



**Copyright © 2025 Gisela Precht
Alle Rechte vorbehalten.**

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

**Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung
des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt
oder verbreitet werden.**

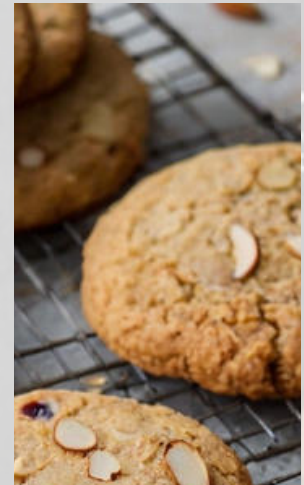
**Kontakt: Christian Ehrnsperger, Erik-Geiershoefer Str.1,
90584 Allersberg**

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

EINLEITUNG.....	09
LERNEN SIE IHRE COSORI-LUFTFRITTEUSE KENNEN.....	10
SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG.....	11
EINSTELLEN VON TEMPERATUR UND ZEIT.....	13
REINIGUNG UND WARTUNG.....	15
TIPPS & TRICKS.....	16



KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCK

BANANENBROT.....	18
KÄSETOAST MIT BOHNEN.....	19
HAUSGEMACHTE BUTTERMILCHKEKSE.....	20
TOAST MIT KNOBLAUCHBUTTER.....	21
MAC & CHEESE.....	21
BRATKARTOFFELN UND PAPRIKA.....	22
CHEDDAR-GEMÜSE-FRITTATA.....	23
RÜHREI AUF TOAST.....	24
FRITTIERTE EIER.....	24
APFEL-WALNUSS-MUFFINS.....	25
NUSSIGE VOLLKORNMUFFINS.....	26
KLASSISCHE SCOTCH-EIER.....	27

ENGLISCHES FRÜHSTÜCK.....	28
HASH BROWN PATTIES MIT SPECK.....	28
PORRIDGE MIT GEBRATENEN KARAMELLISIERTEN BIRNEN.....	29
OMELETT-ROLL-UPS.....	29
TAQUITOS MIT KÄSE UND PILZEN.....	30
FRIITTATA MIT CHEDDAR UND WURST.....	31
WÜRSTCHEN-SANDWICHES MIT KÄSE.....	31
CHURROS MIT SCHOKOLADENSOSSE.....	32
KÄSE-FRÜHSTÜCKSKARTOFFELN.....	33
KIRSCH-HAFERFLOCKEN-RIEGEL.....	33
FEINES GRANOLA.....	34
BANANEN-HAFER-KUGELN.....	34



KAPITEL 2 - GEFLÜGEL/HÄHNCHEN

GRIECHISCHES HÄHNCHEN-PITA MIT TZATZIKI.....	36
FEINES HÄHNCHEN MIT BAGUETTE.....	37
HÄHNCHEN-FAJITAS MIT BRATKARTOFFELN.....	38
KNUSPRIGE HÄHNCHENWÜRFEL.....	39
SCHMACKHAFTES HÄHNCHEN IM GANZEN.....	39
BUFFALO-HÄHNCHENFLÜGEL.....	40
CHICKEN BURGER.....	40
CHICKEN TIKKA MASALA MIT REIS.....	41
GEGRILLTE HÄHNCHENBRÜSTE.....	42
MIT KRÄUTERN GEBRATENE HÄHNCHENTENDER....	42
GEGRILLTE HÄHNCHEN-GEMÜSE-WRAPS.....	43
PUTEN-QUINOA-BOWL.....	43

PISTAZIEN-HÄHNCHEN MIT GRANATAPFEL-GLASUR.....	44
HÄHNCHEN-CAESAR-SALAT.....	44
SOJA-INGWER-HÄHNCHEN.....	45
PUTENFLEISCH-SPINAT-WRAP.....	45
EINFACH LECKERE PUTENFLEISCHBÄLLCHEN.....	46
EINFACHE HÄHNCHENBRUST.....	46



KAPITEL 3 - RIND, SCHWEIN & LAMM

KREUZKÜMMEL-SCHWEINEFILET UND KARTOFFELN..	48
KÄSE-FRIKADELLEN UND KARTOFFELN.....	49
STEAK FRITTEN.....	50
RINDERSTEAK MIT CHAMPIGNONS.....	51
PULLED-PORK-SANDWICH.....	51
SCHWEINEKOTELETTS MIT APFEL UND APFELSAFT..	52
LAMMHAXEN MIT WURZELGEMÜSE.....	52
SCHWEINEBRATEN UND SÜSSKARTOFFELN.....	53
LAMMSPIESSE MIT GEGRILLTER AUBERGINE.....	54
CORNERD BEEF HASH MIT SPIEGELEIERN.....	55
RINDERBRATEN MIT SAHNEMEERRETTICH.....	56
KNOBLAUCH-ROSMARIN-SCHWEINEKOTELETTS.....	57
HAWAIIANISCHES SCHWEINEKOTELETT MIT ANANAS.....	57
HAUSGEMACHTER HACKBRATEN.....	58
GNOCCHI-WURST-AUFLAUF.....	59
BURGER MIT ERDNUSSBUTTER UND HIMBEERMARMELADE.....	60
GEFÜLLTE KARTOFFELN MIT CHEDDAR UND SPECK..	61

KAPITEL 4 - FISCH & MEERESFRÜCHTE

FISCHPASTETE MIT ERBSEN.....	63
LACHS MIT SPINAT.....	64
SCHOLLENRÖLLCHEN MIT SPARGEL.....	64
KLASSISCHE FISH & CHIPS.....	65
WOLFSBARSCH MIT RATATOUILLE.....	65
FISCHEINTOPF MIT KNOBLAUCHBROT.....	66
ZITRONEN-KNOBLAUCH-MUSCHELN MIT SPARGEL.....	67
THUNFISCHSTEAKS MIT GRÜNEN BOHNEN.....	67
WEISSFISCH MIT KNUSPRIGEN POMMES.....	68
KLASSISCHE FISCHSTÄBCHEN.....	69
PIKANT GEBRATENE GARNELEN.....	70
GARNELEN MIT BROKKOLI.....	70
LACHS MIT DILL-JOGHURT-SAUCE.....	71
KABELJAU MIT KRÄUTERKRUSTE.....	71



KAPITEL 5 - VEGETARISCH

HAUSGEMACHTE HUSH PUPPIES.....	73
MAISKOLBEN.....	74
GEBRATENE ROTE BETE MIT FETA UND WALNÜSSEN.....	74
KNUSPRIGE BRATKARTOFFELN.....	75
SÜSSKARTOFFEL-CHIPS.....	75
BUTTERNUSSKÜRBIS MIT GETOASTETEM ROGGENBROT.....	76
SCHWARZE BOHNEN-ENCHILADAS.....	77
VEGETARISCHER HIRTENKUCHEN (SHEPHERD'S PIE).....	78
GEFÜLLTE MEDITERRANE PAPRIKASCHOTEN.....	78

KNUSPRIGES TOFU-STIR-FRY.....	79
GEFÜLLTE AUBERGINEN-BOOTE.....	79
GEMÜSELASAGNE.....	80
SÜSSKARTOFFELN UND LINSEN-CURRY.....	80
FALAFEL-SALAT.....	81
HALLOUMI-GEMÜSE-BOWL.....	81



KAPITEL 6 - SNACKS & ZWISCHENDURCH

YORKSHIRE-PUDDINGS MIT ROASTBEEF.....	83
HAGGISBÄLLCHEN & GEBRATENE PAPRIKA.....	84
JALAPEÑO POPPERS.....	84
SÜSSE UND PIKANTE WALNÜSSE.....	85
WÜRSTCHEN IM SCHLAFROCK.....	86
GEBRATENE PASTINAKEN.....	86
GEFÜLLTE CHAMPIGNONS.....	87
MINI-SPECK-KÄSE-QUICHES.....	87
GEWÜRZTE SÜSSKARTOFFELPOMMES.....	88
SPARGEL MIT ZITRONENSCHALE.....	88
BLUMENKOHL-REIS-PILAW.....	89
MIT KNOBLAUCH GERÖSTETER ROSENKOHL.....	89
ZUCCHINI-CHIPS.....	90
BLUMENKOHL-HÄPPCHEN MIT PARMESAN.....	90
BABYKARTOFFELN MIT KRÄUTERN.....	91
GRÜNE BOHNEN MIT MANDELN.....	91
BUFFALO-WINGS.....	92
SÜSSKARTOFFELSPALTEN.....	92

CHAMPIGNONS MIT BALSAMICO-GLASUR.....	93
KAROTTENPOMMES MIT KREUZKÜMMEL.....	93
BRUSCHETTA MIT GERÖSTETEN TOMATEN.....	94
TOFU-HÄPPCHEN.....	94
AVOCADO-POMMES.....	95
SPINAT-FETA-RÖLLCHEN.....	95



KAPITEL 7 - DESSERTS

SCHOKOLADEN-CHIP-KEKSE.....	97
BIRNEN-MANDEL-TÖRTCHEN.....	98
MINI-BISKUITKUCHEN.....	99
MUFFINS MIT HIMBEEREN UND WEISSER SCHOKOLADE.....	99
ZIMT-APFEL-CHIPS.....	100
SCHOKOLADEN-BANANEN-HAPPEN.....	100
HAFER-ROSINEN-KUGELN.....	101
ANANASRINGE MIT KOKOSNUSS.....	101
ERDBEER-STREUSELKUCHEN.....	102
ZIMTSCHNECKEN-HÄPPCHEN.....	102
MANDEL-KEKSE.....	103
SÜSSKARTOFFEL-BROWNIES.....	103

KAPITEL 8 - BONUS: SAUCEN & MEHR

ERDNUSS-SAUCE.....	105
ZITRONIGES DILL UND JOGHURT-DRESSING.....	105
AVOCADO-KORIANDER-DRESSING.....	105
FRISCHER GURKENDIP.....	106
RANCH-DRESSING.....	106
ZITRONEN-TAHINI-DRESSING MIT HONIG.....	107
PFIRSICH-SALSA.....	107



ABSCHLUSS

ABSCHLIESSENDE WORTE..... 108

KLEINE ERINNERUNG..... 109



Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Cosori-Turbo-Tower Rezeptbuch** haben zugutekommen lassen.



Die Cosori-Luftfritteuse ist ein vielseitiges Küchengerät, das in den letzten Jahren an Beliebtheit gewonnen hat. Es bietet eine gesündere Alternative zum traditionellen Frittieren und ermöglicht es Ihnen, Ihre knusprigen Lieblingsspeisen ohne schlechtes Gewissen zu genießen.

Wenn Sie jedoch neu im Bereich des Luftfrittierens sind oder gerade eine Cosori-Luftfritteuse gekauft haben, fragen Sie sich vielleicht, wie Sie anfangen und das Beste aus diesem innovativen Kochgerät herausholen können.

In diesem Kochbuch zeige ich Ihnen, wie Sie die Cosori-Luftfritteuse verwenden, um perfekt zubereitete Mahlzeiten zu kreieren, die Sie und Ihre Familie beeindrucken werden.

Also, ohne weitere Umschweife, lassen Sie uns eintauchen!

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen gute Anhaltspunkte geben!

Lernen Sie Ihre Cosori-Fritteuse kennen



Bevor wir in den Garprozess eintauchen, ist es wichtig, dass Sie sich mit den Sie sich mit den verschiedenen Komponenten und Funktionen Ihrer Cosori-Luftfritteuse Fritteuse vertraut zu machen. So stellen Sie sicher, dass Sie das Gerät effektiv nutzen können und das das Beste aus seinen Funktionen zu machen.

01 Auspacken und Einrichten

Wenn Sie Ihre Cosori Fritteuse zum ersten Mal erhalten, packen Sie sie vorsichtig aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die mitgelieferte Gebrauchsanweisung durchzulesen und stellen Sie die Fritteuse anschließend auf eine ebene und stabile Fläche in Ihrer Küche.

02 Bedienfeld und Funktionen

Machen Sie sich mit den verschiedenen Tasten und Einstellungen vertraut, die Ihnen zur Verfügung stehen. Die meisten Cosori-Luftfritteusen sind mit einem digitalen Bedienfeld ausgestattet, das eine präzise Einstellung von Temperatur und Zeit ermöglicht. Einige Modelle bieten sogar vorprogrammierte Garvoreinstellungen für beliebte Gerichte, was den Einstieg noch einfacher macht.

03 Garraumvolumen und Zubehör

Die Kochkapazität Ihrer Cosori HeiBluftfritteuse hängt von dem jeweiligen Modell ab. Es ist wichtig, diese Kapazität zu kennen, da sie die Menge der Speisen bestimmt, die Sie auf einmal zubereiten können. Außerdem werden die Cosori Fritteusen oft mit Zubehör wie einem antihaftbeschichteten Frittierkorb, einem abnehmbaren Tablett oder einer Backform geliefert. Mit diesem Zubehör können Sie Ihre Kochmöglichkeiten erweitern und eine Vielzahl von Mahlzeiten zubereiten.



Schritt-für-Schritt-Anleitung

Nun, da Sie mit Ihrer Cosori Heißluftfritteuse vertraut sind, können wir Schritt für Schritt mit der Verwendung des Geräts fortfahren, um köstliche und perfekt zubereitete Mahlzeiten zu kreieren.

1. Vorheizen der Heißluftfritteuse

Das Vorheizen der Fritteuse ist ein wichtiger Schritt, um sicherzustellen, dass Ihre Speisen gleichmäßig garen und schön knusprig werden. Die meisten Cosori-Luftfritteusen benötigen eine Vorwärmzeit von etwa 3 Minuten. Drücken Sie einfach die Einschalttaste, um das Gerät einzuschalten, und stellen Sie dann die Temperatur- und Zeiteinstellungen auf die gewünschten Werte ein. Sobald die Vorwärmzeit abgelaufen ist, können Sie mit dem Garen beginnen.

2. Auswählen der richtigen Temperatur und Zeit

Die ideale Temperatur und Garzeit für Ihre Rezepte hängt von dem jeweiligen Gericht ab, das Sie zubereiten möchten. In den meisten Rezepten wird empfohlen, das Gericht bei einer Temperatur zwischen 175 bis 200 Grad Celsius für 10 bis 15 Minuten zu garen. Es ist jedoch wichtig, dass Sie die Anweisungen in Ihrem Rezept befolgen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

3. Vorbereiten der Lebensmittel

Während die Fritteuse vorheizt, können Sie Ihre Zutaten vorbereiten. Achten Sie darauf, dass die Lebensmittel in gleich große Stücke geschnitten werden, damit sie gleichmäßig garen. Vielleicht möchten Sie Ihre Zutaten auch würzen oder marinieren, bevor Sie sie in die Fritteuse geben. Tupfen Sie sie bei Bedarf trocken, da überschüssige Feuchtigkeit den „Knusperprozess“ behindern kann.



4. Laden der Lebensmittel in die Fritteuse

Sobald Sie Ihre Zutaten vorbereitet haben, können Sie sie in die Cosori Fritteuse geben. Je nach Modell müssen Sie die Lebensmittel in den antihafbeschichteten Frittierkorb legen oder eines der mitgelieferten Zubehörteile verwenden. Achten Sie darauf, dass Sie den Korb nicht überfüllen, da dies die Luftzirkulation beeinträchtigen und zu einem ungleichmäßigen Garen führen kann. Garen Sie gegebenenfalls schubweise.

5. Prüfen und Schütteln der Speisen

Während das Essen gart, ist es wichtig, es regelmäßig zu kontrollieren, um sicherzustellen, dass es gleichmäßig gart. In vielen Rezepten für die Heißluftfritteuse wird empfohlen, das Gargut nach der Hälfte des Garvorgangs zu schütteln. Dadurch wird ein gleichmäßiges Garen gefördert und sichergestellt, dass alle Seiten der Speisen knusprig werden. Sie können den Korb leicht schütteln, indem Sie ihn aus der Fritteuse nehmen und leicht schütteln.

6. Prüfen des Gargrads

Wenn die Garzeit beendet ist, sollten Sie prüfen, ob Ihr Essen perfekt gegart ist. Verwenden Sie ein Speisethermometer, um sicherzustellen, dass das Fleisch bis zu einer sicheren Innentemperatur gegart ist. Bei Gemüse oder anderen Gerichten können Sie den Garzustand anhand von Textur und Farbe prüfen. Denken Sie daran, dass die Garzeiten je nach Fritteusenmodell und Menge der Lebensmittel variieren können. Daher sollten Sie sich immer an den empfohlenen Garzeiten orientieren, die in Ihrem Rezept angegeben sind.

7. Servieren und Genießen

Sobald Ihr Essen perfekt gegart ist, nehmen Sie es vorsichtig aus der Fritteuse. Lassen Sie es vor dem Servieren etwas abkühlen, damit Sie sich nicht verbrennen. Servieren Sie Ihr perfekt gegartes Essen und genießen Sie die köstlichen Aromen und die knusprige Konsistenz, die Sie mit der Cosori Heißluftfritteuse erreicht haben. Sie können nun ohne schlechtes Gewissen genießen, da Sie wissen, dass Ihre Mahlzeit mit weniger Öl als bei herkömmlichen Frittiermethoden zubereitet wurde.

EINSTELLEN VON TEMPERATUR UND ZEIT

Um mit Ihrer Cosori-Luftfritteuse loszulegen, stellen Sie einfach die gewünschte Temperatur und Zeit ein und los geht's. Hier sind einige Tipps, die Ihnen bei der Einstellung von Temperatur und Zeit für verschiedene Gerichte helfen:

- Bei tiefgefrorenen Lebensmitteln heizen Sie die Fritteuse am besten 3 bis 5 Minuten lang auf 200°C vor, bevor Sie Ihr Essen hineinlegen. Stellen Sie den Timer auf 10-15 Minuten ein und kontrollieren Sie das Essen nach der Hälfte der Garzeit.
- Für frische Lebensmittel wie Gemüse, Fisch und Hähnchen stellen Sie die Temperatur auf ca. 175-190°C und den Timer auf 10-20 Minuten ein, je nach Dicke der Lebensmittel.
- Für knusprige Snacks wie Kartoffelchips und Hähnchenflügel stellen Sie die Temperatur auf 190-200°C und den Timer auf 10-20 Minuten, je nach gewünschter Knusprigkeit.
- Für Backwaren, wie Muffins und Kuchen, stellen Sie die Temperatur auf ca. 160-175°C und den Timer auf 10-20 Minuten, je nach Größe der Backwaren.
- Zum Aufwärmen von Resten oder gekochten Speisen stellen Sie die Temperatur auf ca. 160°C und den Timer auf 3-5 Minuten.



