89, CL LEPANTO 16-18, 43202 REUS, TARRAGONA / **ELECTRO SERVEI C.B.**, 977/ 51.04.42, PS MOREIRA 10, 43500 TORTOSA, TARRAGONA / **A.B.R. ELECTRONICA S.L.**, 977/ 50.21.20, CL CALDERON LA BARCA 3, 43520 ROQUETAS, TARRAGONA / **CURTO GAMUNDI S.R.C.**, 977/ 44.13.14, CL RIEROL CAPUTXINS 6, 43500 TORTOSA, TARRAGONA / **SELECCO S.L.**, 977/ 70.00.12, CL CALDERON DE LA BARCA 11, 43870 AMPOSTA, TARRAGONA / **ELECTRONICA S. TORRES**, 977/ 21.21.48, CL JOAN MIRO 4 ESC.D 1-2, 43005 TARRAGONA, TARRAGONA / **BUIRA TECNIC'S**, 977/ 66.04.37, CL SAN JAVIER 55, 43700 EL VENDRELL, TARRAGONA / **TECNO SERVEIS MORA**, 977/ 40.08.83, CL PAU PICASSO 1, 43740 MORA D'EBRE, TARRAGONA / **SERTECS, S.C.**, 977/ 22.18.51, CL CAPUTXINS (BAJOS) 22, 43001 TARRAGONA, TARRAGONA / **ELECTRONICA JOSEP**, 977/ 88.04.41, CTRA. IGUALADA 29 BJOS, 43420 STA. COLOMA QUERALT, TARRAGONA / **MARTORELL ALTES**, 977/ 75.32.41, CL ROSETA MAURI 10, 43205 REUS, TARRAGONA / **TELESERVICIO S.C.**, 978/ 87.08.10, CL ROMUALDO SOLER 4, 44600 ALCAÑIZ, TERUEL / **ELECTRONICA ALCAÑIZ S.L.**, 979/ 87.07.94, CL CARMEN 21, 44600 ALCAÑIZ, TERUEL / **SONOVISION, C.B.**, 978/ 60.11.74, CL ABADIA 5, 44001 TERUEL, TERUEL / **ELECTRONICA MONCHO**, 96/287.23.29, CL PARE PASCUAL CAT. 5, 46700 GANDIA, VALENCIA / **ENVISA ELECTRONIC, S.L.**, 96/241.24.87, CL GENERAL ESPARTERO 9, 46600 ALZIRA, VALENCIA / **ANTONIO MONLEON, S.L.**, 96/334.55.87, AV DE LA PLATA 91, 46006 VALENCIA, VALENCIA / **TECNO HOGAR**, 96/286.53.35, CL DOS DE MAYO 41, 46700 GANDIA, VALENCIA / **SERVICIOS ELECTRONICOS**, 96/340.20.34, CL DOCTOR OLORIZ 3, 46009 VALENCIA, VALENCIA / **ELECTRONICA LAS HERAS**, 96/ 238.11.14, CL JOSE IRANZO 6, 46870 ONTINYENT, VALENCIA / **NEGREDO MARTIN DANIEL**, 94/411.22.82, CL PADRE PERNET 8, 48004 BILBAO, VIZCAYA / **COLLANTES MARTIN ONOFRE**, 94/ 483.21.22, CL ORTUÑO DE ALANGO 7, 48920 PORTUGALETE, VIZCAYA / **ARGI GILTZ**, 94/ 443.77.93, CL AUTONOMIA 15, 48012 BILBAO, VIZCAYA / **SERVITELE**, 94/444.89.02, CL AUTONOMIA 24 Galerías, 48012 BILBAO, VIZCAYA / **CINCA MONTERDE ANTONIO**, 976/ 31.69.65, CL VIA UNIVERSITAT 52, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **ARAGON TELEVIDEO, S.C.**, 976/ 32.97.12, CL BATALLA CLAVIJO 18, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **TV VIDEO JIMENEZ, S.L.**, 967/ 34.04.43, CL JUAN XXIII 38, 02640 ALMANSA, ALBACETE / **JUMAN**, 967/ 22.40.78, CL EJERCITO 1, 02002 ALBACETE, ALBACETE / **TELEVIDEO**, 950/ 40.18.63, CL VELAZQUEZ 7 LOCALA, 04770 ADRA, ALMERIA / **SERVICIO TECNICO PONCE**, 950/ 45.67.53, UB MONTE ALMAGRO 10, 04610 CUEVAS DE ALMANZORA, ALMERIA / **SONIVITEL S.L.**, 950/ 22.97.55, CL POETA PACO AQUINO 51, 04005 ALMERIA, ALMERIA / **ELECTRONICA EDIMAR, S.A.**, 98/535.34.51, CL CANGAS DE ONIS 4, 33207 GIJON, ASTURIAS / **CAÑEDO S.T.**, 98/522.29.68, CL OTERO, S/N C. CIAL, 33008 OVIEDO, ASTURIAS / **ALVAREZ OLIVAR CASILDA**, 98/522.37.39, CL SAN JOSE 12, 33003 OVIEDO, ASTURIAS / **SANTIAGO VALDERREY**, 98/ 563.18.61, CL DR. VENANCIO MTEZ. 7, 33710 NAVIA, ASTURIAS / **ASTUSETEL S.L.**, 98/539.10.11, CL CEA BERMUDEZ 9, 33208 GIJON, ASTURIAS / **ASTURSERVICE**, 98/556.83.87, CL

