

*Made in Germany!*

# RÖMERTOPF®

Ideen für die natürliche Küche



## Rezeptheft zum multifunktionellen RÖMERTOPF®-Bräter

### So einfach geht´s mit RÖMERTOPF®

Mit diesem runden, multifunktionellen RÖMERTOPF® - Bräter lassen sich die typischen RÖMERTOPF® - Vorteile zum Garen und Schmoren kleiner bis mittelgroßer Speisen sowohl im Backofen als auch in der Mikrowelle nutzen.

Dunstgaren mit dem runden RÖMERTOPF® - Bräter für 2 bis 4 Personen mit einem Inhalt von ca. 2,0 kg begeistert immer wieder durch seine unverwechselbar schmackhaften und gesunden Speisen und die spielend einfache Handhabung. Aroma, Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Die Zugabe von Fett oder Öl erübrigt sich, Kalorien werden vermieden. Im runden RÖMERTOPF® können Speisen, nach kurzem Wässern des Deckels, wieder aufgewärmt werden und trocken so nicht aus.

### Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

- der RÖMERTOPF® - Bräter ist backofen-, mikrowellen- und spülmaschinengeeignet. Außerdem lässt er sich durch seine runde und praktische Form wunderbar in den Kühlschrank unterbringen.
- ideal für kleine und mittelgroße Speisen oder Aufwärmen derselben im Backofen oder in der Mikrowelle
- Vor Gebrauch Bräter 10 Minuten lang im kalten Wasser wässern
- den RÖMERTOPF® - Bräter nicht auf die heiße Herdplatte oder Gasflamme stellen
- den RÖMERTOPF® - Bräter aufgrund seines Naturmaterials keinen plötzlichen, großen Temperaturschwankungen aussetzen. Bräter in den kalten Ofen stellen
- soll der runde RÖMERTOPF® - Bräter direkt vom Kühlschrank in den Backofen oder in die Mikrowelle eingesetzt werden, so zuerst den runden Bräter 10 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen
- den Speisen im Bräter, falls erforderlich, immer erwärmte Flüssigkeit zugeben
- Zur Reinigung, Bräter mit Wasser, herkömmlichem Spülmittel und Bürste säubern oder in die Spülmaschine stellen
- Bräter vor Wegräumen erst trocken werden lassen
- nach häufigem Gebrauch den RÖMERTOPF® - Bräter mit Essigwasser (2/3 Wasser und 1/3 Essig) auskochen

## Hähnchenbrust auf indische Art

2 bis 3 Hähnchenbrustfilets ( je 150-175 g)

Salz, Pfeffer

125 g Zucchini

1 kleine Dose Kichererbsen

150 g Mangofruchtfleisch

150 g cremiger Naturjoghurt

1 TL Speisestärke

1 TL Currypulver, mild

Petersilie oder Korianderblättchen

Für die Gewürzpaste:

4 TL Sesamöl

1 TL Currypulver, mild

1 Msp. Cumin (Kreuzkümmel)

1 Msp. gemahlener Kardamom

1-2 TL fein gewürfelte Ingwerwurzel

Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocknen. Salzen und pfeffern. Für die Gewürzpaste Sesamöl mit Curry, Cumin, Kardamom und Ingwer verrühren. Paste auf die Hähnchenbrustfilets streichen. Einen kleinen Rest der Gewürzpaste aufheben und mit der Kichererbsenflüssigkeit vermischen und dann zum Gemüse geben.

Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen mit Zuchinischeiben mischen, salzen, pfeffern.

Mit der Gewürzmasse vorher bestrichene Hähnchenbrustfilets auf die Gemüsemasse legen (bestrichene Seite nach oben) und dann in den multifunktionellen Bräter geben, der zuvor 10 Minuten lang gewässert wurde.

Im Backofen bei 180 Grad Temperatur bei Umluft ca. 40 Minuten oder in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 15 Minuten garen lassen.