Denken Sie daran, Ihre Speisen nach der Hälfte der Garzeit zu überprüfen und die Temperatur und die Zeit entsprechend anzupassen. Nachdem Sie nun wissen, wie Sie die Temperatur und die Zeit einstellen, können Sie nun die richtige Betriebsart für Ihr Gericht wählen.



Auswahl des richtigen Garmodus

Bei der Wahl des richtigen Kochmodus ist es wichtig, die Art der zuzubereitenden Speisen und die gewünschte Beschaffenheit zu berücksichtigen. Die Cosori Heißluftfritteuse verfügt über verschiedene Betriebsarten wie Backen, Grillen, Braten und Frittieren. Jede Betriebsart hat eine bestimmte Temperatur- und Zeiteinstellung, die sicherstellt, dass Ihr Essen perfekt gegart wird. Wenn Sie zum Beispiel Hähnchenbrust zubereiten möchten, ist der Grillmodus die ideale Wahl, da er das Fleisch gleichmäßig anbrät und es außen knusprig und innen saftig hält. Darüber hinaus verfügt die Cosori Fritteuse über eine Vorheizfunktion, die ein gleichmäßiges Garen Ihrer Speisen gewährleistet. Diese Funktion ist besonders nützlich bei der Zubereitung von Tiefkühlkost, die eine längere Garzeit benötigt. Durch das Vorheizen wird die Fritteuse auf die gewünschte Temperatur erwärmt, so dass Ihre Speisen gleichmäßig und schnell garen.

Mit dem richtigen Kochmodus und der richtigen Vorheizfunktion können Sie Ihre Lieblingsspeisen genießen, ohne Kompromisse bei der Konsistenz oder dem Geschmack eingehen zu müssen. Nachdem Sie nun wissen, wie Sie die richtige Betriebsart auswählen, können Sie nun die Zutaten für das Garen vorbereiten.

Vorbereiten der Zutaten zum Kochen

Bevor Sie mit dem Kochen beginnen, sollten Sie Ihre Zutaten waschen und trocken tupfen, um sicherzustellen, dass sie frei von Schmutz und überschüssiger Feuchtigkeit sind. Das ist wichtig, denn Schmutz und Feuchtigkeit auf den Zutaten können den Garprozess und den Geschmack des Gerichts beeinträchtigen. Außerdem ist es immer besser, auf Nummer sicher zu gehen, wenn es um die Lebensmittelsicherheit geht. Sobald Ihre Zutaten gewaschen und getrocknet sind, können Sie sie zum Kochen vorbereiten.

Dazu können Sie sie mit Ihren Lieblingsgewürzen würzen, in mundgerechte Stücke schneiden oder in einer schmackhaften Sauce marinieren. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Zutaten richtig vorbereiten, damit sie gleichmäßig garen und köstlich schmecken.



Reinigung und Wartung



Nach dem Genuss einer köstlichen Mahlzeit ist es wichtig, Ihre Cosori-Luftfritteuse richtig zu reinigen und zu pflegen, um ihre Langlebigkeit und kontinuierliche Leistung zu gewährleisten.

1. Ausstöpseln und Abkühlen

Wenn Sie die Fritteuse nicht mehr benutzen, ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und lassen Sie sie vollständig abkühlen, bevor Sie versuchen, sie zu reinigen. So vermeiden Sie mögliche Unfälle oder Verbrennungen.

2. Reinigung der abnehmbaren Teile

Die abnehmbaren Teile der Cosori-Fritteuse, wie z.B. der Frittierkorb oder die Backform, sind normalerweise spülmaschinenfest. Sie können sie einfach in den Geschirrspüler stellen oder von Hand mit warmem Seifenwasser abwaschen. Vergewissern Sie sich, dass sie vollständig trocken sind, bevor Sie sie wieder zusammenbauen und aufbewahren.

3. Abwischen der Außenseite

Um die Außenseite der Fritteuse zu reinigen, verwenden Sie einfach ein feuchtes Tuch oder einen Schwamm, um Lebensmittelreste oder Fett zu entfernen. Vermeiden Sie die Verwendung von Scheuermitteln oder scharfen Chemikalien, da diese die Oberfläche des Geräts beschädigen können.

4. Aufbewahrung der Heißluftfritteuse

Bewahren Sie Ihre Cosori-Fritteuse bei Nichtgebrauch an einem kühlen und trockenen Ort auf. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut ist und dass das Kabel ordentlich aufbewahrt wird. So vermeiden Sie mögliche Schäden und bewahren Ihre Fritteuse in optimalem Zustand für den zukünftigen Gebrauch auf.

TIPPS UND TRICKS

Damit Sie das Beste aus Ihrer Cosori Dual Zone Heißluftfritteuse herausholen können, sollten Sie diese praktischen Tipps befolgen, um die Qualität und Konsistenz Ihrer Gerichte zu verbessern. Hier sind einige Richtlinien, die jede Mahlzeit in ein kulinarisches Meisterwerk verwandeln:

Verteilung der Zutaten: Um sicherzustellen, dass die Speisen gleichmäßig garen, ist es wichtig, sie in einer einzigen Schicht zu verteilen und Überlappungen zu vermeiden. Bei Zutaten, die dazu neigen, aneinander zu kleben, sollten Sie den Korb nach der Hälfte der Garzeit kräftig schütteln, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

Anpassungen während des Garvorgangs: Mit der Fritteuse können Sie die Temperatur und die Garzeiten auch nach dem Start des Zyklus anpassen. Wählen Sie die gewünschte Zone aus und nehmen Sie die Einstellungen vor, um die nötige Flexibilität für einwandfreie Ergebnisse zu gewährleisten.

Umstellung von Rezepten: Bei der Umstellung von Rezepten aus konventionellen Backöfen sollten Sie die Temperatur um etwa 10°C senken, um den Besonderheiten des Frittierens Rechnung zu tragen. Außerdem ist es ratsam, die Speisen regelmäßig zu kontrollieren, um ein Übergaren zu vermeiden.

Verwendung von Frittierplatten: Dieses Zubehör hebt die Zutaten an, so dass die Luft rundherum zirkulieren kann, was der Schlüssel zum Erreichen der gewünschten, gleichmäßigen Knusprigkeit auf jeder Seite ist.

Garen von Gemüse und Kartoffeln: Bei frischem Gemüse und Kartoffeln empfiehlt es sich, mindestens einen Esslöffel Öl hinzuzufügen, um die Knusprigkeit zu erhöhen. Sie können die Menge des Öls nach Ihren persönlichen Vorlieben anpassen.



FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E



Bananenbrot



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Eine runde Auflaufform leicht mit Kochspray einsprühen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Natron vermischen.
3. In einer separaten Schüssel das Ei aufschlagen und die zerdrückte Banane, den Joghurt, den Sirup, das Öl und die Vanille hinzufügen. Verrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten gießen und vorsichtig umrühren, um sie zu vermischen. Nicht schlagen. Der Teig kann leicht klumpig sein.
5. Den Teig in die Auflaufform gießen.
6. Setzen Sie eine Crisper-Platte in einen Korb ein, stellen Sie die Auflaufform in den Korb und setzen Sie den Korb in Zone 1 ein. Das Gerät ist standardmäßig auf Zone 1 eingestellt.
7. Wählen Sie die Option AIR FRY (FRITTIEREN), stellen Sie die Temperatur auf 165°C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
8. Backen, bis ein Zahnstocher in der Mitte des Brotes sauber herauskommt.

ZUTATEN:

- 125 g weißes Weizenmehl
- ½ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Backnatron
- 1 Ei
- 75 g pürierte reife Banane
- 60 g Naturjoghurt
- 60 ml reiner Ahornsirup
- 2 Esslöffel Kokosnussöl
- ½ Teelöffel reines Vanilleextrakt

Käsetoast mit Bohnen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst das Brot auf beiden Seiten leicht mit Butter bestreichen.
2. Wählen Sie die Funktion BAKE (BACKEN) für Zone 1, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Garzeit auf 5 Minuten.
3. Die gebackenen Bohnen in ein geeignetes Gefäß geben. Die Bohnen mit dem geriebenen Cheddar bestreuen und einen Teil für später aufheben.
4. Wählen Sie die Funktion BAKE (BACKEN) für Zone 2 und stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Garzeit auf 8 Minuten ein.
5. Wählen Sie SYNC, um sicherzustellen, dass Brot und Bohnen gleichzeitig fertig gegart werden, und drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Öffnen Sie die Kammern der Heißluftfritteuse nach der Hälfte der Garzeit, wenden Sie die Brotscheiben um und rühren Sie ebenso die Bohnen um.
7. Nach Abschluss des Garvorgangs das Brot und die Bohnen aus der Fritteuse nehmen. Das Toastbrot zusammenstellen, indem die heißen Bohnen und der geschmolzene Käse auf die getoasteten Brotscheiben gegeben werden.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den restlichen Cheddar-Käse über die heißen Bohnen streuen.

ZUTATEN:

- 1 Dose (400 g) gebackene Bohnen (Baked Beans) in Tomatensoße
- 4 Scheiben Brot Ihrer Wahl
- 100 g Cheddar-Käse, gerieben
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Butter zum Bestreichen

Hausgemachte Buttermilchkekse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer mittelgroßen Schüssel mischen. Verrühren Sie alles.
2. Gewürfelte Butter hinzufügen und mit einem Messer oder einem Teigmixer in das Mehl einarbeiten.
3. Buttermilch zugeben und zu einem festen Teig verrühren.
4. Den Teig in 4 Portionen teilen und jede zu einem großen Keks formen. Wenn der Teig zu klebrig ist, vor dem Formen noch 1 oder 2 Esslöffel Mehl unterrühren. Die Kekse sollten so fest sein, dass sie ihre Form behalten, sonst kleben sie am Korb der Fritteuse fest.
5. Setzen Sie die Crisper-Platten in die Körbe ein. Besprühen Sie die Gittereinsätze mit Antihaft-Kochspray.
6. Verteilen Sie die Kekse gleichmäßig auf beide Körbe und setzen Sie die Körbe dann in das Gerät ein. Das Gerät ist standardmäßig auf Zone 1 eingestellt.
7. Wählen Sie die Option FRITTIEREN (AIR FRY). Stellen Sie die Temperatur auf 165°C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um die Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
8. Drücken Sie START/ PAUSE, um den Garvorgang in beiden Zonen zu starten.
9. Nach Abschluss des Garvorgangs gibt das Gerät einen Signalton aus.

ZUTATEN:

- 125 g Mehl (Type 405)
- 1½ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Backnatron
- ¼ Teelöffel Salz
- 55 g Butter, in kleine Würfel geschnitten
- 60 ml Buttermilch, plus 2 Esslöffel
- Kochspray

Toast mit Knoblauchbutter



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 55 g Butter
- ½ Teelöffel Zitronensaft
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Teelöffel getrocknete Petersilienflocken
- 4 Scheiben italienisches Brot, ca. 2,5 cm dick

1. Butter, Zitronensaft, Knoblauch und Petersilie in eine Küchenmaschine geben. Etwa eine Minute lang verarbeiten, oder bis der Knoblauch zerkleinert und die Zutaten gut vermischt sind.
2. Beide Seiten der Brotscheiben mit Knoblauchbutter bestreichen.
3. Die Crisper-Platten in die Körbe einsetzen. Die Brotscheiben aufrecht in beide Körbe legen, dann die Körbe in das Gerät einsetzen.
4. Das Gerät ist standardmäßig auf Zone 1 eingestellt. Wählen Sie die Option FRITTIEREN (AIR FRY). Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 5 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um die Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
5. Drücken Sie START/ PAUSE, um den Garvorgang in beiden Zonen zu starten.
6. Nach Abschluss des Garvorgangs gibt das Gerät einen Signalton aus.

Mac & Cheese



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Ellenbogen-Makkaroni, gekocht
- Ca. 110 g Mozzarella-Käse, gerieben
- Ca. 240 ml warme Mandelmilch
- 1 Esslöffel Parmesankäse, gerieben
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 175°C vor.
2. Geben Sie die Makkaroni in eine Auflaufform und rühren Sie Mozzarella, Milch, Salz und Pfeffer ein.
3. Die Form in die Fritteuse stellen und 16 Minuten lang backen.
4. Mit Parmesankäse bestreut servieren.

Bratkartoffeln und Paprika



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln in ca. 1,5 cm Würfel schneiden. In eine große Schüssel mit kaltem Wasser geben und mindestens 30 Minuten, besser noch eine Stunde, einweichen lassen.
2. Nach dem Einweichen die Kartoffeln abgießen und mit Papiertüchern gründlich abtrocknen, bevor sie wieder in die leere Schüssel gelegt werden.
3. Raps- und Olivenöl, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Durchschwenken, damit die Kartoffeln vollständig bedeckt sind.
4. Eine Crisper-Platte in den Korb der Zone 1 einsetzen, die Hälfte der Kartoffeln in den Korb legen und dann das Grillrost-Gestell in den Korb über die Kartoffeln stellen. Die restlichen Kartoffeln auf das Gestell legen, dann den Korb in Zone 1 einsetzen.
5. Wählen Sie Zone 1. Wählen Sie die Option FRITTIEREN (AIR FRY), stellen Sie die Temperatur auf 185°C und die Zeit auf 20 Minuten ein.
6. Drücken Sie START/PAUSE, um den Garvorgang zu starten, und schütteln Sie den Frittierkorb alle 5 Minuten (insgesamt 4 Mal).
7. Die Zwiebel sowie die rote und grüne Paprika in den Frittierkorb geben. Weitere 3 bis 4 Minuten garen, oder bis die Kartoffeln durchgebraten und die Paprika weich sind. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

ZUTATEN:

- 3 große Bratkartoffeln
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Olivenöl extra vergine
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz
- Pfeffer
- 150 g gehackte Zwiebel
- 110 g gehackte rote Paprika
- 110 g gehackte grüne Paprika

Cheddar-Gemüse-Frittata



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

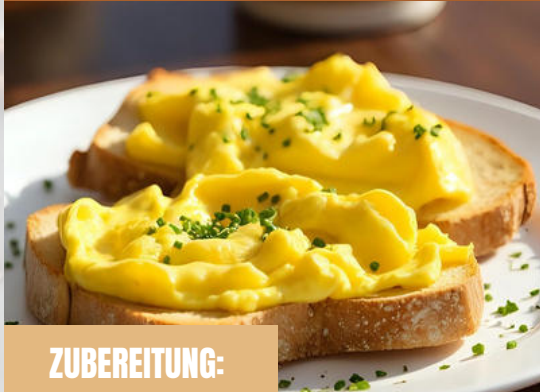
ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel die Eier und die Milch verquirlen. Den geriebenen Cheddar-Käse (ein wenig für den Belag zurückbehalten), Salz und Pfeffer unterrühren. Gut mischen.
2. Fetten Sie den Korb der Zone 1 leicht mit etwas Olivenöl ein. Das gewürfelte Gemüse im Korb verteilen.
3. Wählen Sie die Funktion ROAST (BRATEN), stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Garzeit auf 5 Minuten ein, damit das Gemüse leicht weich wird, bevor Sie die Eimischung hinzufügen. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
4. Nach 5 Minuten die Fritteuse vorsichtig öffnen und die Eier-Käse-Mischung gleichmäßig über das Gemüse gießen, dann den reservierten Cheddar darüber streuen.
5. Stellen Sie die zusätzliche Garzeit auf 10 Minuten ein und halten Sie dabei die Temperatur auf 180°C. Drücken Sie START STOP, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Sobald die Frittata fertig ist, mit einem Spatel vorsichtig auf einen Servierteller geben.
7. Lassen Sie die Frittata ein paar Minuten ruhen, schneiden Sie sie dann in Portionen und servieren Sie sie.

ZUTATEN:

- 8 große Eier
- 100 ml Vollmilch
- 200 g Cheddar-Käse, gerieben
- 1 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Olivenöl, zum Einfetten

Rührei auf Toast



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 große Eier
- 4 Scheiben Brot
- 2 Esslöffel Milch
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack
- Butter, je nach Bedarf
- Kochspray

1. In einer Schüssel die Eier mit der Milch, dem Salz und dem Pfeffer verquirlen, bis die Masse glatt ist. Beiseite stellen.
2. Den Korb der Zone 1 leicht mit Speiseöl einsprühen.
3. Eine Seite der Brotscheiben mit ein wenig Butter bestreichen und mit der gebutterten Seite nach oben in den Korb legen.
4. Wählen Sie die Funktion BAKE (BACKEN) für Zone 1, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Garzeit auf 4 Minuten ein.
5. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Während das Brot getoastet wird, erhitzen Sie eine antihaftbeschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe. Ein Stückchen Butter hineingeben.
7. Die Eimischung in eine heiße Pfanne gießen und eine Minute lang kochen lassen, bevor sie mit einem Spatel vorsichtig umgerührt wird. Weiter kochen und rühren, bis die Eier fest, aber noch weich und cremig sind.
8. Sobald der Toast goldbraun ist, aus der Friteuse nehmen und auf Tellern anrichten.
9. Das Rührei gleichmäßig auf dem Toast verteilen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Frittierte Eier



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Eier

1. Setzen Sie die Crisper-Platte in eine der beiden Körbe ein, legen Sie die Eier hinein und setzen Sie den Korb in Zone 1 ein. Das Gerät ist standardmäßig auf Zone 1 eingestellt.
2. Wählen Sie AIR FRY (FRITTIEREN), stellen Sie die Temperatur auf 150°C und die Zeit auf 9 Minuten ein. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
3. Die Zeit kann leicht variieren, aber die Eier sollten weich gekocht sein, mit festem Eiweiß und noch leicht flüssigem Eigelb.
4. Für ein etwas festeres Eigelb 1 Minute länger kochen.
5. Für hartgekochte Eier 2 bis 3 Minuten länger kochen (insgesamt 12 bis 13 Minuten).

Apfel-Walnuss-Muffins



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz, Zimt, Ingwer und Muskatnuss in einer großen Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel das Ei schaumig schlagen. Sirup, Butter, Apfelmus und Vanille hinzugeben und gut verrühren.
3. Die Eimischung zu den trockenen Zutaten geben und so lange rühren, bis sie feucht ist.
4. Nüsse und Apfelwürfel vorsichtig unterrühren.
5. Den Teig auf die 8 Muffinförmchen verteilen.
6. Die Crisper-Platten in die Körbe einsetzen. Legen Sie 4 Muffinförmchen in jeden Korb und setzen Sie die Körbe dann in das Gerät ein. Das Gerät ist standardmäßig auf Zone 1 eingestellt.
7. Wählen Sie AIR FRY (FRITTIEREN) aus. Stellen Sie die Temperatur auf 165°C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Drücken Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
8. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang in beiden Zonen zu starten. Garen, bis der in die Mitte gesteckte Zahnstocher sauber herauskommt.
9. Servieren.