· SERVICE NIEDERLASSUNGEN · ADDRESSES D'ENTRETIEN · ONDERHOUDSADRESSEN · DIRECCIONES DE SERVICIO · INDIRIZZI DI SERVIZIO ·

SANCHEZ CALVO 6 bjos., 33401 AVILES, ASTURIAS / **JUAN MORILLON DEL CORRO**, 98/567.40.24, AV DE GIJON 19, 33930 LA FELGUERA/LANGREO, ASTURIAS / **S.A.T. JUAN-MANUEL**, 98/ 581.22.48, CL URIA 60, 33800 CANGAS DE NARCEA, ASTURIAS / **DANIEL SERRANO LABRADO**, 920/ 37.15.16, CL JOSE GOCHICOA 16, 05400 ARENAS DE S.PEDRO, AVILA / **ELECTRONICA GREDOS**, 920/ 22.48.39, CL EDUARDO MARQUINA 24, 05001 AVILA, AVILA / **JIMENEZ ALMOHALLA**, 920/ 25.08.76, CL JACINTO BENAVENTE 1, 05001 AVILA, AVILA / **ELECTRONICA BOTE**, 924/ 22.17.40, PZ PORTUGAL 2, 06001 BADAJOZ, BADAJOZ / **MARCIAL LAGOA GONZALEZ**, 924/ 49.03.33, CL RAMON Y CAJAL 7, 06100 OLIVENZA, BADAJOZ / **C.F. VILANOVENSE C.B.**, 924/ 84.59.92, CL CAMINO MAGACELA 4 LOCAL-5, 06700 VILLANUEVA SERENA, BADAJOZ / **ELECTRONICA CENTENO S.L.**, 924/ 57.53.08, AV DEL ZAFRA 1, 06310 PUEBLA SANCHO PEREZ, BADAJOZ / **INDALECIO AMAYA SANCHEZ**, 924/ 66.47.01, CL CARRERAS 11, 06200 ALMENDRALEJO, BADAJOZ / **PATRICIO ELECTRONICA**, 924/ 33.04.13, CL REYES HUERTAS 7, 06800 MERIDA, BADAJOZ / **ELECTRONICA MAS**, 947/ 31.49.94, CL ALFONSO VI 6, 09200 MIRANDA DE EBRO, BURGOS / **SERVITEC BURGOS S.L.**, 947/ 22.41.68, CL LAVADEROS 7-9, 09007 BURGOS, BURGOS / **RUIZ GARCIA JOSE**, 927/ 22.48.86, CL ECUADOR 5-B, 10005 CACERES, CACERES / **ARSENIO SANCHEZ, C.B.**, 927/ 41.11.21, CL TORNACAS 9, 10600 PLASENCIA, CACERES / **ZABALA VAZQUEZ JOSE**, 927/ 57.06.13, CL DEL AGUA 39, 10460 LOSAR DE LA VERA, CACERES / **RADIO SANCHEZ C.B.**, 927/ 32.06.88, AV DE MIAJADAS S/N, 10200 TRUJILLO, CACERES / **ELECTRONICA JEDA**, CL PAGADOR 31, 11500 PTO. STA. MARIA, CADIZ / **SERVICIO TECNICO**, 956/ 87.07.05, CL DIVINA PASTORA E-1 L-4, 11402 JEREZ LA FRONTERA, CADIZ / **JOSE BORJA Y JOSE ARANA**, 956/ 66.60.53, CL SAN ANTONIO 31, 11201 ALGECIRAS, CADIZ / **VHIFITEL**, 956/ 46.25.01, CL FCO.FDEZ.ORDOIEZ 5, 11600 UBRIQUE, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 20.14.17, CL CRUZ ROJA ESPAÑOLA 11, 11009 CADIZ, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 