In der Zwischenzeit Mangofruchtfleisch in Würfel schneiden. Joghurt mit Speisestärke und Curry gut verrühren. Mangowürfel unterheben.

Beim Garen in der Mikrowelle nach ca. 15 Minuten Hähnchenbrustfilets kurz aus dem Bräter nehmen. Joghurt-Mango-Masse unter das Gemüse rühren. Hähnchenbrustfilets wieder auf das Gemüse legen. Danach noch ca. 5 Minuten bei 600 Watt weitergaren.

Beim Garen im Backofen das Gleiche tun, allerdings erst nach 20 Minuten die Joghurt-Mango-Masse dazu geben. Danach ca. weitere 20 Minuten bei 180 Grad bei Umluft im Backofen garen.

Mit frischer Petersilie oder Korianderblättchen dekorieren und servieren.

## Ratatouille

200 g Zucchini  
200 g Aubergine  
300 g Tomaten  
1 Zwiebel  
je 1 rote und grüne Paprikaschote  
Salz, Pfeffer  
Küchenkräuter  
4 EL Olivenöl  
6 EL süße Chilisaucе  
Knoblauchpulver

Zucchini und Aubergine waschen, abtrocknen. Jeweils Enden abschneiden und Stängelansatz entfernen. Zucchini und Aubergine in Würfel schneiden.

Tomaten waschen, trockentupfen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel in Scheiben schneiden. Paprikaschote entkernen, säubern und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebelscheiben und Paprikastücke salzen und pfeffern und in den 10 Minuten zuvor gewässerten multifunktionalen Bräter geben. Dann in die Mikrowelle stellen und das Gemüse bei 600 Watt etwa 7 Minuten garen.

Zucchini- und Auberginenwürfel mit Kräutern, Olivenöl und Chilisaucе mischen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Dieses vorbereitete Gemüse dann erst nach 7 Minuten mit dem bereits vorgegarten Gemüse verrühren. Weitere 24 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle garen und dabei mehrere Male umrühren.

Beim Garen im Backofen bitte alle Zutaten miteinander vermengen und bei 180 Grad Temperatur bei Umluft ca. 60 Minuten garen. Dabei empfiehlt es sich, auch mehrere Male umzurühren.

## **Gefüllte Tomaten mit holländischem Käse**

**4 bis 5 mittelgroße Tomaten**

**2 Zwiebel**

**100 g frisch geriebener holländischer Käse (Gouda)**

**Frische Küchenkräuter**

**Salz, Pfeffer, Paprikapulver**

**Tomaten waschen und trockentupfen. Stängelansätze entfernen. Tomaten in der oberen Hälfte halbieren, untere Hälfte aushöhlen.**

**Tomatenfleisch in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln putzen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Gouda-Käse und dem Tomatenfleisch vermischen. Frische Küchenkräuter dazu geben.**

**Ausgehöhlte Tomatenhälften mit der vorbereiteten Mischung füllen und in den 10 Minuten lang zuvor gewässerten multifunktionellen Bräter geben.**

**Beim Garen in der Mikrowelle Tomaten bei 600 Watt ca. 7 Minuten zubereiten und im Backofen Tomaten bei 180 Grad bei Umluft ca. 25 Minuten.**

**Tipp:**

**Wenn Sie häufiger Fisch zubereiten empfehlen wir Ihnen die Verwendung des Fisch - RÖMERTOPFES®, da die Tonporen den Fischgeruch annehmen können.**

**Guten Appetit**

**RÖMERTOPF® Keramik GmbH**

**Weiherstr.1·D-56235 Ransbach-Baumbach**

**Fon: 0049 (0) 26 23-82281 Fax: 0049 (0) 26 23-82283**

**Internet: [www.roemertopf.de](http://www.roemertopf.de) e-mail: [mail@roemertopf.de](mailto:mail@roemertopf.de)**