ZUTATEN:

- 125 g Mehl (Type 405)
- 60 g Zucker
- 1 Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Backnatron
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Ingwer
- ¼ Teelöffel Muskatnuss
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Pfannkuchensirup, plus 2 Teelöffel
- 2 Esslöffel geschmolzene Butter, plus 2 Teelöffel
- 190 g ungesüßtes Apfelmus
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- 30 g gehackte Walnüsse
- 25 g gewürfelter Apfel
- 8 Muffinförmchen aus Folie, Förmchen entfernt und mit Kochspray besprüht

Nussige Vollkornmuffins



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Mehl, Kleie, Leinsamenschrot, Zucker, Natron, Backpulver, Salz und Zimt mischen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die Butter, das Ei, die Buttermilch und die Vanille verquirlen. Zur Mehlmischung geben und so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Nicht schlagen.
3. Möhren, Nüsse und Samen vorsichtig unterrühren.
4. Die Folienförmchen verdoppeln, so dass Sie insgesamt 8 haben, und mit Kochspray besprühen.
5. Die Crisper-Platten in die Körbe einsetzen. In jeden Korb 4 Muffinförmchen legen und den Teig darauf verteilen, dann die Körbe in das Gerät einsetzen.
6. Das Gerät schaltet auf Zone 1. Wählen Sie nun AIR FRY (FRITTIEREN) aus. Stellen Sie die Temperatur auf 165°C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Drücken Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
7. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang in beiden Zonen zu starten. Garen, bis der in die Mitte gesteckte Zahnstocher sauber herauskommt.

ZUTATEN:

- 60 g Weizenvollkornmehl, plus 2 Esslöffel
- 25 g Haferkleie
- 2 Esslöffel Leinsamenmehl
- 45 g brauner Zucker
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Backnatron
- ¼ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Zimt
- 120 ml Buttermilch
- 2 Esslöffel geschmolzene Butter
- 1 Ei
- ½ Teelöffel reines Vanilleextrakt
- 55 g geriebene Möhren
- 25 g gehackte Pekannüsse
- 30 g gehackte Walnüsse
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 16 Muffinförmchen aus Folie, Papierförmchen entfernt
- Kochspray

Klassische Scotch-Eier



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das Mehl mit der gemahlene Wurst vermischen und gut durchkneten.
2. In 4 gleich große Portionen aufteilen und jeweils um ein hartgekochtes Ei herum formen, so dass die Wurst das Ei vollständig bedeckt.
3. In einer kleinen Schüssel das rohe Ei und das Wasser verquirlen.
4. Die Eier mit der Wurst in das restliche Mehl tauchen, dann in die Eimischung und anschließend in der Semmelbröselnschicht wälzen.
5. Setzen Sie eine Crisper-Platte in einen der Körbe ein, legen Sie die Eier in den Korb und setzen Sie den Korb dann in Zone 1 ein. Das Gerät stellt sich standardmäßig auf Zone 1 ein.
6. Wählen Sie AIR FRY (FRITTIEREN), stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 10 Minuten ein.
7. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
8. Garen Sie weitere 10 bis 15 Minuten oder bis die Wurst gut durchgebraten ist.

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Mehl, plus extra zum Bestreichen
- 455 g gemahlene Frühstückswurst
- 4 hartgekochte Eier, gepellt
- 1 rohes Ei
- 1 Esslöffel Wasser
- Öl zum Beschlagen oder Kochspray
- Paniermehl
- 65 g Panko-Semmelbrösel
- 95 g Mehl (Type 405)

Englisches Frühstück



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 8 Würstchen
- 8 Scheiben Speck
- 4 Eier
- 1 Dose Baked Beans (450 g)
- 8 Scheiben Toastbrot

1. Legen Sie die Crisper-Platten in die Körbe. Die Wurst- und Speckscheiben in den Korb der Zone 1 legen.
2. Geben Sie die Baked Beans in eine Auflaufform, dann eine weitere Auflaufform und die Eier dazu. Die Auflaufformen in den Korb für Zone 2 stellen, dann die Körbe in das Gerät einsetzen.
3. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie dann ROAST (BRATEN), stellen Sie die Temperatur auf 160°C und die Zeit auf 13 Minuten ein.
4. Wählen Sie Zone 2, wählen Sie dann die Option AIR FRY (FRITTIEREN), stellen Sie die Temperatur auf 145 °C und die Zeit auf 10 Minuten ein.
5. Wählen Sie SYNC und drücken Sie dann START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Auf Toast servieren und genießen.

Hash Brown Patties mit Speck



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Kartoffeln, zerkleinert
- 4 große Eier, verquirlt
- 1 Esslöffel Butter, geschmolzen
- Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 4 Scheiben Speck

1. Entfernen Sie die Crisper-Platte aus dem Fach der Zone 1.
2. Die Kartoffeln mit kaltem Wasser bedecken und gut umrühren, um so viel Stärke wie möglich herauszubekommen.
3. Die Kartoffeln mit den Eiern, der Butter und dem schwarzen Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Mischung zu 4 gleich großen Teigtaschen formen und in Zone 1 legen. Den Speck in das Fach für Zone 2 geben.
4. Wählen Sie Zone 1 ROAST (BRATEN) auf 200°C für 15 Minuten. Wählen Sie Zone 2 und koppeln Sie sie mit AIR FRY (FRITTIEREN) bei 210°C für 6 Minuten.
5. Wählen Sie SYNC und anschließend die Taste START/STOP.
6. Nach der Hälfte der Zeit die Rösti und die Speckscheiben mit einer Silikonzange umdrehen.
7. Die Fächer wieder einsetzen, um den Garvorgang fortzusetzen.
8. Warm servieren und genießen.

Porridge mit karamellisierten Birnen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 200 g Haferflocken
- 300 ml Vollmilch
- 100 ml Honig
- 200 g Birnen, entkernt und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1/2 Zitrone, entsaftet

1. Die Innenseite von zwei ofenfesten Backformen mit Speiseöl einpinseln. Haferflocken, Milch und 50 ml Honig gründlich vermischen. Die Mischung in die Backform löffeln und diese in das Fach der Zone 1 schieben.
2. In einer anderen Backform die Birnen mit den restlichen 50 ml Honig und dem Zitronensaft vermischen und in das Fach der Zone 2 schieben.
3. Wählen Sie Zone 1 und stellen Sie sie auf BAKE (BACKEN) bei 180°C für 20 Minuten. Wählen Sie Zone 2 und wählen Sie ROAST (BRATEN) bei 190°C für 8 Minuten.
4. Wählen Sie SYNC und dann die Taste START/STOP.
5. Löffeln Sie die karamellisierten Birnen über Ihren Brei und servieren Sie ihn bei Zimmertemperatur.

Omelett-Roll-Ups



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel Olivenöl
- 6 große Eier
- 200 g gekochter Schinken, in Scheiben geschnitten
- 2 Handvoll Babyspinat
- 4 Esslöffel Tomatensalsa

1. Nehmen Sie die Crisper-Platte aus dem Zone 1-Fach.
2. Legen Sie den Boden von dem Fach mit Backpapier aus und bestreichen Sie ihn mit Olivenöl.
3. In einer Schüssel die Eier schaumig schlagen. Die Mischung mit einem Löffel in das vorbereitete Fach geben.
4. Die Schinkenscheiben in das Fach der Zone 2 (mit eingelegter Crisper-Platte) geben.
5. Wählen Sie Zone 1 BAKE (BACKEN) bei 180°C für 15 Minuten. Wählen Sie Zone 2 und koppeln Sie sie mit AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C für 6 Minuten. Wählen Sie SYNC und anschließend die Taste START/STOP.
6. Das Omelett vorsichtig auf ein Brett kippen. Den Schinken, den Spinat und die Salsa darauf geben und dann aufrollen.
7. Servieren.

Taquitos mit Käse und Pilzen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Austernpilze vor der Verwendung putzen.
2. Schneiden Sie sie der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben.
3. Chili, Kreuzkümmel, Paprika, Oregano, Knoblauch, Salz, schwarzen Pfeffer und Zwiebelpulver in einer geeigneten Schüssel mischen.
4. Limettensaft und Öl hinzufügen und verrühren.
5. In Scheiben geschnittene Champignons in die Schüssel geben und mit den Gewürzen einreiben.
6. Eine Crisper-Platte in einen der Körbe einsetzen, die Pilze in den Korb legen und den Korb in Zone 1 einsetzen. Das Gerät stellt sich standardmäßig auf Zone 1 ein.
7. Wählen Sie die Option AIR FRY (FRITTIEREN), stellen Sie die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 8 Minuten ein.
8. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
9. Verteilen Sie die gegarten Pilze auf alle Tortillas.
10. Geschredderten Käse hinzufügen und aus jeder gefüllten Tortilla eine dünne Rolle formen.
11. Alle gerollten Tortillas mit etwas Öl besprühen und bei gleicher Einstellung 10 Minuten lang frittieren.
12. Servieren.

ZUTATEN:

- 8 Vollweizentortillas
- 2-3 Austernpilze
- 100 g geschredderter Cheddar-Käse
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 30 ml Olivenöl
- ¼ Esslöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ¼ Teelöffel Zwiebelpulver

Frittata mit Cheddar und Wurst



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 65 g gekochte und gewürfelte Wurst (nach Wahl)
- 50 g geschredderter Cheddar-Käse
- 1 gehackte grüne Zwiebel
- 2 Esslöffel gehackte rote Paprika
- 1 Prise Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Fetten Sie eine geeignete runde Kuchenform leicht mit etwas Öl oder Kochspray ein.
2. Die Eier in einer geeigneten Schüssel verquirlen.
3. Wurst, Paprika, Zwiebeln, Käse und Cayennepulver hinzufügen und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Die vorbereitete Eimischung in die Kuchenform geben.
5. Setzen Sie eine Crisper-Platte in einen der Körbe ein, stellen Sie die Kuchenform (Backform) in den Korb und setzen Sie den Korb dann in Zone 1 ein. Das Gerät ist standardmäßig auf Zone 1 eingestellt.
6. Wählen Sie AIR FRY (FRITTIEREN) und stellen Sie die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 20 Minuten ein.
7. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
8. Servieren Sie die Frittata mit frischem Gemüse.

Würstchen-Sandwiches mit Käse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 8 traditionelle Schweinewürstchen
- 4 Brötchen-Buns
- 2 Esslöffel Senf
- 4 Scheiben Schweizer Käse

ZUBEREITUNG:

1. Legen Sie die Crisper-Platte in das Fach der Zone 1.
2. Ordnen Sie die Schweinewürstchen im Fach für Zone 1 an. Legen Sie die Brotscheiben in das Fach für Zone 2.
3. Zone 1 wählen und mit AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C für 10 Minuten.
4. Wählen Sie Zone 2 und koppeln Sie sie mit BAKE (BACKEN) bei 180°C für 5 Minuten. Wählen Sie SYNC und anschließend die Taste START/STOP.
5. Stellen Sie Ihre Sandwiches mit den Würstchen, dem Brot, dem Senf und dem Käse zusammen.

Churros mit Schokoladensoße



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einem mittelgroßen Topf das Wasser, die Butter, das Salz und den Puderzucker zum Kochen bringen.
2. Die Hitze reduzieren und das Mehl auf einmal hinzugeben, dabei kräftig rühren, bis es eine Kugel bildet.
3. Vom Herd nehmen und ein paar Minuten abkühlen lassen. Dann die Eier einzeln und gründlich unterrühren und den Vanilleextrakt hinzufügen.
4. Den Teig in einen Spritzbeutel mit einer Sterntülle füllen.
5. Die Friteusenkörbe leicht mit Kochspray bestreichen, den Teig aus dem Spritzbeutel direkt in die Körbe spritzen und die Churros auf die gewünschte Länge schneiden.
6. Wählen Sie AIR FRY (FRITTIEREN), stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Garzeit auf 10 Minuten. Drücken Sie dann die Taste SYNC und START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
7. Für die Schokoladensauce die Crème double (oder Ersatz) und den Puderzucker in einem Topf zum Kochen bringen, über die Zartbitterschokolade gießen und eine Minute stehen lassen, dann glatt rühren.
8. Die noch warmen Churros in der Zucker-Zimt-Mischung wälzen und mit der Schokoladensoße servieren.

ZUTATEN:

- 250 ml Wasser
- 100 g Butter
- 1/4 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Streuzucker
- 150 g Mehl (Type 405)
- 2 große Eier
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- Streuzucker und gemahlener Zimt, zum Bestreuen
- Kochspray
- 100 g Zartbitterschokolade
- 150 ml Crème Double (Mischung aus 50% Mascarpone und 50% Schlagsahne – zu gleichen Teilen)
- 2 Esslöffel Puderzucker

Käse-Frühstückskartoffeln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt (ca. 300 g)
- 50 g geriebener fettarmer Cheddar-Käse
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 200°C vor.
2. In einer Rührschüssel die Kartoffelwürfel mit Olivenöl, Paprika, Knoblauchpulver, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Kartoffeln in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse legen. 12-15 Minuten garen, dabei den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln.
4. Den Käse über die gekochten Kartoffeln streuen und weitere 1-2 Minuten frittieren, bis der Käse geschmolzen ist.
5. Heiß servieren und nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren.

Kirsche-Haferflocken-Riegel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
50 Min



Portionen:
12

ZUTATEN:

- 60 g ungesalzene Butter
- 100 g Haferflocken
- 65 g Mehl (Type 405)
- 50 g brauner Zucker
- ¼ Teelöffel gemahlener Ingwer
- ¼ Teelöffel grobes Salz
- 140 g Kirschkonfitüre

1. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
2. Eine quadratische 20-cm-Backform mit Backpapier so auslegen, dass das Papier an zwei Seiten wie Griffe übersteht.
3. In einer großen mikrowelleneigneten Schüssel die Butter 1 Minute lang auf höchster Stufe in der Mikrowelle schmelzen.
4. Haferflocken, Mehl, braunen Zucker, Ingwer und Salz hinzufügen. Umrühren, bis alles gut vermischt ist und sich Klumpen bilden.
5. 8 Esslöffel der Streuselmischung beiseite stellen, den Rest in eine gleichmäßige Schicht auf dem Boden der vorbereiteten Form drücken.
6. Die Konfitüre gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Die reservierte Hafermischung gleichmäßig darüber streuen.
7. Die Riegel 35 bis 40 Minuten lang backen, bis der Belag goldgelb ist.
8. Die Backform auf einem Gitterrost vollständig abkühlen lassen, bevor sie aufgeschnitten werden.

Feines Granola



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel Rapsöl
- 3 Esslöffel Honig
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- ¼ Teelöffel gemahlener Zimt
- ¼ Teelöffel Salz
- 140 g Haferflocken
- 30 g Pekannüsse oder Walnüsse, grob gehackt
- 35 g Rosinen oder andere Trockenfrüchte

1. Heizen Sie die Fritteuse auf 120°C vor.
2. Schneiden Sie ein Stück Backpapier so zu, dass es in den Korb der Fritteuse passt.
3. In einer großen Schüssel das Öl, den Honig, die Vanille, den Zimt und das Salz vermischen. Umrühren, bis die Masse glatt ist. Haferflocken und Nüsse hinzufügen und rühren, bis die Mischung gut vermischt ist.
4. Die Haferflockenmischung gleichmäßig auf dem Backpapier verteilen.
5. 1 Stunde lang backen, bis sie goldbraun sind. Aus der Heißluftfritteuse nehmen und vollständig abkühlen lassen.
6. Das Granola bei Bedarf in mundgerechte Stücke brechen, die Rosinen untermischen und in einem abgedeckten Behälter bis zu einer Woche aufbewahren.

Bananen-Hafer-Kugeln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 1 große reife Banane, zerdrückt
- 80 g Haferflocken
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 20 g dunkle Schokoladenstückchen (optional)

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. In einer Schüssel die zerdrückte Banane, die Haferflocken, den Zimt und die Schokoladenstückchen (falls verwendet) vermischen.
3. Aus der Mischung kleine Kugeln formen (etwa 1 Esslöffel pro Kugel) und leicht flach drücken. Die Bällchen in den Korb der Fritteuse legen und darauf achten, dass sie sich nicht berühren.
4. 6-8 Minuten backen, bis sie goldbraun und fest sind.
5. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

HÄHNCHEN & GEFLÜGEL

R E Z E P T E



Griechisches Hähnchen-Pita mit Tzatziki



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Olivenöl, Oregano, Paprika, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Hähnchenstreifen hinzugeben und umrühren, um sie gründlich mit der Marinade zu überziehen. Zum Marinieren mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. In einer anderen Schüssel griechischen Joghurt, geriebene Gurken, Knoblauch, Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer vermischen. Abdecken und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.
3. Zone 1 auf 180°C im BAKE-Modus einstellen. Die marinierten Hähnchenstreifen in den Korb von Zone 1 legen. Den Timer auf 20 Minuten einstellen.
4. Legen Sie das Fladenbrot in Zone 2 und wählen Sie den Modus REHEAT bei 140°C. Stellen Sie den Timer auf 5 Minuten ein und drücken Sie die SYNC-Taste. Starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP.
5. Öffnen Sie nach dem Garen jedes Fladenbrot und füllen Sie es mit Salat, Tomatenscheiben, roten Zwiebeln und Hähnchenstreifen.
6. Großzügig mit Tzatziki bestreichen und sofort servieren.

ZUTATEN:

Für das Hähnchen:

- 500 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 5 g getrockneter Oregano
- 5 g Paprikapulver
- 5 g Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Für das Tzatziki:

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 kleine Salatgurke, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft von 1/2 Zitrone
- 20 g frischer Dill, gehackt
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

Zum Servieren:

- 4 Fladenbrote
- 1 große Tomate, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- Salatblätter, zerrissen

Feines Hähnchen mit Baguette



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

40 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Hähnchenschenkel mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen. Legen Sie sie in den Korb der Zone 1. Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Tomaten, Wein, Brühe und gemischte Kräuter hinzufügen.
2. Wählen Sie die Funktion ROAST (BRATEN) bei 180°C und stellen Sie den Timer auf 40 Minuten ein.
3. Bestreichen Sie die Baguettescheiben mit Olivenöl und legen Sie sie in Zone 2.
4. Wählen Sie die Funktion BAKE (BACKEN) bei 180°C für 8 Minuten. Drücken Sie die SYNC-Taste und starten Sie den Garvorgang mit der START/STOP-Taste.
5. Servieren Sie das Jägerhähnchen kochend heiß, zusammen mit dem knusprigen Brot, um die köstliche Soße aufzufangen.