83.35.35, CL FACTORIA MATAGORDA 52, 11500 PUERTO REAL, CADIZ / **ELECTRONICA SEYMA**, 942/ 23.69.19, CL DEL MONTE 69 C bjos, 39006 SANTANDER, CANTABRIA / **TELE-NUOVA**, 926/ 50.59.96, CL CAMPO 56, 13700 TOMELLOSO, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA ARELLANO**, 926/ 54.78.95, CL LORENZO RIVAS 14, 13600 ALCAZAR DE SAN JUAN, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA LARA**, 926/ 21.17.87, CL DE LA JARA 1, 13002 CIUDAD REAL, CIUDAD REAL / **MANUEL VAZQUEZ**, 926/ 42.09.93, CL ADUANA 3, 13500 PUERTOLLANO, CIUDAD REAL / **ELECTRODIAZ S.L.**, 926/ 32.23.24, CL BUENSUCESO 10, 13300 VALDEPEÑAS, CIUDAD REAL / **DUEÑAS CAJAS TEODORO**, 957/ 26.35.06, CL HERMANO JUAN FDEZ 15, 14014 CORDOBA, CORDOBA / **ELECTRONICA SALES**, 957/ 66.09.04, CL ANDALUCIA 11, 14920 AGUILAR FRONTERA, CORDOBA / **LAVISON ELECTRONICA S.L.**, 957/ 75.01.75, CM DE LA BARCA 3, 14010 CORDOBA, CORDOBA / **ANTONIO GONZALEZ**, 957/ 57.10.50, CL GRAL PRIMO RIVERA 61, 14200 PEÑARROYA, CORDOBA / **ELECTRONICA GARCIA**, 969/ 22.24.83, CL RAMON Y CAJAL 17, 16004 CUENCA, CUENCA / **GALLARDO ALONSO MIGUEL**, 958/ 67.64.81, CL CARMEN 104, 18510 BENALUA DE GUADIX, GRANADA / **VILCHEZ VILCHEZ RAFAEL**, 958/ 60.06.50, CL AMADEO VIVES 9, 18600 MOTRIL, GRANADA / **ELECTRONICA WENCESLAO**, 958/ 81.16.16, CL FONTIVEROS 42, 18008 GRANADA, GRANADA / **DIGIMAT ELECTRONICA**, 958/ 70-04-52, CL CASICAS 7, 18800 BAZA, GRANADA / **MEGATECNICA EXTREMERA**, 958/ 26.06.01, C/MOZART L2 Ed.Granate, 18004 GRANADA, GRANADA / **TECNICAS MARVI S.L.**, 949/ 23.27.63, PZ CAPITAN BOIXAREU 51, 19001 GUADALAJARA, GUADALAJARA / **ABRIL SANCHEZ VALENTIN**, 959/ 10.60.41, CL CADIZ 2, 21270 CALA, HUELVA / **TELESONID HUELVA, S.C.A.**, 959/ 24.38.60, CL FCO.VAZQUEZ LIMON 4, 21002 HUELVA, HUELVA / **ELECTRONICA SUR**, 959/ 47.11.51, CL M. LERDO DE TEJADA 9, 21400 AYAMONTE, HUELVA / **ELECTRO HIMEGA, S.A.