

## Zubereitung

### Im Backofen bei 150°C

1. Backofen auf 150°C vorheizen.
2. Verschlossene, tiefgekühlte Menü- oder Suppenschale auf das Rost stellen (mittlere Schiene).

#### **Menüschale**

Ober-Unterhitze: 55 - 60 Minuten  
Umluft: 30 - 35 Minuten

#### **Suppenschale**

Ober-Unterhitze: 30 - 35 Minuten  
Umluft: 20 - 25 Minuten

3. Eckzipfel vom unteren Schalenrand lösen und Folie abziehen.

### In der Mikrowelle bei 800 Watt

1. Deckfolie ein Stück an allen vier Ecken öffnen und Folie nach oben ziehen.  
Danach die Ecke wieder zurückdrehen und bis leicht unter den Rand ziehen.
2. Schale in die Mikrowelle stellen. Zur besseren Wärmeverteilung empfehlen wir, einen umgedrehten Suppenteller auf den Drehteller der Mikrowelle zu stellen.
3. Tiefgekühlte Menüschale auf den Teller stellen und Gerät einschalten bei 800 Watt.

**Alle Menüs:** 10 - 15 Minuten

**Pfannkuchen und Süßspeisen:** 5 - 8 Minuten

**Vorsuppen:** 5 - 6 Minuten

**Fischgerichte:** mindestens 15 Minuten

Hinweis: Für eine gleichmäßige Verteilung der Wärme das Gericht noch etwa 1 bis 2 Minuten in der Mikrowelle stehen lassen.