ZUTATEN:

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 200 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 100 ml Rotwein
- 100 ml Hühnerbrühe
- 5 g gemischte Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano)
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- 1 Baguette, in Scheiben geschnitten

Hähnchen-Fajitas mit Bratkartoffeln



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Hähnchenbrüste in dünne Streifen schneiden.
2. In einer großen Schüssel die Gewürze, Kräuter, das Öl und den Limettensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen.
3. Das Hähnchen, die Zwiebeln und die Paprikaschoten hinzugeben und darauf achten, dass sie gut mit der Marinade bedeckt sind.
4. In einer anderen Schüssel die Kartoffeln mit dem Öl und den Gewürzen schwenken, bis sie gut bedeckt sind.
5. Die Crisper-Platten in die Körbe des Geräts stellen. Die Hähnchen- und Gemüse Mischung in den Korb von Zone 1 und die Kartoffeln in Zone 2 geben.
6. Wählen Sie für Zone 1 die Option AIR FRY (FRITTIEREN), stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 20 Minuten ein.
7. Für Zone 2 wählen Sie ROAST (BRATEN), stellen die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Wählen Sie SYNC. Drücken Sie START/STOP, um zu beginnen.
8. Nach 10 Minuten beide Körbe umrühren oder schütteln. Wiederholen Sie den Vorgang nach 15 Minuten.
9. Das Hähnchen und das Gemüse in die Tortillas einwickeln und mit den gewürzten Bratkartoffeln an der Seite servieren.

ZUTATEN:

- 3 Hähnchenbrüste
- 2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Esslöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Chiliflocken
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 80 ml Olivenöl
- Saft von 1 Limette
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprikaschote, in Scheiben geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Scheiben geschnitten
- 8 mittelgroße Tortillas
- 1 kg Kartoffeln, geviertelt
- 2 Teelöffel scharfes Paprikapulver

Knusprige Hähnchenwürfel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 455 g Hähnchenschenkel in große Stücke geschnitten, etwa 3,5 cm
- Salz und Pfeffer
- 65 g Speisestärke
- 2 Eier, verquirlt
- 85 g Panko-Semmelbrösel
- Öl zum Besprühen oder Kochspray

1. Die Hähnchenstücke nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Hähnchenteile in Maisstärke tauchen. Dann in Ei tauchen und den Überschuss abschütteln. Dann in Panko-Semmelbrösel wälzen, um sie gut zu panieren.
3. Die Hähnchenteile von allen Seiten mit Öl oder Kochspray besprühen.
4. Eine Crisper-Platte in einen der Körbe einsetzen, das Hähnchen in den Korb legen und dann den Korb in Zone 1 einsetzen. Das Gerät schaltet auf Zone 1.
5. Wählen Sie die Option AIR FRY (FRITTIEREN). Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 5 Minuten ein.
6. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten. Besprühen Sie die Stücke mit Öl, drehen Sie sie um und besprühen Sie die andere Seite.
7. Weitere 3 bis 5 Minuten garen, bis der Hähnchensaft austritt und die Außenseite goldbraun ist.

Schmackhaftes Hähnchen im Ganzen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
50 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1,3 kg ganzes Hähnchen, Innereien entfernen und trocken tupfen
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Zwiebelpulver
- ¼ Teelöffel Paprikapulver
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1½ Teelöffel Salz

1. In einer geeigneten Schüssel italienische Gewürze, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Paprikapulver, schwarzen Pfeffer und Salz vermischen.
2. Das Hähnchen von innen und außen mit der Gewürzmischung einreiben.
3. Eine Crisper-Platte in den Zone-1-Korb einsetzen, legen Sie das Hähnchen mit der Brust nach unten in den Korb und schieben Sie den Korb in Zone 1. Das Gerät ist standardmäßig auf Zone 1 eingestellt.
4. Wählen Sie die Option ROAST (BRATEN). Stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 30 Minuten ein.
5. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenden Sie das Hähnchen und braten Sie es weitere 20 Minuten oder bis die Innentemperatur des Hähnchens 75°C erreicht hat.
7. Servieren und genießen.

Buffalo-Hähnchenflügel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 12 Hähnchenflügel
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 100 ml Buffalo-Sauce (oder andere Sauce)
- 4 Möhren, in Stifte geschnitten
- 4 Stangen Staudensellerie, in Stifte geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Ranch- oder Blue-Cheese-Dressing zum Dippen (oder nach Wahl)
- Zitronenspalten

1. Die Hähnchenflügel mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit einem Esslöffel Olivenöl einmassieren. Im Korb der Zone 1 anordnen.
2. Die Sellerie- und Karottenstifte mit einem Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Wählen Sie den Modus AIR FRY (FRITTIEREN) für das Hähnchen in Zone 1, stellen Sie die Temperatur auf 190°C und den Timer auf 25 Minuten ein. Stellen Sie den Modus ROAST (BRATEN) für das Gemüse in Zone 2 auf 180°C für etwa 10 Minuten ein. Aktivieren Sie die SYNC-Funktion, damit die Hähnchenflügel und das Gemüse zur gleichen Zeit fertig gegart werden. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
4. Sobald die Hähnchenflügel und das Gemüse gar sind, schwenken Sie sie in der Buffalo-Sauce. Die Buffalo-Hähnchenflügel heiß mit den Sellerie- und Karottenstiften servieren, dazu Ranch- oder Blue-Cheese-Dressing (oder anderes Dressing) zum Dippen.

Chicken Burger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Hähnchen-Patties
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 4 Burgerbrötchen
- 4 Kopfsalatblätter
- 1 große Tomate, in Scheiben geschnitten
- Mayonnaise oder Sauce nach Wahl
- 8 Scheiben Speck

1. Würzen Sie die Hähnchenburger mit Salz und Pfeffer und legen Sie sie in den Korb von Zone 1.
2. Wählen Sie den Modus AIR FRY (FRITTIEREN) für Zone 1, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Garzeit auf 20 Minuten ein.
3. Legen Sie den Speck in den Korb von Zone 2, wählen Sie AIR FRY (FRITTIEREN) und stellen Sie die Temperatur auf 200°C für 10 Minuten ein. Aktivieren Sie die Funktion SYNC und drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Fritteuse öffnen und die Burgerbrötchen mit der Schnittfläche nach unten in Zone 2 geben, um sie leicht zu rösten. Sobald die Burger fertig sind, montieren Sie sie. Bestreichen Sie die untere Hälfte jedes Brötchens mit Mayonnaise oder einer Sauce Ihrer Wahl. Ein Salatblatt, eine Scheibe Tomate, den Hähnchen-Pattie und zwei Scheiben Speck darauf legen.
4. Mit der anderen Brötchenhälfte belegen und servieren.

Chicken Tikka Masala mit Reis



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel das Hähnchenfleisch mit dem Joghurt, den Tikka-Masala-Gewürzen und dem Salz vermischen. Mindestens 1 Stunde lang im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Im Korb der Zone 1 Ihrer Dual Zone den Basmatireis, das Wasser und das Salz vermischen. Wählen Sie BAKE (BACKEN) und stellen Sie die Temperatur auf 180°C für 18-20 Minuten.
3. Besprühen Sie den Korb von Zone 2 mit Kochspray. Die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer und das marinierte Hähnchenfleisch hineingeben.
4. Wählen Sie den Modus ROAST (BRATEN) für das Hähnchen, stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und den Timer auf 20 Minuten. SYNC drücken und den Garvorgang mit START/STOP starten.
5. Nach 10 Minuten den Korb der Zone 2 herausziehen und die gehackten Tomaten hinzufügen. Weitere 10 Minuten kochen lassen. In der letzten Minute die Crème double (oder Ersatz) einrühren.
6. Sobald das Hähnchen durchgebraten und der Reis weich ist, das Chicken Tikka Masala über dem heißen Basmatireis servieren.
7. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

ZUTATEN:

- 500 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 200 ml Naturjoghurt
- 2 Esslöffel Tikka-Masala-Gewürzmischung
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 20 g frischer Ingwer, gerieben
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 100 ml Crème Double (Mischung aus 50% Mascarpone und 50% Schlagsahne – zu gleichen Teilen)
- Salz, zum Abschmecken
- Kochspray

Zutaten für den Reis:

- 300 g Basmati-Reis, gewaschen und abgetropft
- 600 ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz

Gegrillte Hähnchenbrüste



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 8 Hähnchenbrüste, ohne Haut und ohne Knochen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Eine Mischung aus fein gehackten Kräutern (Rosmarin, Thymian, Oregano)
- Saft von 1 Zitrone

1. Die Hähnchenbrüste mit Salz, Pfeffer, Kräutermischung und Zitronensaft würzen und einige Minuten marinieren lassen. Die Hähnchenbrüste mit Olivenöl einpinseln.
2. Die Hälfte der Hähnchenbrüste in den Korb der Zone 1 und die andere Hälfte in den Korb der Zone 2 legen.
3. Wählen Sie die Funktion ROAST (BRATEN) bei 180°C und stellen Sie die Garzeit auf 25 Minuten ein.
4. Verwenden Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
5. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Garen Sie die Hähnchenbrust 20-25 Minuten lang oder bis die Innentemperatur der Hähnchenbrust 75°C erreicht hat.
7. Wenden Sie die Hähnchenbrüste nach der Hälfte der Garzeit, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
8. Nach dem Garen die Hähnchenbrüste einige Minuten ruhen lassen, bevor sie in Scheiben geschnitten werden.

Mit Kräutern gebratene Hähnchentender



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Meersalz, zum Abschmecken
- 800 g tiefgefrorene Hähnchenteile
- 600 g Möhren, in 1,5 cm Scheiben geschnitten

1. Setzen Sie in beide Fächer die Grillplatten ein. Besprühen Sie die Grillplatten mit antihaftbeschichtetem Speiseöl.
2. Rosmarin, Knoblauch und Salz in einem Mörser zerstoßen und aufbewahren.
3. Hähnchenteile und Karotten mit der Gewürzmischung mischen.
4. Die Hähnchenbrustfilets in das Fach für Zone 1 und die Karotten in das Fach für Zone 2 legen. Mit Speiseöl besprühen.
5. Wählen Sie Zone 1 ROAST (BRATEN) bei 16 Minuten für 200°C. Wählen Sie Zone 2 und koppeln Sie sie mit AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C für 15 Minuten. Wählen Sie SYNC und dann die Taste START/STOP.
6. Bei der Hälfte der Zeit die Zutaten schütteln und die Fächer wieder einsetzen, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Servieren.

Gegrillte Hähnchen-Gemüse-Wraps



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Vollkorn-Tortilla-Wraps
- 200 g Hähnchenbrust, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 2 Esslöffel leichter griechischer Joghurt
- Eine Handvoll frischer Spinat oder Rucola

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. In einer Schüssel die Hähnchenscheiben, die rote Paprika und die Zucchini mit Olivenöl, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Das Hähnchen und das Gemüse in den Korb der Fritteuse legen und 8-10 Minuten lang garen, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis das Hähnchen durchgebraten und das Gemüse zart ist. Die Tortillawraps 1 Minute lang in der Fritteuse erwärmen.
4. Einen Esslöffel griechischen Joghurt auf jeden Wrap streichen, Spinat oder Rucola darauf geben und mit dem gegarten Hähnchen und Gemüse belegen. Fest zusammenrollen und servieren.

Puten-Quinoa-Bowl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 200 g mageres Putenhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Ei, verquirlt
- 50 g Semmelbrösel (Vollkorn oder glutenfrei)
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- 100 g gekochter brauner Reis oder Quinoa (zum Servieren)
- Eine Handvoll gemischter Blattsalate

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. In einer Schüssel das Putenhackfleisch, die geriebene Zwiebel, den Knoblauch, das Ei, die Semmelbrösel, den Oregano, das geräucherte Paprikapulver, das Salz und den Pfeffer vermischen. Zu kleinen Fleischbällchen formen.
3. Die Frikadellen in den Korb der Fritteuse legen und 10-12 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis sie goldbraun und durchgebraten sind.
4. Die Fleischbällchen mit gekochtem braunem Reis oder Quinoa und Blattsalat servieren.

Pistazien-Hähnchen mit Granatapfel-Glasur



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrüste, ohne Knochen und Haut (ca. 680 g)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 55 g fettreduzierte Mayonnaise
- 60 g Pistazien ohne Schale, gehackt
- 140 g Baby-Rucola
- 2 Esslöffel Granatapfel- oder Balsamico-Glasur, zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Ein Stück Backpapier so zuschneiden, dass es in den Boden des Frittierkorbs passt. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. Jede Hähnchenbrust mit einem langen, scharfen Messer von der dicken Seite her waagrecht bis zur anderen Seite einschneiden, so dass 4 Schnitzel entstehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts auf beiden Seiten dünn mit Mayonnaise bestreichen.
3. Die Pistazien in eine flache Schale geben und das Hähnchen mit den Nüssen bestreuen, dabei leicht andrücken, damit eine gleichmäßige Schicht entsteht.
4. Die Koteletts auf dem Backpapier im Korb der Fritteuse anordnen, so dass sie sich nicht berühren. 8 bis 10 Minuten frittieren, bis sie gebräunt und durchgebraten sind.
5. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen und auf Rucola anrichten und mit der Glasur garnieren.

Hähnchen-Caesar-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Ca. 220 g Römersalat, kleingeschnitten
- 30 g geriebener Parmesankäse
- 2 Scheiben Vollkornbrot, in Croutons geschnitten
- 2 Esslöffel leichtes Caesar-Dressing

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Die Hähnchenstreifen mit Olivenöl, Knoblauchpulver, geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In den Korb der Fritteuse legen und 8-10 Minuten lang garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und durchgebraten sind.
3. In der Zwischenzeit die Brotstücke mit etwas Olivenöl beträufeln und bei 180°C 4-5 Minuten lang frittieren, bis sie knusprig sind.
4. In einer großen Schüssel den Salat, den Parmesan und das Caesar-Dressing vermengen. Gut durchmischen.
5. Den Salat mit dem gekochten Hähnchen und den Croutons anrichten.
6. Servieren.

Soja-Ingwer-Hähnchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 600 g Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut (von sichtbarem Fett befreit), in Stücke geschnitten
- 1½ EL Speisestärke (Maisstärke)
- ½ Teelöffel Backnatron (oder Backpulver)
- 3 Esslöffel helle Sojasauce
- 2 Esslöffel dunkle Sojasauce
- 2 Esslöffel Shaoxing-Wein
- 3 Esslöffel Honig
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 5 Scheiben frischer Ingwer, 6 mm dick
- 2 Teelöffel Sesamöl
- 200 g Champignons, halbiert (vierteln, wenn sie sehr groß sind)
- 4 Frühlingszwiebeln (Frühlingszwiebeln), gehackt

1. Das Hähnchen in eine große Schüssel geben. In einem Krug ½ Esslöffel Speisestärke mit dem Natron und 1 Esslöffel Wasser vermischen.
2. Diese Mischung über das Hähnchen gießen und gut durchmischen, um es zu panieren, dann beiseite stellen, während Sie alles andere vorbereiten.
3. Helle und dunkle Sojasauce, 100 ml Wasser, Shaoxing-Wein, Honig, Knoblauch, Ingwer, Sesamöl und die restliche Speisestärke in einen Krug geben und mit dem Schneebesen verrühren.
4. Die Heißluftfritteuse 2 Minuten lang auf 190°C vorheizen.
5. Das Hähnchen und die Pilze direkt in den Korb der Fritteuse legen oder eine passende Silikonfolie verwenden. Die Sauce darüber gießen und 15 Minuten lang frittieren, bis das Hähnchen durchgebraten ist und die Sauce eingedickt ist.
6. Mit den gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Putenfleisch-Spinat-Wrap



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Vollkorn-Tortilla-Wrap
- 100 g Putenbrust in Scheiben
- Eine Handvoll frischer Spinat
- 2 Esslöffel fettarmer Frischkäse
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- ½ Avocado, in Scheiben geschnitten

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Frischkäse und Dijon-Senf gleichmäßig auf dem Tortilla-Wrap verteilen.
3. Schichten Sie die Putenscheiben, den Spinat und die Avocado darauf.
4. Den Wrap fest zusammenrollen und in den Korb der Fritteuse legen. 6-8 Minuten garen, bis der Wrap knusprig und goldgelb ist.
5. In der Mitte durchschneiden und servieren.

Einfach leckere Putenfleischbällchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- ¼ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 4 Esslöffel grob gehackte frische Petersilie
- 450 g mageres Putenhackfleisch
- 1 großes Ei, leicht verquirlt
- 35 g Panko-Semmelbrösel
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. In einer Küchenmaschine mit Metallklinge die Zwiebel, den Knoblauch und die Petersilie fein zerkleinern. Das Gemüse in eine große Rührschüssel geben.
3. Putenfleisch, Ei, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer hinzufügen. Vorsichtig mischen, bis alles gut vermischt ist. Die Mischung zu 3 cm großen Fleischbällchen formen.
4. Falls erforderlich, die Frikadellen in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse legen und leicht mit Olivenöl beträufeln.
5. 7 bis 10 Minuten in der Luft frittieren, dabei nach der Hälfte der Garzeit den Korb schütteln, bis sie leicht gebräunt sind und ein Fleischthermometer in der Mitte einer Frikadelle 74°C erreicht.

Einfache Hähnchenbrust



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 500 g Hähnchenbrüste, ohne Knochen und Haut,

Für das Würzöl:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Hähnchengewürz
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
2. Das Öl, den Zitronensaft und die Gewürze in einer kleinen Schüssel gut vermischen.
3. Die Hähnchenbrüste mit Papiertüchern trocken tupfen.
4. Das Hähnchen mit dem Öl einpinseln und darauf achten, dass jedes Hähnchenstück vollständig bedeckt ist. Das Hähnchen in den Korb der Heißluftfritteuse legen und in die Heißluftfritteuse schieben.
5. 7 Minuten bei 190°C garen, dann das Hähnchen umdrehen und weitere 2-3 Minuten garen, bis das Hähnchen goldbraun und durchgegart ist.
6. Aus der Fritteuse nehmen und vor dem Servieren mit Beilagen Ihrer Wahl ein paar Minuten ruhen lassen.

A close-up photograph of a plate of food. In the foreground, there are several skewers of grilled meat, likely beef or pork, which are browned and charred. They are garnished with finely chopped green onions. Interspersed with the meat are slices of red bell peppers and large, round slices of eggplant that have been grilled, showing distinct char marks. The background is slightly blurred, showing more of the same dish. A semi-transparent brown rectangular box is overlaid in the center of the image, containing white text.