**, 953/ 24.22.56, CL ADARVES BAJOS 4-C, 23001 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA JUMAR**, 953/ 26.17.08, CL GOYA (LAS FLORES) 1, 23006 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA GONZALEZ**, 953/ 50.33.82, CORREDERA SAN BARTOLOME 11, 23740 ANDUJAR, JAEN / **UNISERVIC ELECTRONICA**, 953/ 75.14.19, CL GOYA 1 BJS, 23400 UBEDA, JAEN / **NOMBRE1, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / ANUMA**, 953/ 69.70.41, CL PAREDON 24, 23700 LINARES, JAEN / **TALLERES INSTALUZ**, 981/ 26.80.26, CL JUAN FLOREZ 110, 15005 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **GARCIA QUINTELA ARTURO**, 981/ 70.21.07, CL XOANE, 15100 CARBALLO, LA CORUÑA / **MANUEL MATO SEÑARIS**, 981/ 53.71.14, CL SILVOUTA-PEDRA DA, 15896 SANTIAGO COMPOSTELA, LA CORUÑA / **ZENER ELECTRONICA**, 981/ 22.07.00, CL RONDA DE MONTE ALTO 15, 15002 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **S.T. MENDEZ**, 981/ 27.52.52, CL GIL VICENTE 13, 15011 LA CORUÑA, LA CORUÑA / **ELECTRONICA CASTILLA**, 981/ 32.14.09, CR CASTILLA 377-bis bjos, 15404 FERROL, LA CORUÑA / **BANDIN AUDIO**, 981/ 86.60.23, CL RUA ARCOS MOLDES 2 B-3, 15920 RIANXO, LA CORUÑA / **ELECTRONICA TORRES, S.C.**, 941/ 24.76.15, AV NAVARRA 14, 26001 LOGROÑO, LA RIOJA / **TOP SERVICE**, 941/ 13.50.35, CL ACHUTEGUI DE BLAS 17, 26500 CALAHORRA, LA RIOJA / **AGUADO GIL ROBERTO**, 941/ 25.25.53, AV VIANA 10, 26001 LOGROÑO, LA RIOJA / **TELSON**, 987/ 21.25.18, CL BATALLA CLAVIJO 2, 24006 LEON, LEON / **SALVADOR RODRIGUEZ, C.B.**, 987/ 40.36.02, CL ORTEGA Y GASSET 24, 24400 PONFERRADA, LEON / **PROSAT**, 987/ 20.34.10, PZ DOCE MARTIRES 5, 24004 LEON, LEON / **ELECTRONICA FOUCES**, 982/ 40.24.38, CL BENITO VICETTO 34, 27400 MONFORTE DE LEMOS, LUGO / **TELEVEXO S.L.**, 982/58.18.57, CL NOSA SRA. do CARMEN 82, 27880 BURELA, LUGO / **ELECTRONICA PENELO**, 982/ 21.47.43, CL SERRA GA#IDOIRA 63, 27004 LUGO, LUGO / **GOMESCAN**, 91/305.48.90, PZ DEL JUBILADO 8, 28042 BARAJAS-MADRID, MADRID / **ELECTRONICA GARMAN, C.B.**, 91/368.01.79, CL MANDARINA 15, 28027 MADRID, MADRID / **ELECTRONICA ANSAR**, 91/ 460.47.45, CL TOMASA RUIZ 4, 28019 MADRID, MADRID / **TEC-NORTE**, 91/851.63.47, CL SANTIAGO APOSTOL 12, 28400 COLLADO VILLALBA, MADRID / **VARIOSAT, S.L.**, 91/662.04.68, CL ISLA DE CORCEGA 24, 28100 ALCOBENDAS, MADRID / **ELBESERVI, S.A.**, 91/386.27.11, CL DR.R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID,