RIND, SCHWEIN & LAMM

R E Z E P T E

Kreuzkümmel-Schweinefilet und Kartoffeln



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Gewürze und den Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermengen. 1 Esslöffel der Gewürzmischung in eine andere Schüssel geben und zum Würzen der Kartoffeln beiseite stellen. Beide Filetstücke mit der restlichen Gewürzmischung einreiben. Beiseite stellen.
2. Geben Sie die Kartoffeln in eine mittelgroße Schüssel. Fügen Sie den reservierten Esslöffel der Gewürzmischung und das Olivenöl hinzu. Vorsichtig schwenken, damit die Kartoffeln gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die Crisper-Platten in die Körbe einsetzen und mit Öl besprühen. Beide Filetstücke in den Korb der Zone 1 legen und leicht mit Öl besprühen.
4. Die Kartoffeln in den Korb für Zone 2 legen, dann die Körbe in das Gerät einsetzen.
5. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie dann die Option ROAST (BRATEN), stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 20 Minuten ein.
6. Wählen Sie Zone 2, wählen Sie dann die Option AIR FRY (FRITTIEREN). Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Wählen Sie SYNC und drücken Sie dann START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
7. Wenden Sie das Schweinefilet nach der Hälfte der Garzeit. Wenden Sie die Kartoffeln einmal nach der Hälfte der Garzeit, bis sie goldbraun sind.
8. Zusammen mit dem Schweinefilet servieren.

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 455 g Schweinefilet, in 2 Stücke geschnitten
- Pflanzenöl zum Einsprühen
- 455 g Kartoffeln, geviertelt
- 1 Esslöffel Olivenöl extra vergine

Käse-Frikadellen und Kartoffeln



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel die Kartoffeln mit Öl, ¼ Teelöffel Salz und ¼ Teelöffel Pfeffer vermengen.
2. In einer großen Schüssel Hackfleisch, Feta, rote Zwiebel, Semmelbrösel, Petersilie, Ei, Oregano und je ¼ Teelöffel Salz und Pfeffer vermischen. Zu 12 Kugeln formen und auf Spieße stecken.
3. Die Crisper-Platten in die Körbe einsetzen. Die Kartoffeln in den Korb der Zone 1 legen. Die Fleischbällchen in den Korb der Zone 2 legen, dann die Körbe in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie dann die Option AIR FRY (FRITTIEREN), stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 14 Minuten ein.
5. Wählen Sie Zone 2, wählen Sie dann die Option AIR FRY (FRITTIEREN). Stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Wählen Sie SYNC und drücken Sie dann START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Schwenken Sie die Kartoffeln ein paar Mal. Kartoffeln und Fleischbällchen auf einen Teller legen.
7. Mit Tzatziki und Zitronenspalten servieren.
8. Mit zusätzlicher Petersilie garnieren.

ZUTATEN:

- 455 g rote Kartoffeln, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- 2 Teelöffel Olivenöl
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Pfeffer
- 455 g mageres Rinderhackfleisch (90%)
- 185 g zerbröckelter Feta-Käse
- ½ kleine rote Zwiebel, gerieben
- 35 g Paniermehl
- 15 g gehackte frische Petersilienblätter
- 1 großes Ei, leicht verquirlt
- 2 Teelöffel getrockneter Oregano
- 120 g zubereitete Tzatziki-Sauce
- Zitronenscheiben und Petersilie, zum Servieren

Steak mit Fritten



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln in ca. 0,5 cm Stifte schneiden; 10 Minuten in Wasser einweichen. Abgießen und trocken tupfen. Kartoffeln, Öl und je ¼ Teelöffel Salz und Pfeffer mischen.
2. Mayonnaise, Schalotte, 1 Teelöffel Wasser, Zitronensaft, Estragon und ½ Teelöffel Pfeffer verrühren. Steaks mit je ¼ Teelöffel Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Crisper-Platten in die Körbe einsetzen. Die Kartoffelspieße in den Korb der Zone 1 legen. Legen Sie die Steaks in den Korb für Zone 2 und setzen Sie dann die Körbe in das Gerät ein.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie dann die Option AIR FRY (FRITTIEREN), stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 15 Minuten ein.
5. Wählen Sie Zone 2, wählen Sie dann die Option ROAST (BRATEN). Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 6 Minuten ein.
6. Wählen Sie SYNC und drücken Sie START/STOP, um mit dem Garen zu beginnen.
7. Schütteln Sie den Korb der Zone 1 zweimal und wenden Sie die Steaks einmal während des Garvorgangs.
8. Legen Sie die Steaks auf ein Brett, damit sie 2 Minuten ruhen. Pommes frites mit Steak und Mayo servieren.
9. Mit gehacktem Estragon garnieren.

ZUTATEN:

- 225 g rostbraune oder Yukon-Gold-Kartoffeln
- 1½ Teelöffel Pflanzenöl
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Pfeffer
- 2 Esslöffel Mayonnaise
- ¼ kleine Schalotte, fein gewürfelt
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel fein gehackter frischer Estragon, plus mehr zum Garnieren
- 2 dünne (ca. 0,5 cm dicke) entbeinte Lendensteaks (ca. 340 g)

Rindersteak mit Champignons



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Rindersteaks (je ca. 200 g)
- 15 g zerstoßene schwarze Pfefferkörner
- 250 g Maronenpilze, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Esslöffel frisch gehackte Petersilie
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Die Steaks von beiden Seiten mit den zerstoßenen Pfefferkörnern bestreuen und mit Salz würzen. Jedes Steak leicht mit etwas Olivenöl einpinseln.
2. In einer Schüssel die in Scheiben geschnittenen Pilze mit Knoblauch, Petersilie, Olivenöl und einer Prise Salz mischen, bis sie gut gewürzt sind.
3. Legen Sie die Steaks in Zone 1 und die gewürzten Champignons in den Korb von Zone 2 Ihrer Fritteuse.
4. Verwenden Sie den Modus ROAST (BRATEN) für Zone 1 auf 200°C und den Timer auf 20 Minuten.
5. Für die Champignons in Zone 2 verwenden Sie ebenfalls den Modus ROAST (BRATEN) bei 180°C für 15 Minuten.
6. Wählen Sie SYNC und starten Sie den Garvorgang mit START/STOP.
7. Nach der Hälfte der Garzeit öffnen Sie den Herd und wenden die Steaks und Pilze, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.
8. Lassen Sie die Steaks ein paar Minuten ruhen, bevor Sie sie mit den gebratenen Pilzen servieren.

Pulled-Pork-Sandwich



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 500 g Pulled Pork
- 2 Burgerbrötchen
- 70 g Krautsalat
- Barbecue-Sauce zum Servieren

ZUBEREITUNG:

1. Stellen Sie die Heißluftfritteuse auf 160°C im REHEAT-Modus.
2. Verteilen Sie das Pulled Pork gleichmäßig in Zone 1 und stellen Sie den Timer auf 10 Minuten.
3. Die 2 Brötchen mit der Schnittfläche nach oben in Zone 2 legen.
4. Wählen Sie BAKE (BACKEN), stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 5 Minuten.
5. Verwenden Sie die SYNC-Funktion, um den Garvorgang gleichzeitig zu beenden und drücken Sie START/STOP.
6. Belegen Sie die getoasteten Brötchen mit dem warmen Pulled Pork.
7. Mit Krautsalat und einem Löffel Barbecue-Sauce belegen.

Schweinekoteletts mit Apfel und Apfelsaft



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Schweinekoteletts (je ca. 200 g)
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel frisch gehackter Thymian
- 2 große Äpfel, geschält und in Scheiben geschnitten
- 100 ml Apfelwein
- 30 g in Scheiben geschnittene Zwiebeln (optional)
- 15 g brauner Zucker
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- Eine Prise Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Die Schweinekoteletts mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Pinseln Sie sie mit Olivenöl ein und legen Sie sie in Zone 1 der Heißluftfritteuse.
2. In einer Schüssel die geschnittenen Äpfel mit Apfelwein, braunem Zucker, Zimt und einer Prise Muskatnuss vermischen. In Zone 2 geben. Die Schweinekoteletts auf 190°C in Zone 1 rösten und den Timer auf 20 Minuten einstellen. Für die Äpfel wählen Sie ROAST (BRATEN) bei 170°C, da sie einen sanfteren Garprozess benötigen. Stellen Sie den Timer auf etwa 18 Minuten ein und aktivieren Sie die SYNC-Funktion. Starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP.
3. Wenden Sie die Schweinekoteletts und die Apfelmischung nach der Hälfte der Zeit, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten. Servieren Sie die Schweinekoteletts mit der warmen Apfel-Apfel-Mischung.

Lammhaxen mit Wurzelgemüse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1-2 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Lammhaxen
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zweig Rosmarin
- 250 ml Rinderbrühe
- 200 g Möhren, geschält und in Stifte geschnitten
- 200 g Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
- 200 g Pastinaken, geschält und in Stifte geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian

ZUBEREITUNG:

1. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Lammhaxen von allen Seiten goldbraun anbraten.
2. Die Haxen in Zone 1 der Heißluftfritteuse geben, Knoblauch, Rosmarin und Rinderbrühe hinzufügen. Wählen Sie das Programm ROAST (BRATEN) bei 170°C für etwa 1 Stunde und 40 Minuten.
3. In einer Schüssel das gehackte Gemüse mit dem restlichen Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian vermengen. In Zone 2 stellen und für 40 Minuten auf ROAST (BRATEN) einstellen.
4. Verwenden Sie die SYNC-Funktion, um sicherzustellen, dass das Gemüse zur richtigen Zeit zu garen beginnt, und drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
5. Sobald das Lammfleisch zart ist und das Gemüse gar ist, alles auf einer Servierplatte anrichten.

Schweinebraten und Süßkartoffeln



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Meersalz, schwarzen Pfeffer und Chilipulver in einer Schüssel vermischen. Gründlich umrühren.
2. Die Eier in einer separaten Schüssel aufschlagen. Das gewürzte Mehl in eine andere Schüssel geben.
3. Jedes Schweinekotelett zuerst in das Ei, dann in das gewürzte Mehl, wieder in das Ei und erneut in das Mehl tauchen. Beiseite stellen.
4. Die Crisper-Platten in beide Körbe einsetzen. Die Schweinekoteletts in den Korb von Zone 1 und die Süßkartoffeln in den Korb von Zone 2 legen. Beide Körbe in das Gerät einsetzen.
5. Für Zone 1 die Option ROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 200°C und den Timer auf 15 Minuten einstellen.
6. Für Zone 2 die Option AIR FRY (FRITTIEREN) auswählen, stellen die Temperatur auf 180°C und den Timer auf 24 Minuten ein.
7. Verwenden Sie die Funktion SYNC und starten Sie den Garvorgang mit START/STOP.
8. Schütteln Sie den Süßkartoffelkorb nach der Hälfte der Garzeit, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten. Wenden Sie die Schweinekoteletts nach 8 Minuten, um sicherzustellen, dass sie auf beiden Seiten gleichmäßig gar sind.
9. Nach Abschluss der Garzeit die Schweinekoteletts zusammen mit den Süßkartoffeln servieren.

ZUTATEN:

- 240 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Meersalz
- 1 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 2 große Eier
- 4 Schweinekoteletts ohne Knochen
- 500 g tiefgekühlte Süßkartoffelpommes

Lammspieße mit gegrillter Aubergine



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel das Lammhackfleisch, die Semmelbrösel, die Frühlingszwiebel, den Knoblauch, den gehackten Koriander und die Petersilie vermischen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen. Die Mischung in vier gleich große Portionen teilen und um die Spieße formen, dabei die Enden frei lassen.
3. In einer anderen Schüssel die Auberginenscheiben mit Olivenöl, Salz und Pfeffer anschwelen.
4. Eine Crisper-Platte mit Speiseöl besprühen, die Spieße anordnen und in Zone 1 der Dual Zone platzieren.
5. Die Auberginenscheiben auf die andere Crisper-Platte legen und in Zone 2 einsetzen.
6. Zone 1 auf AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C für 9 Minuten einstellen.
7. Zone 2 auf AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C für 15 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Drücken Sie START/STOP.
8. Wenden Sie die Auberginenscheiben während des Garvorgangs zweimal, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
9. Servieren Sie die Lammspieße und die gegrillte Aubergine heiß, garniert mit zusätzlichem Koriander, Petersilie und wahlweise Chili.

ZUTATEN:

- 400 g Lammhackfleisch
- 20 g Semmelbrösel
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1½ Esslöffel frischer Koriander, gehackt
- 1½ Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Auberginen, in je 6 Scheiben geschnitten
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 4 Holzspieße (je 20 cm), in Wasser eingeweicht

Corned Beef Hash mit Spiegeleiern



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

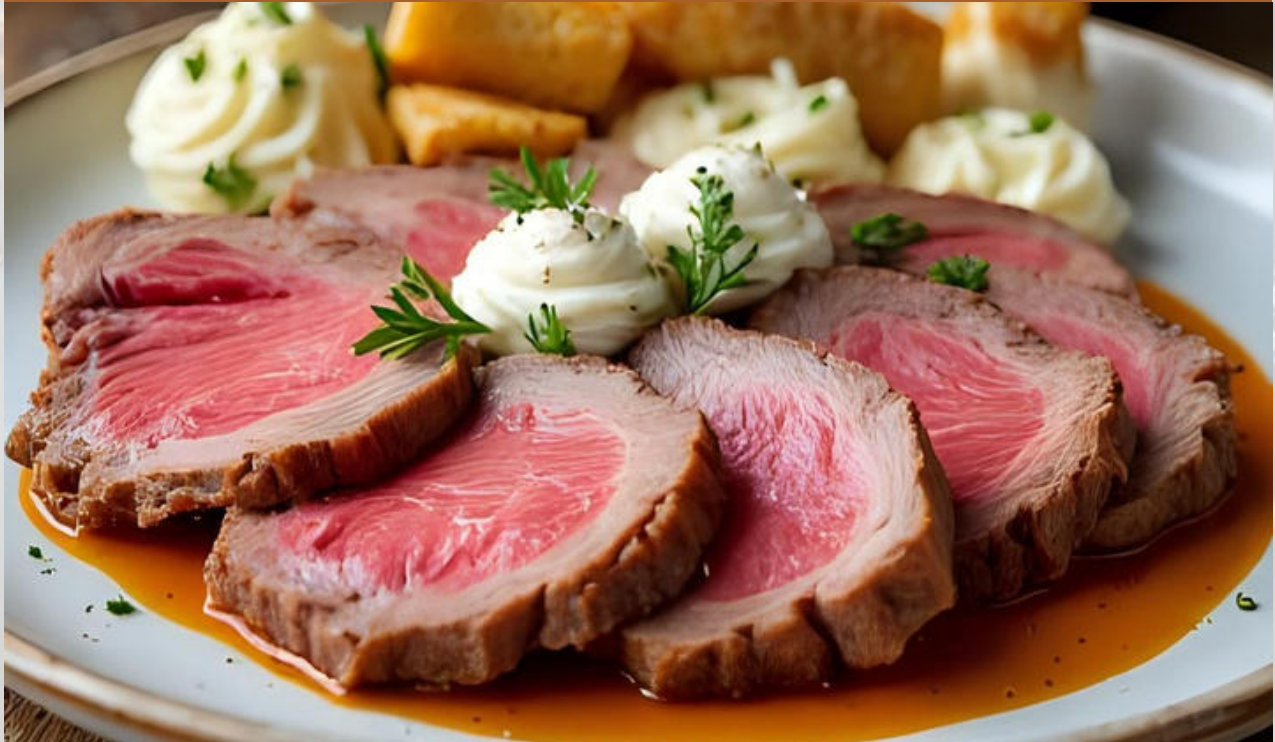
ZUBEREITUNG:

1. In einer Rührschüssel das zerkleinerte Corned Beef mit den gewürfelten Kartoffeln und der gehackten Zwiebel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln und gut vermischen.
2. Die Mischung in den Korb der Zone 1 geben und gleichmäßig verteilen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
3. Auf AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C für etwa 20 Minuten einstellen.
4. Den Korb der Zone 2 leicht einölen. Die Eier vorsichtig in den Korb schlagen, wobei das Eigelb intakt bleiben muss.
5. Auf ROAST (BRATEN) bei 160°C einstellen. Den Timer auf 6 Minuten einstellen und SYNC drücken, um den Garvorgang gleichzeitig zu beenden.
6. Nach der Zubereitung mit Salz und Pfeffer abschmecken und das heiße Corned Beef Hash mit den Spiegeleiern servieren.

ZUTATEN:

- 400 g Corned Beef, zerkleinert
- 400 g Kartoffeln, gekocht und gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 4 frische Eier
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Rinderbraten mit Sahnemeerrettich



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. Das Roastbeef zubereiten: Das Rindfleisch mit Salz, Knoblauchpulver, Pfeffer und Thymian würzen. Das Rindfleisch mit der Fettseite nach unten in den Korb der Fritteuse legen und leicht mit Olivenöl beträufeln.
3. 35 bis 45 Minuten in der Heißluftfritteuse braten, dabei nach der Hälfte der Garzeit das Rindfleisch wenden, bis ein in die dickste Stelle eingeführtes Fleischthermometer den gewünschten Gargrad anzeigt: 52°C (blutig) bis 65°C (medium). Lassen Sie das Rindfleisch vor dem Aufschneiden 10 Minuten ruhen.
4. Die Meerrettichsahne zubereiten: In einer kleinen Schüssel Milch, Sahne, saure Sahne, Meerrettich und Zitronensaft verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Rindfleisch servieren.

ZUTATEN:

Für den Rinderbraten:

- 900 g Rinderüberschale oder Rumpsteak
- 1 Esslöffel Salz
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian

Für den Sahnemeerrettich:

- 3 Esslöffel teilentrahmte Milch
- 3 Esslöffel einfache Sahne
- 70 g fettreduzierte saure Sahne
- 5 Esslöffel Sahnemeerrettich
- 2 Teelöffel frischer Zitronensaft
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Knoblauch-Rosmarin-Schweinekoteletts



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 225 g Spargelstangen
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Schweinekoteletts (ca. 350 g)
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz
- 2 Esslöffel Pesto
- 2 Rosmarinzweige, zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
2. Die Enden des Spargels abknipsen. Leicht mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.
3. Die Schweinekoteletts mit dem Olivenöl beträufeln und mit dem Knoblauch, den italienischen Gewürzen, Salz und Pfeffer bestreuen. Die Schweinekoteletts einreiben, bis sie gut mit den Gewürzen bedeckt sind, dann die Koteletts so in den Korb der Fritteuse legen, dass sie sich nicht berühren.
4. 10 bis 12 Minuten garen, nach der Hälfte der Garzeit die Koteletts wenden und den Spargel hinzufügen, bis ein Fleischthermometer, das in die dickste Stelle eines Koteletts gesteckt wird, 63°C erreicht und der Spargel zart ist. 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit dem Pesto und dem Rosmarin bestreut servieren.

Hawaiianisches Schweinekotelett mit Ananas



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel Worcestershire-Sauce
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Esslöffel geriebener frischer Ingwer
- ½ Teelöffel getrocknete Chiliflocken (optional)
- 4 große Schweinekoteletts (ca. 680 g)
- 4 Scheiben frische Ananas, jeweils etwa 1 cm dick
- 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG:

1. In einer flachen Schüssel die Worcestershire-Sauce, den braunen Zucker, den Ingwer und die Chiliflocken (falls verwendet) glatt rühren. Das Schweinefleisch hineingeben und 30 Minuten bei Raumtemperatur marinieren, dabei einmal wenden.
2. Die Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen.
3. Das Schweinefleisch so in den Korb der Fritteuse legen, dass sich die Stücke nicht berühren, und leicht mit Olivenöl beträufeln. 10 Minuten lang frittieren, dabei nach der Hälfte der Garzeit die Koteletts wenden und einen Ananasring auf jedes Kotelett legen, bis es gebräunt ist und ein in die dickste Stelle eingeführtes Fleischthermometer 63°C erreicht.
4. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Hausgemachter Hackbraten



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

1 Std



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie die Fritteuse auf 180°C vor. Eine runde 20-cm-Backform leicht mit Olivenöl einfetten und beiseite stellen.
2. In einer Küchenmaschine mit Metallklinge die Zwiebel, den Sellerie und den Knoblauch fein hacken. Das Gemüse in eine große Rührschüssel geben.
3. Das Rindfleisch, das Ei, die Semmelbrösel, die Milch, das Salz und den Pfeffer hinzufügen. Vorsichtig mischen, bis alles gut vermischt ist. Die Mischung in die vorbereitete Form geben und zu einem Laib formen.
4. In einer kleinen Schüssel den Ketchup und den braunen Zucker verrühren. Die Glasur über den Hackbraten gießen und mit der Rückseite eines Löffels gleichmäßig verteilen.
5. 45 Minuten lang in der Heißluftfritteuse braten oder bis der Hackbraten schön gebräunt ist und ein in die dickste Stelle eingeführtes Fleischthermometer 70°C erreicht.
6. Aus der Fritteuse nehmen und vor dem Aufschneiden etwa 10 Minuten ruhen lassen.

ZUTATEN:

- 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
- 1 Staudenselleriestange, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 450 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 großes Ei, leicht verquirlt
- 25 g Panko-Semmelbrösel
- 2 Esslöffel Milch
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel Tomatenketchup
- 1 Esslöffel brauner Zucker

Gnocchi-Wurst-Auflauf



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Das Wurstbrät mit dem Paprika und den Kräutern der Provence in eine Schüssel geben. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und vermengen. Mit Olivenölspray besprühen.
2. Die Heißluftfritteuse 2 Minuten lang auf 190°C vorheizen.
3. Die Wurstmischung in einer gleichmäßigen Schicht direkt in den Korb der Fritteuse geben oder eine passende Silikonfolie verwenden. 5 Minuten lang frittieren, bis sie gebräunt sind.
4. Die Wurst umrühren, dabei alle großen Klumpen aufbrechen, dann die Gnocchi hinzufügen und vermischen. Weitere 5 Minuten kochen.
5. Den Frischkäse mit der heißen Brühe in einem Gefäß verrühren. Mit dem Schneebesen verrühren, bis sich die beiden Zutaten vermischen und der Frischkäse geschmolzen ist.
6. Die Sahnesauce zusammen mit den Chiliflocken und der Hälfte des Parmesans zu den Würstchen geben und vermischen.
7. Den Spinat unterrühren, bis er gerade verwelkt ist.
8. Mit dem Mozzarella und dem restlichen Parmesan bestreuen und weitere 4-5 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht goldgelb ist.

ZUTATEN:

- 4 fettreduzierte Schweinewürste nach Wahl (ca. 375 g), von der Haut befreit und das Fleisch in Stücke gebrochen
- 1 Teelöffel süßer Paprika
- 1 Teelöffel Kräuter der Provence
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- Olivenölspray
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 500 g Gnocchi
- 100 g leichter Frischkäse
- 240 ml heiße Hühnerbrühe
- ½ Teelöffel rote Chiliflocken
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Handvoll Spinat, Stiele entfernt
- 100 g Mozzarella, in Stücke gebrochen

Burger mit Erdnussbutter und Himbeermarmelade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Die Marmelade und die eingelegten Jalapeños in einer Schüssel vermischen und beiseite stellen.
2. Das Rindfleisch in eine separate Schüssel geben und den Speck sowie das Knoblauch- und Zwiebelgranulat mit einer Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. Gründlich vermischen. Die Hände mit Olivenölspray einsprühen und die Mischung zu 4 Burgern formen.
3. Die Heißluftfritteuse 2 Minuten lang auf 190°C vorheizen.
4. Den Korb der Fritteuse mit Antihaf-Backpapier auslegen.
5. Mit Olivenölspray besprühen.
6. Die Burger hineingeben, die Zwiebel dazwischen streuen und die Oberseite mit Olivenölspray besprühen. 12 Minuten lang frittieren, dabei die Burger nach der Hälfte der Garzeit wenden und erneut mit Olivenölspray besprühen.
7. Die Burgerbrötchen aufteilen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht rösten, dann herausnehmen und die Burger zusammensetzen.
8. Die untere Hälfte des Brötchens mit Salat belegen und den Burger mit einer Käsescheibe darauf legen. Erdnussbutter, Jalapeño-Marmelade, karamellierte Zwiebeln und Gurkenscheiben (falls gewünscht) darüber geben und mit der anderen Brötchenhälfte abschließen.
9. Servieren.

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel zuckerreduzierte Himbeerkonfitüre (Gelee), vorzugsweise ohne Kerne
- 30 g eingelegte Jalapeños, fein gehackt
- 400 g Rinderhackfleisch
- 2 Scheiben magerer Speck (ca. 50 g), ohne Fett, fein gehackt
- ½ Teelöffel Knoblauchgranulat
- ½ Teelöffel Zwiebelgranulat
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Olivenölspray
- 1 rote Zwiebel, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 4 kalorienarme Vollkornbrötchen (je 60 g)
- 80 g geschredderter Kopfsalat
- 4 leichte Käsescheiben
- 4 Esslöffel Erdnussbutter
- Gewürzgurkenscheiben zum Servieren (optional)

Gefüllte Kartoffeln mit Cheddar und Speck



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Waschen Sie die Kartoffeln und stechen Sie sie mit einer Gabel ein. Die Crisper-Platte in den Korb von Zone 1 einsetzen. Zwiebeln und Speck mischen und in den Korb von Zone 2 legen.
2. Zone 1 auf ROAST (BRATEN) bei 200°C für 40 Minuten einstellen. Für die Zwiebeln und den Speck in Zone 2 wählen Sie AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C für 15 Minuten. SYNC und danach START/STOP auswählen, um mit dem gleichzeitigen Garen in beiden Zonen zu beginnen
3. Nach 20 Minuten die Kartoffeln wenden. Nach weiteren 15 Minuten den Inhalt von Zone 2 umrühren.
4. Nach dem Kochen die Kartoffeln abkühlen lassen, dann halbieren und mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen. In einer Schüssel das Kartoffelfleisch mit Crème fraîche, Speck, Zwiebel, geriebenem Käse, Salz und Pfeffer vermischen.
5. Die ausgehöhlten Schalen mit der vorbereiteten Mischung füllen und mit Cheddar-Scheiben belegen.
6. Die Crisper-Platte in den Korb von Zone 2 einsetzen, die Kartoffeln auf beide Körbe verteilen und wieder in das Gerät einsetzen. Die Option AIR FRY (FRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Garzeit auf 8 Minuten einstellen und SYNC wählen. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
7. Servieren Sie die gefüllten Kartoffeln heiß mit einem frischen Salat.

ZUTATEN:

- 4 große Kartoffeln (je 250-300 g)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 200 g geräucherter Speck, gewürfelt
- 100 g Cheddar-Käse, gerieben
- 100 g Cheddar-Käse, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Crème fraîche
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

A close-up photograph of several pieces of golden-brown, fried fish and seafood, likely shrimp or fish balls, served on a white plate. The background is blurred, showing more of the same food. The text is overlaid on a semi-transparent brown rectangle in the upper half of the image.

FISCH & MEERESFRÜCHTE

R E Z E P T E

Fischpastete mit Erbsen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Pürieren Sie sie und stellen Sie sie beiseite. In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und das Mehl einrühren. 1-2 Minuten kochen lassen.
2. Nach und nach die Milch unter ständigem Rühren hinzufügen, bis die Sauce eindickt.
3. Den gemischten Fisch in die Sauce einrühren und 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, den geriebenen Käse einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
4. Stellen Sie Ihre Dual Zone auf den BAKE-Modus bei 180°C. In einer geeigneten Form die Fischmischung mit dem Kartoffelpüree bedecken und die Oberseite mit Eigelb bestreichen. In Zone 1 stellen und den Timer auf 25 Minuten einstellen.
5. In einer kleinen, für die Dual Zone geeignete Schüssel die gefrorenen Erbsen und ein Stückchen Butter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Zone 2 stellen.
6. Stellen Sie das Gerät für 10-15 Minuten auf REHEAT bei 140 °C ein, gerade so viel, dass die Erbsen durchwärmen. Wählen Sie SYNC und starten Sie den Garvorgang mit START/STOP.
7. Die Mini-Fischpasteten mit den gebutterten Erbsen heiß servieren.

ZUTATEN:

- 300 g gemischter Fisch (Kabeljau, Lachs und Garnelen), gewürfelt
- 200 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 100 ml Milch
- 35 g Butter
- 25 g Mehl (Type 405)
- 100 g geriebener Cheddar-Käse
- 1 Eigelb, für die Glasur
- 200 g gefrorene Erbsen
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Lachs mit Spinat



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Lachsfilets (je ca. 150 g)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- Zitronenspalten, zum Servieren
- 400 g frischer Spinat, gewaschen
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 30 ml Olivenöl

1. Die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Olivenöl würzen. Legen Sie sie in Zone 1 Ihrer Fritteuse.
2. Bei 200°C auf ROAST (BRATEN) stellen und 12-15 Minuten garen.
3. In Zone 2 den Spinat mit Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer durchschwenken, bis er gut vermischt ist.
4. Stellen Sie REHEAT auf 120°C ein und lassen Sie es 4-5 Minuten lang laufen. Drücken Sie SYNC und starten Sie den Garvorgang mit START/STOP.
5. Nach dem Garen die Lachsfilets zusammen mit dem sautierten Spinat und den Zitronenspalten servieren.

Schollenröllchen mit Spargel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Schollenfilets (je ca. 150 g)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Gehackte Kräuter (z.B. Petersilie oder Schnittlauch)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 200 g Spargel, gestutzt
- 100 g Kirschtomaten

1. Die Schollenfilets mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen. Jedes Filet sanft aufrollen und mit einem Cocktailspieß fixieren, damit es seine Form behält.
2. In die Zone 1 der Dual Zone stellen, bei 180°C auf ROAST (BRATEN) stellen und 15 Minuten garen.
3. In einer Schüssel den Spargel und die Kirschtomaten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. In Zone 2 geben.
4. Zone 2 auf AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C einstellen und den Timer auf 8 Minuten einstellen. Drücken Sie SYNC, um sicherzustellen, dass beide Zonen gleichzeitig fertig garen, und starten Sie mit START/STOP.
5. Die Schollenröllchen zusammen mit dem Spargel und den Tomaten auf einer Servierplatte anrichten.
6. Entfernen Sie die Cocktailspieße und servieren Sie die Schollenröllchen mit Spargel warm.

Klassische Fish & Chips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Kabeljaufilets (je ca. 150 g)
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 100 g Mehl (Type 405)
- 1 großes Ei, leicht verquirlt
- 100 g Semmelbrösel
- 2 große Kartoffeln, in Pommes geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel gemischte Kräuter (z. B. Thymian und Rosmarin)

1. Die Pommes frites mit einem Esslöffel Olivenöl, gemischten Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen und in den Korb der Zone 2 geben.
2. Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet zuerst in Mehl wenden, dann in das verquirlte Ei tauchen und schließlich gleichmäßig mit Paniermehl bestreuen.
3. Die panierten Filets in Zone 1 anordnen und mit dem restlichen Esslöffel Olivenöl beträufeln.
4. Zone 1 auf AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C für 25 Minuten einstellen. Die Pommes frites gleichmäßig in Zone 2 verteilen und für 20 Minuten auf AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C einstellen.
5. Aktivieren Sie die SYNC-Funktion und starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP. Nach der Hälfte der Garzeit die Fischfilets vorsichtig wenden und den Pommes frites-Korb schütteln, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Servieren Sie die Fish & Chips mit Sauce Tartare an der Seite.

Wolfsbarsch mit Ratatouille



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Wolfsbarschfilets (je ca. 150-200 g)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 1 kleine Aubergine, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack
- Thymian oder Basilikum, je nach Geschmack

1. Die Wolfsbarschfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen. Legen Sie sie in den Korb der Zone 1. Den Herd bei 200°C 14 Minuten lang auf ROAST (BRATEN) einstellen.
2. In einer großen Schüssel Aubergine, Zucchini, Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Kirschtomaten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern vermischen. Diese Mischung in Zone 2 Ihrer Fritteuse geben. Stellen Sie ihn auf BAKE (BACKEN) bei 180°C und stellen Sie den Timer auf 25 Minuten. Aktivieren Sie die SYNC-Funktion und starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP.
3. Nach der Hälfte der Zeit die Wolfsbarschfilets und das Gemüse überprüfen und vorsichtig wenden.
4. Servieren Sie die Wolfsbarschfilets heiß mit einem Spritzer frischer Zitrone und der herzhaften Ratatouille.

Fischeintopf mit Knoblauchbrot



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Stellen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C auf ROAST (BRATEN).
2. Mischen Sie das Olivenöl, die Zwiebel, den Knoblauch und den roten Paprika im Korb. Auf Stufe 1 ca. 5 Minuten lang kochen, bis sie weich sind.
3. Die geschälten Tomaten, Fischbrühe, Salz, Pfeffer und Paprika hinzufügen. Gut umrühren.
4. Die Fischstücke und Garnelen hinzufügen und den Timer auf 25 Minuten einstellen.
5. In Zone 2 die Fritteuse auf BAKE (BACKEN) bei 180°C einstellen. Die geschmolzene Butter mit dem gehackten Knoblauch und der gehackten Petersilie vermischen.
6. Diese Mischung auf die Baguettehälften streichen. Das Brot in den Korb legen und den Timer auf 15 Minuten einstellen.
7. Wählen Sie SYNC und starten Sie den Garvorgang, indem Sie die START/STOP-Taste drücken.
8. Den heißen Fischeintopf mit frischen Kräutern garniert und mit dem Knoblauchbrot servieren.

ZUTATEN:

- 400 g Fischfilets, in Stücke geschnitten
- 200 g geschälte Garnelen
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 500 ml Fischbrühe
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Frische Kräuter (Petersilie, Koriander), gehackt
- 1 Baguette, längs halbiert
- 50 g weiche Butter

Zitronen-Knoblauch-Muscheln mit Spargel



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 12 große Jakobsmuscheln, gesäubert
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 400 g frischer Spargel, gestutzt

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel die Jakobsmuscheln mit dem Olivenöl, dem Knoblauch, dem Zitronensaft und der Schale vermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zone 1 der Fritteuse auf AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C und den Timer auf 10 Minuten einstellen. Die Jakobsmuscheln in den Korb von Zone 1 legen und darauf achten, dass sie sich nicht überlappen. In einer anderen Schüssel den Spargel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.
3. Zone 2 der Fritteuse auf AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C und den Timer auf 8 Minuten einstellen. Legen Sie den Spargel in den Korb von Zone 2. Verwenden Sie die SYNC-Funktion und starten Sie den Garvorgang, indem Sie die START/STOP-Taste drücken.
4. Servieren Sie die Jakobsmuscheln und den Spargel sofort, beträufeln Sie sie mit etwas nativem Olivenöl extra und etwas Zitronenschale.

Thunfischsteaks mit grünen Bohnen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Thunfischsteaks (je ca. 150 g)
- Saft von 1 Zitrone (ca. 30 ml)
- 200 g frische grüne Bohnen, geputzt
- 30 ml Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel die Thunfischsteaks mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten marinieren lassen.
2. In einer anderen Schüssel die grünen Bohnen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer schwenken, bis sie gut bedeckt sind.
3. Im Korb der Zone 1 die grünen Bohnen gleichmäßig verteilen, AIR FRY (FRITTIEREN) wählen, den Timer auf 15 Minuten und die Temperatur auf 200°C einstellen.
4. In den Korb von Zone 2 die marinierten Thunfischsteaks legen und ROAST (BRATEN) wählen. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C für 8 Minuten ein. Drücken Sie die Taste SYNC, um den Garvorgang gleichzeitig zu beenden und START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
5. Kontrollieren und wenden Sie die Thunfischsteaks und die grünen Bohnen nach der Hälfte der Garzeit.
6. Servieren Sie die Thunfischsteaks zusammen mit den heißen grünen Bohnen.

Weißfisch mit knusprigen Pommes



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie die Kartoffeln in 1,5 cm dicke Scheiben. 30 Minuten lang in Wasser einweichen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Abspülen und gut abtrocknen.
2. In einer Schüssel die Kartoffeln mit Olivenöl, Salz und Grieß vermischen und gut durchschwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind. Die Bratplatten in beide Körbe stellen und die Pommes frites in Zone 1 geben.
3. Brot, Knoblauch, Zitronenschale und Petersilie in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Das Öl einträufeln, bis eine glatte Mischung entsteht. Die Kabeljaufilets gleichmäßig mit der Semmelbröselmischung bestreichen und andrücken, damit sie haften.
4. Zone 1 auf AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C für 25 Minuten und Zone 2 (für den Fisch) auf ROAST (BRATEN) bei 170°C für 15 Minuten einstellen. SYNC wählen und den Garvorgang mit START/STOP starten.
5. Schütteln Sie den Korb mit den Pommes frites nach der Hälfte der Garzeit. Prüfen Sie nach 25 Minuten, ob der Fisch durchgebraten ist.
6. Fisch und Pommes frites aus der Dual Zone nehmen und sofort mit Sauce Tartare und Erbsenpüree, garniert mit frischer Petersilie und Zitronenspalten, servieren.