• SERVICE NIEDERLASSUNGEN • ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

MADRID / **ALCALA SERVITEC C.B.**, 91/889.00.32, CL SANTA URSULA 5, 28801 ALCALA DE HENARES, MADRID / **GARMAN C.B.**, CL CARLOS SOLE 38 local, 28038 MADRID, MADRID / **AVILES SANCHEZ ANTONIO**, 952/36.16.02, CL CIUDAD DE ANDUJAR 2, 29006 MALAGA, MALAGA / **VIDEO TALLER, S.C.**, 952/54.23.95, EDIF. LA NORIA B BJOS-5, 29740 TORRE DEL MAR, MALAGA / **SERVISUEL, EDIF. LA UNION**, 952/46.90.28, CM DE LAS CA#ADAS LC 2, 29640 FUENGIROLA, MALAGA / **BISER, S.L.**, 952/25.55.53, CL LOZANO DE TORRES 8, 29013 MALAGA, MALAGA / **ELECTRO RONDA**, 952/87.59.99, CL SANTA CECILIA 11, 29400 RONDA, MALAGA / **DIEGO LOPEZ JODAR**, 95/280.12.23, PZ DEL RELOJ 13, 29680 ESTEPONA, MALAGA / **CARO PORLAN RAIMUNDO**, 968/46.18.11, CL JOSE MOULIAA 45, 30800 LORCA, MURCIA / **REG., C.B.**, 968/51.00.06, CL ANTONIO OLIVER 17, 30204 CARTAGENA, MURCIA / **ELECTROSERVICIOS SEBA, C.B.**, 968/29.85.93, CL ISAAC ALBENIZ 4 BJOS, 30009 MURCIA, MURCIA / **VISATEL**, 968/24.16.47, CL TORRE ALVAREZ S/N, 30007 MURCIA, MURCIA / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, 968/28.45.67, CL GOMEZ CORTINA 10, 30005 MURCIA, MURCIA / **RAFAEL GOMEZ YELO**, 968/26.14.67, PS CORBERA 17, 30002 MURCIA, MURCIA / **FERNANDEZ GONZALEZ JOSE**, 988/23.48.53, AV BUENOS AIRES 75 BJOS, 32004 ORENSE, ORENSE / **ELECTRONICA JAVIER**, 979/75.03.74, CL RAMIREZ 5, 34005 PALENCIA, PALENCIA / **CENTRAL DE SERVICIOS**, 986/37.47.45, CL ASTURIAS (BAJO) 10, 36206 VIGO, PONTEVEDRA / **MONTAJES SERVICIOS TECN.**, 986/84.16.36, CL LOUREIRO CRESPO 43, 36004 PONTEVEDRA, PONTEVEDRA / **SIAL-ALVIMO S.L.**, 986/29.93.01, C/ C.TORRECEDEIRA 92 bjos, 36202 VIGO, PONTEVEDRA / **ELECTRONICA CAMBADOS**, 986/50.83.27, CL CAMILO JOSE CELA 13, 36600 VILAGARCIA AROUSA, PONTEVEDRA / **ALMAT ELECTRONICA**, 923/22.45.08, CL GALILEO 21, 37004 SALAMANCA, SALAMANCA / **GUIJO S.T.**, 921/42.94.18, CL RAMON Y CAJAL 1, 40002 SEGOVIA, SEGOVIA / **AVITELSAT, S.A.**, 954/66.21.52, CL ESPINOSA Y CARCEL 31, 41005 SEVILLA, SEVILLA / **VANHCOLOR, S.L.**, 95/433.83.03, CL SAN JACINTO 96, 41010 SEVILLA, SEVILLA / **TELEPAL**, 95/464.95.80, CL JULIO VERNE 49, 41006 SEVILLA, SEVILLA / **AUVITEL, S.L.**, 95/427.57.07, CL VIRGEN DE AFRICA 20, 41011 SEVILLA, SEVILLA / **AUDIO COLOR**, 95/457.94.47, CL GOLGOTA 3 LOCALIZDA., 41003 SEVILLA, SEVILLA / **ELECTRO 93 S.L.**, 95/472.37.16, CL MELLIZA 1, 41700 DOS HERMANAS, SEVILLA / **TECO**, 975/22.61.25, CL ANTOLIN DE SORIA 10, 42003 SORIA, SORIA / **ELECTRONICA RIVAS**, 925/80.55.46, CL BARRIO SAN JUAN 1, 45600 TALAVERA LA REINA, TOLEDO / **ELECTRONICA FE-CAR, S.L.**, 925/21.21.45, AV SANTA BARBARA 30, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRONICA JOPAL S.L.**, 925/25.04.42, AV SANTA BARBARA S/N, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRO ANAYA**, 925/48.09.81, CL VERTEDERA ALTA 14, 45700 CONSUEGRA, TOLEDO / **TELESERVICIOS**, 983/30.92.61, CL ESGUEVA 6, 47003 VALLADOLID, VALLADOLID / **ASIST. TECNICA MARCOS**, 983/29.78.66, CL PIO DEL RIO HORTEGA 2-4, 47014 VALLADOLID, VALLADOLID / **ELECTRONICA VITELSON**, 983/80.43.56, PZ DEL MERCADO 9, 47400 MEDINA DEL CAMPO, VALLADOLID / **R.T.V. BLANCO**, 980/51.14.41, CL EDUARDO JULIAN PEREZ 9, 49018 ZAMORA, ZAMORA