ZUTATEN:

- 700 g Kartoffeln, geschält
- 3-4 Zitronenspalten
- 2 Scheiben Brot ohne Rinde
- 1 Knoblauchzehe
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- Salz, schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Petersilie, nach Belieben
- 4 weiße Fischfilets, je 120 g
- 2 Esslöffel Olivenöl

Zum Servieren:

- Sauce Tartare
- Erbsenpüree

Klassische Fischstäbchen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. Die Fischstäbchen zubereiten: Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben, bis der Fisch gut bedeckt ist; beiseite stellen.
3. In einer flachen Schüssel die Eier leicht verquirlen. In eine zweite flache Schüssel die Semmelbrösel geben.
4. Den Fisch nach und nach in die Eimischung und dann in die Semmelbrösel tauchen. Leicht andrücken, um eine gleichmäßige Beschichtung zu gewährleisten.
5. Falls erforderlich, den Fisch in einer einzigen Schicht in den Frittierkorb legen und leicht mit Olivenöl beträufeln. 12 bis 15 Minuten in der Luft frittieren, dabei nach der Hälfte der Garzeit den Fisch wenden, bis er sich mit einer Gabel leicht lösen lässt. Vor dem Servieren einige Minuten im Korb ruhen lassen.
6. Für die Sauce Tartar: In einer kleinen Schüssel saure Sahne, Mayonnaise, Essiggurken, Kapern und Dill verquirlen, bis alles gut vermischt ist. Wenn Sie eine dünnere Sauce bevorzugen, rühren Sie die Essiggurkenflüssigkeit unter.
7. Mit den Fischstäbchen servieren.

ZUTATEN:

Für die Fischstäbchen:

- 680 g Kabeljaufilets, in 2,5 cm breite Streifen geschnitten
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 30 g Mehl (Type 405)
- 2 große Eier
- 45 g Panko-Semmelbrösel

Für die Tartar-Sauce:

- 100 g fettreduzierte saure Sahne
- 115 g fettreduzierte Mayonnaise
- 3 Esslöffel gehackte Dillgurken
- 2 Esslöffel Kapern, abgetropft und gehackt
- ½ Teelöffel getrockneter Dill
- 1 Esslöffel Dillgurkenflüssigkeit (optional)

Pikant gebratene Garnelen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel Paprika
- ¼ Teelöffel getrocknete Chiliflocken (optional)
- 680 g große, nicht gekochte Garnelen, geschält und entdarmt
- 2 Esslöffel gehackter frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprika und Chiliflocken (falls verwendet) verrühren. Die Garnelen dazugeben und durchschwenken, bis sie gut bedeckt sind.
3. Die Garnelen in den Korb der Heißluftfritteuse geben.
4. 12 bis 15 Minuten frittieren, dabei den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis die Garnelen durchgebraten sind.
5. Kurz vor dem Servieren mit dem Koriander bestreuen.

Garnelen mit Brokkoli



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel salzreduzierte Sojasauce
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 2 Teelöffel Chili-Knoblauch-Sauce
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 680 g große, nicht gekochte Garnelen, geschält und entdarmt
- 1 Kopf Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 35 g Sesamkörner

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
2. Sojasauce, Sesamöl, Chili-Knoblauch-Sauce, Knoblauch und Ingwer in einer großen Schüssel verrühren. Fügen Sie die Garnelen und Brokkoli dazu und durchschwenken, bis sie gut bedeckt sind.
3. Die Garnelen und den Brokkoli in den Korb der Heißluftfritteuse geben. 12 bis 15 Minuten in der Luft frittieren, dabei nach der Hälfte der Garzeit den Korb schütteln, bis die Garnelen durchgebraten und der Brokkoli zart ist.
4. Kurz vor dem Servieren mit den Sesamkörnern bestreuen.

Lachs mit Dill-Joghurt-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Lachsfilets (ca. 300 g)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack

Für die Sauce:

- 3 Esslöffel fettarmer griechischer Joghurt
- 1 Esslöffel frischer Dill, gehackt
- Saft von ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 200°C vor.
2. Die Lachsfilets mit Olivenöl, Knoblauchpulver, geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer einreiben.
3. Den Lachs in den Korb der Fritteuse legen und je nach Dicke 8-10 Minuten garen, bis der Fisch mit einer Gabel leicht zerfällt.
4. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Dill, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren.
5. Servieren Sie den Lachs mit der Dill-Joghurt-Sauce und gedünstetem Brokkoli oder gebratenem Spargel.

Kabeljau mit Kräuterkruste



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Kabeljaufilets (ca. 300 g)
- 50 g Vollkornsemmelbrösel
- 1 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Schale von 1 Zitrone
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. In einer Schüssel Semmelbrösel, Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.
3. Die Semmelbröselmischung auf die Oberseite der Kabeljaufilets drücken.
4. Die Filets in den Korb der Fritteuse legen und 10-12 Minuten garen, bis die Kruste goldgelb ist und der Fisch sich mit einer Gabel leicht lösen lässt.
5. Mit gedünstetem Gemüse oder gerösteten Kartoffeln servieren.

VEGETARISCH/ VEGANE

R E Z E P T E



Hausgemachte Hush Puppies



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Maismehl, Mehl, Zucker, Salz, Backpulver und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Machen Sie eine Vertiefung in der Mitte der trockenen Zutaten.
2. Die Buttermilch und die geschmolzene Butter hineingeben und mit einer Gabel verrühren, bis sich der Teig gerade so zusammenfügt. Lassen Sie den Teig 10 Minuten lang ruhen.
3. Die Crisper-Platten in die Körbe einsetzen. Mit einem kleinen Keksportionierer 5 oder 6 Teigkreise mit einem Durchmesser von etwa 4 cm direkt in jeden Korb der Fritteuse geben. Mit Öl besprühen, dann die Körbe in das Gerät einsetzen. Das Gerät ist standardmäßig auf Zone 1 eingestellt.
4. Wählen Sie die Option AIR FRY (FRITTIEREN) aus. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Drücken Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
5. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang in beiden Zonen zu starten.
6. Garen, bis die Außenseite fest und gebräunt ist und das Innere durchgebraten ist, aus der Fritteuse nehmen.
7. Warm mit Butter servieren.

ZUTATEN:

- 140 g Maismehl, vorzugsweise fein gemahlen
- 65 g Mehl (Type 405)
- 1 Esslöffel Kristallzucker
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 240 ml Buttermilch
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter, geschmolzen
- Pflanzenöl zum Besprühen

Maiskolben



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Ähren Maiskolben, geschält

ZUBEREITUNG:

1. Setzen Sie die Crisper-Platten in die Körbe ein. Schneiden Sie den Mais bei Bedarf so zu, dass er in die Fritteuse passt, und legen Sie ihn in beide Körbe, dann setzen Sie die Körbe in das Gerät ein.
2. Das Gerät wird standardmäßig auf Zone 1 eingestellt. Wählen Sie die Option AIR FRY (FRITTIEREN). Stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 12 Minuten ein. Drücken Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
3. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Garen in beiden Zonen zu beginnen.
4. Servieren.

Gebratene Rote Bete mit Feta und Walnüssen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 600 g Rote Bete, geschält und gewürfelt
- 30 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 100 g Walnüsse
- Eine Prise Salz
- 200 g Feta-Käse, zerbröckelt
- Rucola und frische Minze, zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Mischen Sie die Rote-Bete-Würfel in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und legen Sie sie in einer einzigen Schicht in Zone 1 Ihrer Fritteuse.
2. In einer anderen Schüssel die Walnüsse mit einer Prise Salz mischen und in Zone 2 verteilen.
3. Zone 1 mit der Rote Bete 30 Minuten lang bei 200°C im Programm ROAST (BRATEN) verarbeiten.
4. Die Walnüsse in Zone 2 bei 160°C etwa 5-7 Minuten im Programm BAKE (BACKEN) backen, so dass sie leicht geröstet werden, ohne zu verbrennen.
5. Wählen Sie SYNC, um beide Komponenten gleichzeitig fertig zu garen, und drücken Sie START/STOP.
6. Lassen Sie die Rote Bete und die Walnüsse etwas abkühlen. In einer großen Schüssel die geröstete Rote Bete mit den gerösteten Walnüssen und dem zerbröckelten Feta vermischen.
7. Vor dem Servieren mit Rucola und frischer Minze garnieren.

Knusprige Bratkartoffeln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 kg Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 60 ml Olivenöl
- Salz, nach Geschmack
- 2 Zweige frischer Rosmarin, fein gehackt

1. In einer großen Schüssel die Kartoffeln mit Olivenöl, Salz und Rosmarin vermischen.
2. Legen Sie die Hälfte der gewürzten Kartoffeln in den Korb von Zone 1 und die andere Hälfte in Zone 2 (wenn Sie weniger Portionen benötigen, können Sie auch nur eine Kochzone verwenden).
3. Wählen Sie ROAST (BRATEN), stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Garzeit auf 25 Minuten ein.
4. Verwenden Sie die Taste SYNC, um automatisch die gleichen Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
5. Starten Sie den Garvorgang mit der Taste START/STOP.
6. Rühren Sie die Kartoffeln nach der Hälfte der Garzeit um, damit sie knusprig und gleichmäßig golden werden.
7. Servieren Sie die Bratkartoffeln heiß als Beilage.

Süßkartoffel-Chips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 600 g Süßkartoffeln, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- 30 ml Olivenöl
- Salz, nach Geschmack
- Ein wenig Paprika (optional)

1. In einer großen Schüssel die Süßkartoffelscheiben vorsichtig mit Olivenöl, einer leichten Prise Salz und Paprika (falls verwendet) schwenken. Eine einzelne Schicht Süßkartoffelchips im Korb von Zone 1 anordnen, ohne sie zu überlappen, damit die Luft frei zirkulieren kann. Wiederholen Sie das Gleiche mit Zone 2.
2. Wählen Sie die Taste AIR FRY (FRITTIEREN). Stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Garzeit auf 18 Minuten ein. Verwenden Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen zu duplizieren, und drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten. Prüfen Sie nach 18 Minuten, ob die Chips knusprig sind. Falls nötig, noch ein paar Minuten weitergaren.
3. Servieren Sie die heißen Süßkartoffelpommes mit einem Dip Ihrer Wahl, z. B. Guacamole oder Joghurtsoße.

Butternusskürbis mit getoastetem Roggenbrot



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel die Butternusskürbiswürfel mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Chilipulver, Salz und Pfeffer vermischen. Die Kürbiswürfel in einer einzigen Schicht im Korb der Zone 1 anordnen.
2. Legen Sie die Roggenbrotscheiben in einer einzigen Lage in Zone 2.
3. Wählen Sie für Zone 1 der Dual Zone die Option ROAST (BRATEN) und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Garzeit auf 25 Minuten ein.
4. Für das Roggenbrot stellen Sie BAKE (BACKEN) bei 180°C für 5-7 Minuten ein, bis es getoastet ist.
5. Wählen Sie SYNC, um beide Komponenten gleichzeitig fertig zu garen und starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP.
6. Servieren Sie den heißen Butternusskürbis zusammen mit den getoasteten Roggenbrotscheiben.

ZUTATEN:

- 800 g Butternusskürbis, geschält und gewürfelt
- 30 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Teelöffel Chilipulver
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 4 Scheiben Roggenbrot

Schwarze Bohnen-Enchiladas



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel die Bohnen, die Paprika, die Frühlingszwiebeln und das Chilipulver verrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen.
3. Eine runde Auflaufform von 18 cm Durchmesser mit Olivenöl ausstreichen und einige Löffel der Enchilada-Sauce gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen.
4. Mit 2 Tortillas belegen und folgende Zutaten in gleichmäßigen Schichten darauf verteilen: ein Drittel der sauren Sahne, ein Drittel der Bohnenmischung, ein Viertel der restlichen Sauce und 1 Esslöffel Käse.
5. Mit 2 Tortillas bedecken und die Schichten mit den restlichen Zutaten wiederholen, bis schließlich 2 Tortillas mit der restlichen Sauce und dem Käse bedeckt sind.
6. Die Auflaufform in den Korb der Heißluftfritteuse stellen. 20 Minuten frittieren, bis der Käse geschmolzen ist und die Sauce sprudelt. 5 Minuten ruhen lassen.
7. Kurz vor dem Servieren mit dem Koriander bestreuen.

ZUTATEN:

- 400 g schwarze Bohnen aus der Dose, abgespült und abgetropft
- ¼ rote Paprika, fein gehackt
- 3 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Chilipulver
- 280 g Enchilada-Sauce, rot oder grün
- 8 (15 cm) Maistortillas
- 100 g fettreduzierte saure Sahne
- 45 g fettreduzierter Cheddar-Käse, gerieben
- 4 Esslöffel gehackter frischer Koriander

Vegetarischer Hirtenkuchen (Shepherd's Pie)



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 kleine Karotte, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 280 g vegetarisches Hackfleisch
- 80 g gehackte Tomaten aus der Dose
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- 160 g gefrorene Erbsen
- 450 g Kartoffelpüree
- 45 g fettarmer Cheddar-Käse, gerieben

ZUBEREITUNG:

1. Das Olivenöl, die Zwiebel und die Karotte in eine runde Auflaufform (18 cm) geben und umrühren, bis das Gemüse bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Auflaufform in den Korb der Fritteuse stellen und die Fritteuse auf 180°C einstellen.
3. 5 Minuten lang frittieren, bis die Zwiebeln weich werden.
4. Vorsichtig das vegetarische Hackfleisch hinzufügen und weitere 5 Minuten frittieren, bis das Hackfleisch zu brutzeln beginnt. Die Tomaten und den Thymian hinzugeben und umrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Erbsen auf die Gemüsemischung streuen und das Kartoffelpüree darauf verteilen.
5. 15 Minuten lang braten.
6. Den Käse darüber streuen und weitere 5 Minuten frittieren, bis er geschmolzen ist.

Gefüllte mediterrane Paprikaschoten



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 große Paprikaschoten, halbiert und entkernt
- 100 g gekochte Quinoa
- 50 g Feta-Käse, zerbröckelt
- 50 g Kirschtomaten, gehackt
- 1 Esslöffel schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. In einer Schüssel Quinoa, Feta, Kirschtomaten, schwarze Oliven, Oregano, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.
3. Jede Paprikahälfte mit der Mischung füllen und in den Korb der Fritteuse legen.
4. 12-15 Minuten garen, bis die Paprikahälften weich sind und die Füllung warm ist.
5. Warm mit einer Salatbeilage oder als eigenständiges Gericht servieren.

Knuspriges Tofu-Stir-Fry



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 200 g fester Tofu, gepresst und gewürfelt
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 1 Teelöffel Maismehl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 50 g Zuckerschoten
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Rührbratensauce

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Die Tofuwürfel mit Sojasauce, Sesamöl, Maismehl und Knoblauchpulver vermengen. In den Korb der Fritteuse legen und 12-15 Minuten lang knusprig garen, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und rote Paprika, Zucchini und Zuckerschoten 5-6 Minuten unter Rühren braten. Die Rührbratensauce dazugeben und durchschwenken.
4. Das gebratene Gemüse mit dem knusprigen Tofu darauf servieren.

Gefüllte Auberginen-Boote



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Auberginen, der Länge nach halbiert
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 200 g mageres Rinder- oder Putenhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 100 g gehackte Tomaten (aus der Dose oder frisch)
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 30 g geriebener Parmesankäse
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- Frische Petersilie, zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Das Fruchtfleisch der Auberginen aushöhlen, dabei einen Rand von ca. 1 cm frei lassen, damit ein „Boot“ entsteht. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch würfeln und beiseite stellen.
3. Die Auberginenhälften mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern und 8-10 Minuten lang in der Luft braten, bis sie weich sind.
4. In einer Pfanne das Hackfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie gebräunt sind. Das gehackte Auberginenfleisch, Tomaten, Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer hinzufügen. 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die Füllung in die Auberginenschiffchen geben, mit Parmesankäse bestreuen und 8 bis 10 Minuten in der Fritteuse backen, bis sie goldbraun und blasig sind.
6. Mit frischer Petersilie garnieren und mit einer Salatbeilage servieren.

Gemüselasagne



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Zucchini, der Länge nach in Scheiben geschnitten
- 1 Aubergine, der Länge nach in Scheiben geschnitten
- 200 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 50 g geriebener fettarmer Mozzarella-Käse
- 50 g Ricotta-Käse
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. Die Zucchini- und Auberginenscheiben leicht mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. 8-10 Minuten lang frittieren, bis sie weich sind.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch anbraten. Die gehackten Tomaten, das Basilikum, Salz und Pfeffer hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
4. In einer kleinen Auflaufform das Gemüse, die Tomatensauce, den Ricotta und den Mozzarella schichten und so lange wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Mozzarella abschließen.
5. Die Form in die Heißluftfritteuse stellen und 15-20 Minuten lang backen, bis sie blubbernd und golden ist.
6. Mit einem Stück Knoblauchbrot oder Salat servieren.

Süßkartoffeln und Linsen-Curry



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, gewürfelt
- 1 Dose (400 g) Linsen aus der Dose, abgetropft
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 200 ml Kokosnussmilch (leicht)
- 100 g gehackte Tomaten (aus der Dose oder frisch)
- Frischer Koriander, zum Garnieren

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Die Süßkartoffelwürfel mit etwas Olivenöl anschwemmen und 12-15 Minuten frittieren, bis sie weich sind.
3. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie weich sind. Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen und 1 Minute lang kochen.
4. Die Kokosmilch, die gehackten Tomaten und die Linsen einrühren. 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die gerösteten Süßkartoffeln hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen.
6. Mit braunem Reis oder Quinoa servieren und mit frischem Koriander garnieren.

Falafel-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 6 Falafel
- Eine Handvoll gemischter Salatblätter (z. B. Spinat, Rucola, Kopfsalat)
- 50 g Kirschtomaten, halbiert
- ¼ Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Esslöffel Tahini (wahlweise)
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Die Falafel in den Korb der Fritteuse legen und 8-10 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie knusprig und goldgelb sind.
3. In einer großen Schüssel die Salatblätter, Kirschtomaten und Gurken mischen.
4. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Tahini (falls verwendet), Salz und Pfeffer verquirlen, um das Dressing zuzubereiten.
5. Die Falafel auf dem Salat anrichten und vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln.