#### SWITZERLAND

**FALCOMAT AG**, Allmendstrasse 134, 4058 BASEL. Tel. 061601-1919. Fax. 061601-5755

#### SWEDEN

Vid förfrågningar angående din mikrovågsugn var vänlig kontakta din återförsäljare eller någon av Sharps representanter **Centralservice Umeå**, Formvägen 8, 90621 Umeå, Phone: 090-125001, Fax: 090-131135 / **MN Elektronikservice AB**, Flygplatsinfarten 10A, 161 11 Bromma, Phone: 08-6275900, Fax: 08-6275160 / **Jönköpings Antenn & TV Service**, Fridhemsvägen 20, 553 02 Jönköping, Phone: 036-161690, Fax: 036-160211 / **Ratronik Radio & TV Service**, Nordlandergatan 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910-17305, Fax: 0910-16844 / **Tomi Elektronik AB**, Bäckvägen 90, 126 47 Hägersten, Phone: 08-186170, Fax: 08-186175 / **Tretronik**, Östermovägen 33, 854 62 Sundsvall, Phone: 060-155925, Fax: 060-173690 / **TV-Trim Service AB**, S:T Pauligatan 37, 416 60 Göteborg, Phone: 031-847200, Fax: 031-847500

#### NORWAY

**Finn Clausen AS**, Postbox 274, No-0511 Oslo, Phone: 47-22635000, Fax: 47-22646655  
**Norsk Elektronik senter**, Postbox 13, No-2007 Kjeller, Phone: +47-63804500, Fax: +47-63804501

#### ICELAND

**Braedurnir Ormsson Ltd**, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, Phone: +354-5332800, Fax: +354-5332810  
**Hjólmtækni Ehf**, Skeifar, IS-108 Reykjavik, Phone: +354-5332150, Fax: +354-5332151

#### DENMARK

**Sö Höyem AS**, Büllowsvej 3, DK-1870 Fredriksberg C, Phone: 45-31224434, Fax: 45-31224127  
**Almstock Radio & Tv service**, Sallingsvej 61, DK-2720 Vanløse, Phone: 45-38740021, Fax: 45-38740031

#### SUOMI

**Oy Perkkö**, PL 40 Rälssintie 6, SF-00721 Helsinki, Phone: +35-8947805000, Fax: +35-8947805480  
**Theho Video**, Kuootaankatu 7, SF-00520 Helsinki, Phone: +35-891451500, Fax: +35-891461767

D

**TECHNISCHE DATEN**

D

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 10 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,2 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 800 W (IEC 60705)
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz
Außenabmessungen		: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 385 mm (T)
Garraumabmessungen		: 287 mm (B) x 220 mm (H) x 311 mm (T)
Garrauminhalt		: 20 Liter
Drehteller		: ø 272 mm
Gewicht		: 13 kg
Garraumlampe		: 25 W/240-250 V

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

DIE TECHNISCHE DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

F

**FICHE TECHNIQUE**

F

Tension d'alimentation		: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 10 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,2 kW
Puissance:	Micro-ondes	: 800 W (IEC 60705)
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz
Dimensions extérieures		: 449 mm (W) x 282 mm (H) x 385 mm (D)
Dimensions intérieures		: 287 mm (W) x 220 mm (H) x 311 mm (D)
Capacité		: 20 litres
Plateau tournant		: ø 272 mm
Poids		: 13 kg
Eclairage de four		: 25 W/240-250 V

Ce four est conforme aux exigences des Directives 89/336/EEC et 73/23/EEC révisées par 93/68/EEC.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APPORTEES A L'APPAREIL.

NL

**TECHNISCHE GEGEVENS**

NL

Wisselstroom		: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker		: Minimum 10 A
Stroombehoefte:	Magnetron	: 1,2 kW
Uitvoermogen	Magnetron	: 800 W (IEC 60705)
Magnetronfrequentie		: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant		: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 385 mm (D)
Afmetingen binnenkant		: 287 mm (B) x 220 mm (H) x 311 mm (D)
Ovencapaciteit		: 20 liter
Draaitafel		: ø 272 mm
Gewicht		: 13 kg
Ovenlampje		: 25 W/240-250 V

Deze magnetronoven voldoet aan de vereisten van Richtlijnen 89/336/EEC en 73/23/EEC zoals gewijzigd door 93/68/EEC.

DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.