Halloumi-Gemüse-Bowl



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 100 g Halloumi, in Scheiben geschnitten
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 50 g gekochte Quinoa oder brauner Reis
- 1 Esslöffel Balsamico-Glasur (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 200°C vor.
2. Zucchini, rote Zwiebel und rote Paprika mit Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer anmachen. In den Korb der Fritteuse legen und 8-10 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln.
3. Die Halloumi-Scheiben in die Fritteuse geben und weitere 3 bis 4 Minuten goldbraun braten.
4. In einer Schüssel den gekochten Quinoa oder braunen Reis mit dem gerösteten Gemüse und dem Halloumi schichten.
5. Nach Belieben mit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with roasted orange slices and bread cubes, garnished with herbs. The bowl sits on a dark wooden surface decorated with autumn-themed items like red berries and small pumpkins. In the background, another bowl of red beans is visible.

SNACKS & ZWISCHEN- DURCH

Yorkshire-Puddings mit Roastbeef



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das Mehl mit einer Prise Salz in eine große Schüssel sieben. In einer anderen Schüssel Eier und Milch verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Nach und nach die Eier-Milch-Mischung unter ständigem Rühren mit dem Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mindestens 15 Minuten lang ruhen lassen.
3. Füllen Sie den Teig in die für Ihre Dual Zone geeigneten Muffinförmchen. Wählen Sie BAKE (BACKEN) bei 200°C für etwa 25 Minuten.
4. In der Zwischenzeit die Roastbeefscheiben in einer einzigen Schicht anordnen und in Zone 2 platzieren.
5. Stellen Sie den Modus REHEAT auf 140°C und die Garzeit auf 7 Minuten.
6. Verwenden Sie die SYNC-Funktion und drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
7. Servieren Sie die Mini Yorkshire Puddings zusammen mit dem aufgewärmten Roastbeef.

ZUTATEN:

- 140 g Mehl (Type 405)
- 4 große Eier
- 200 ml Milch
- Salz, nach Geschmack
- 200 g gekochtes und in Scheiben geschnittenes Roastbeef

Haggisbällchen & gebratene Paprika



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 500 g gekochter und abgekühlter Haggis
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Ei, verquirlt
- Mehl, zum Bestreuen
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Das Haggis in etwa 50 g schwere Portionen teilen und zu Kugeln formen.
2. Jedes Bällchen zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich in Paniermehl wälzen.
3. In einer Schüssel die Paprikastreifen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Die Haggisbällchen in den Korb der Zone 1 legen und darauf achten, dass sie sich nicht überlappen. Die Paprikascheiben in den Korb der Zone 2 legen.
5. Wählen Sie für die Haggisbällchen 25 Minuten bei 180°C ROAST (BRATEN). Für Zone 2 stellen Sie ROAST (BRATEN) auf 170°C für 15 Minuten ein. Wählen Sie SYNC und starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP.
6. Die Haggisbällchen sind fertig, wenn sie außen golden und knusprig sind, während die Paprika weich und leicht karamellisiert sein sollte.

Jalapeño Poppers



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 5 Jalapeño-Schoten, in ½ Scheiben geschnitten und entkernt
- 2 Esslöffel Salsa
- 115 g Ziegenkäse, zerkrümelt
- ¼ Teelöffel Chilipulver
- ½ Teelöffel Knoblauch, gehackt
- Schwarzer Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. In einer geeigneten Schüssel Käse, Salsa, Chilipulver, Knoblauch, schwarzen Pfeffer und Salz vermengen.
2. Die Käsemischung in jede Jalapeño-Hälfte geben.
3. Die Grillplatten in die Körbe legen. Die Jalapeño-Hälften gleichmäßig auf beide Körbe verteilen, dann die Körbe in das Gerät einsetzen. Das Gerät ist standardmäßig auf Zone 1 eingestellt.
4. Wählen Sie die Option AIR FRY (FRITTIEREN). Stellen Sie die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 13 Minuten ein. Drücken Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
5. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang in beiden Zonen zu starten.
6. Servieren und genießen.

Süße und pikante Walnüsse



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel Zucker, Salz, Zimt, Kreuzkümmel, schwarzen Pfeffer und roten Pfeffer vermischen. In einer großen Schüssel das Eiweiß mit einem Schneebesen schaumig schlagen. 1 Esslöffel des Eischnees abmessen und für eine andere Verwendung beiseite stellen oder wegwerfen; den Rest aufbewahren.
2. Nüsse zum Eischnee in der großen Schüssel geben; umrühren, um sie gleichmäßig zu verteilen. Die Zuckermischung dazugeben und so lange rühren, bis die Nüsse vollständig bedeckt sind.
3. Die Crisper-Platten in die Körbe einsetzen und mit Öl besprühen. Die Nussmischung gleichmäßig auf beide Körbe verteilen, dann die Körbe in das Gerät einsetzen. Das Gerät ist standardmäßig auf Zone 1 eingestellt.
4. Drehen Sie den Regler, um AIR FRY (FRITTIEREN) zu wählen. Stellen Sie die Temperatur auf 150°C und die Zeit auf 22 Minuten ein. Drücken Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
5. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang in beiden Zonen zu starten. Backen Sie die Nüsse, bis sie goldbraun und trocken sind. Rühren Sie die Nüsse einige Male mit einem Spatel von unten nach oben um. Verteilen Sie die Nüsse auf dem Backblech und lassen Sie sie vollständig abkühlen.
6. In einem luftdichten Behälter bei Raumtemperatur bis zu 1 Monat aufbewahren.

ZUTATEN:

- 95 g Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ¼ Teelöffel gemahlener roter Pfeffer (Cayennepfeffer)
- 1 großes Eiweiß
- 360 g ungesalzene Walnüsse (oder gemischte Nüsse)
- Öl im Mixer

Würstchen im Schlafrock



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 20 Chipolata-Würste
- 10 Scheiben Speck, halbiert
- Pflanzenöl, zum Einpinseln

1. Jedes Würstchen mit einer halben Scheibe Speck umwickeln, so dass der Speck den größten Teil des Würstchens bedeckt, und mit einem Cocktailspieß sichern.
2. Die Würstchen im Schlafrock leicht mit Pflanzenöl einpinseln, damit sie gleichmäßig braun werden. Die Hälfte der Würste in einer einzigen Schicht in den Korb von Zone 1 und die andere Hälfte in den Korb von Zone 2 legen.
3. Wählen Sie AIR FRY (FRITTIEREN) und stellen Sie die Fritteuse für 15 Minuten auf 200°C. Verwenden Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen von Zone 1 automatisch auf Zone 2 zu übertragen. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
4. Wenden Sie die Würste nach der Hälfte der Garzeit, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Servieren Sie die Würstchen in Decken heiß als Vorspeise oder Beilage, zusammen mit BBQ-Sauce, Ketchup oder Senf.

Gebratene Pastinaken



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 kg Pastinaken, geschält und in Streifen geschnitten
- 30 ml natives Olivenöl extra
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- gehackte Petersilie, zum Garnieren

1. Die Pastinaken schälen und in dünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Das Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut mischen.
2. Die Hälfte der Pastinakenstreifen in den Korb von Zone 1 und die andere Hälfte in Zone 2 legen.
3. Wählen Sie AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C für 20 Minuten. Verwenden Sie die Taste SYNC, um automatisch die gleichen Garbedingungen in Zone 2 einzustellen.
4. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenden Sie die Pastinaken nach der Hälfte der Garzeit.
6. Lassen Sie die Pastinaken einige Minuten abkühlen, bevor Sie sie mit Saucen Ihrer Wahl und gehackter Petersilie garniert servieren.

Gefüllte Champignons



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 16 große Kastanienpilze, Stiele entfernt
- 200 g Frischkäse
- 100 g Speck, fein gewürfelt
- 50 g Parmesankäse, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 15 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel den Frischkäse, den Speck, den Parmesan, den Knoblauch, die Petersilie, das Salz und den Pfeffer verrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Mit einem Teelöffel die Käsemischung in jede Pilzkappe füllen.
3. Die Unterseiten der Pilze leicht mit Olivenöl bestreichen, damit sie nicht am Korb kleben bleiben. Die Hälfte der gefüllten Champignons in einer einzigen Schicht im Korb in Zone 1 und die andere Hälfte in Zone 2 anordnen.
4. Wählen Sie ROAST (BRATEN) bei 180°C für 15 Minuten. Verwenden Sie die Taste SYNC, um automatisch die gleichen Einstellungen in Zone 2 zu wiederholen und den Garvorgang mit START/STOP zu starten. Die Champignons sind fertig, wenn die Füllung goldgelb und die Champignons zart sind.
5. Vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Mini-Speck-Käse-Quiches



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Rolle fertiger Blätterteig, in Kreise für Mini-Muffinförmchen geschnitten
- 200 g Speck, gewürfelt und knusprig gebraten
- 200 g Cheddar-Käse, gerieben
- 4 große Eier
- 200 ml Creme Double (Mischung aus 50% Mascarpone und 50% Schlagsahne – zu gleichen Teilen)
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Eine Prise Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Jedes Mini-Muffinblech mit Blätterteigkreisen auslegen und leicht andrücken, so dass eine kleine Tasse entsteht.
2. In einer Schüssel Eier, Crème double, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen. Den knusprigen Speck und den geriebenen Käse gleichmäßig auf den vorbereiteten Teigböden verteilen.
3. Die Eier-Sahne-Mischung über den Speck und den Käse gießen.
4. Die Hälfte der fertigen Mini-Quiches in die Form in Zone 1 Ihrer Fritteuse und die andere Hälfte in Zone 2 legen.
5. Auf BAKE (BACKEN) bei 180°C für 20 Minuten einstellen. Verwenden Sie die Taste SYNC und starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP.
6. Kontrollieren Sie zum Ende hin, ob sie nicht überbacken sind.
7. Nach dem Backen die Mini-Quiches vorsichtig aus den Formen nehmen und vor dem Servieren einige Minuten auf einem Drahtgitter abkühlen lassen.

Gewürzte Süßkartoffelpommes



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält und in dünne Streifen geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer (wahlweise)
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 200°C vor.
2. Die Süßkartoffelstreifen mit Olivenöl, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer (falls verwendet), Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Pommes frites in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse legen. 12-15 Minuten garen, dabei den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis sie knusprig und goldbraun sind.
4. Warm mit einem leichten Joghurt-Dip oder Ketchup servieren.

Spargel mit Zitronenschale



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 200 g Spargelstangen, gestutzt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Schale von 1 Zitrone
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Den Spargel mit Olivenöl, Zitronenschale, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Den Spargel in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse legen.
4. 6-8 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis er zart und leicht knusprig ist.
5. Als leichte, erfrischende Beilage servieren.

Blumenkohl-Reis-Pilaw



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 300 g Blumenkohl, gerieben oder in Würfel geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 30 g Rosinen (wahlweise)
- 20 g gehackte Mandeln
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie weich sind. Kurkuma, Kreuzkümmel und Rosinen (falls verwendet) hinzufügen und 1 Minute lang braten.
3. Den gewürfelten Blumenkohl mit der sautierten Mischung vermengen und in den Korb der Fritteuse geben.
4. 8-10 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis er leicht golden und zart ist.
5. Mit gehobelten Mandeln garnieren und warm servieren.

Mit Knoblauch gerösteter Rosenkohl



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 300 g Rosenkohl, halbiert
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Den Rosenkohl mit Olivenöl, Knoblauch, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer anmachen.
3. Den Rosenkohl in den Korb der Fritteuse legen und 12-15 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis er knusprig und karamellisiert ist.
4. Warm als schmackhafte Beilage servieren.

Zucchini-Chips



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Vollkornmehl
- 1 Ei, verquirlt
- 50 g Semmelbrösel (für mehr Knusprigkeit Panko verwenden)
- 1 Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Kochspray

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Mehl, verquirltes Ei und eine Mischung aus Paniermehl, Paprika, Knoblauchpulver, Zitronenschale, Salz und Pfeffer in drei separate Schüsseln geben.
3. Jede Zucchinischeibe in das Mehl, dann in das Ei und schließlich in die Paniermehlmischung tauchen.
4. Die Scheiben in einer einzigen Schicht in den Frittierkorb legen und leicht mit Kochspray besprühen.
5. 10-12 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Warm mit einem leichten Joghurt-Dip oder einer Salsa servieren.

Blumenkohl-Häppchen mit Parmesan



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl, in mundgerechte Röschen geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 200°C vor.
2. In einer großen Schüssel die Blumenkohlröschen mit Olivenöl, Parmesankäse, Knoblauchpulver, Paprika, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Röschen in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse legen.
4. 12-15 Minuten garen, dabei den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis der Blumenkohl zart und leicht knusprig ist.
5. Als Snack oder Beilage servieren.

Babykartoffeln mit Kräutern



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 200°C vor.
2. Die Babykartoffeln mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Kartoffeln in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse legen.
4. 12-15 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis sie außen knusprig und innen weich sind.
5. Mit frischer Petersilie bestreut servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 300 g Babykartoffeln, halbiert
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Rosmarin
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Grüne Bohnen mit Mandeln



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Die grünen Bohnen mit Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer anmachen.
3. Die grünen Bohnen in den Korb der Fritteuse legen und 6-8 Minuten lang garen, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis sie zart und leicht knusprig sind.
4. In den letzten 2 Minuten die Mandelsplitter in den Korb geben, um sie leicht zu rösten.
5. Mit Zitronenschale garnieren und sofort servieren.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 200 g grüne Bohnen, geputzt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 20 g gehackte Mandeln
- Schale von ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Buffalo-Wings



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 500 g Hähnchenflügel
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 60 ml scharfe Sauce (nach Wahl)
- 1 Esslöffel ungesalzene Butter, geschmolzen

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 200°C vor.
2. Die Hähnchenflügel mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Schüssel mit Backpulver, Knoblauchpulver, Salz und schwarzem Pfeffer wälzen.
3. Legen Sie die Flügel in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse. 18-20 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind.
4. In einer kleinen Schüssel die scharfe Sauce und die geschmolzene Butter vermischen. Die gegarten Flügel in der Sauce schwenken, bis sie vollständig überzogen sind.
5. Mit Selleriestangen und einem leichten Blauschimmelkäse-Dip servieren, falls gewünscht.

Süßkartoffelspalten



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, in Keile geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 200°C vor.
2. In einer großen Schüssel die Süßkartoffelspalten mit Olivenöl, geräuchertem Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Keile in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse legen.
4. 12-15 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis die Stücke goldbraun und zart sind.
5. Warm mit einem leichten Joghurt- oder Avocado-Dip servieren.

Champignons mit Balsamico-Glasur



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Die Champignons mit Olivenöl, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Pilze in den Korb der Fritteuse legen und 8-10 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln.
4. Vor dem Servieren mit Balsamico-Essig beträufeln und vorsichtig schwenken.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 250 g Champignons, halbiert
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

Karottenpommes mit Kreuzkümmel



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 200°C vor.
2. Die Karottenstreifen mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würfeln.
3. Die Karotten in einer einzigen Schicht im Korb der Fritteuse verteilen.
4. 10-12 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind.
5. Mit einem Joghurt-Dip servieren oder als farbenfrohe Ergänzung zu jeder Mahlzeit.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 3 mittelgroße Karotten, geschält und in dünne Streifen geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Bruschetta mit gerösteten Tomaten



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
8

ZUTATEN:

- 1 große Knoblauchzehe
- 8 Scheiben Baguette (ca. 225 g)
- 100 g Baby-Pflaumtomaten, halbiert
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 50 g vorbereitetes Pesto
- 55 g Ziegenkäse, zerkrümelt
- Schale von 1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Den Knoblauch halbieren und jedes Stück Brot damit einreiben.
3. Die Brote in den Frittierkorb legen und leicht mit Olivenöl beträufeln. Wenn nötig, in Chargen arbeiten und 5 Minuten lang frittieren, bis sie leicht gebräunt sind. Das Brot auf eine Servierplatte legen.
4. In der Zwischenzeit den Knoblauch hacken. In einer kleinen Pfanne den Knoblauch, die Tomaten und das Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Tomatenmischung 5 Minuten lang frittieren, bis die Tomaten weich sind und anfangen, Blasen zu werfen.
6. Das Brot mit dem Pesto bestreichen. Vor dem Servieren mit der Tomatenmischung, dem Käse und der Zitronenschale belegen.

Tofu-Häppchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 200 g fester Tofu, gepresst und in Würfel geschnitten
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Maismehl
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. In einer Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Sesamöl, Knoblauchpulver, geräuchertem Paprikapulver und Speisestärke vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die Tofuwürfel in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse legen.
4. 12-15 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis der Tofu knusprig und golden ist.
5. Warm servieren und mit süßer Chilisauce oder Sojasauce servieren.

Avocado-Pommes



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 reife Avocados, in Keile geschnitten
- 50 g Semmelbrösel (Panko empfohlen)
- 1 Esslöffel geriebener Parmesankäse
- 1 Ei, verquirlt
- 2 Esslöffel Vollkornmehl
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Kochspray

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Stellen Sie eine Beschichtungsstation mit drei Schüsseln auf: Mehl in eine, verquirltes Ei in die zweite und eine Mischung aus Paniermehl, Parmesan, Salz und Pfeffer in die dritte.
3. Jede Avocadospalte in das Mehl, dann in das Ei und schließlich in die Paniermehlmischung tauchen.
4. Die Avocadospalten in einer einzigen Schicht in den Frittierkorb legen und leicht mit Speiseöl besprühen.
5. 6-8 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Mit einem Limetten-Joghurt-Dip oder einer Salsa servieren.

Spinat-Feta-Röllchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 200 g frischer Spinat, gehackt
- 100 g Feta-Käse, zerbröckelt
- 1 Blatt Blätterteig, in Streifen geschnitten
- 1 Ei, verquirlt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. In einer Schüssel den gehackten Spinat, Feta-Käse, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.
3. Geben Sie eine kleine Menge der Spinatmischung auf jeden Blätterteigstreifen.
4. Fest aufrollen und die Ränder mit verquirltem Ei versiegeln.
5. Die Rollen leicht mit dem restlichen Ei bestreichen und in den Korb der Fritteuse legen.
6. 10-12 Minuten backen, bis der Teig aufgeblasen und goldgelb ist.
7. Warm mit einer Tomatensauce zum Dippen servieren.



DESSERTS & SÜSSE LECKEREIEN

Schokoladen-Chip-Kekse



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

5 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Legen Sie die Crisper-Platten in die Körbe und sprühen Sie sie mit Kochspray ein.
2. In einer großen Schüssel die Butter und beide Zuckerarten schaumig schlagen.
3. Eier, Vanille, Backnatron, Salz und Mehl unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Schokoladenstückchen unterheben.
4. Den Teig mit den Händen durchkneten, so dass alles gut vermischt ist.
5. Mit einer Keksschaufel oder einem Esslöffel einen gehäuften Esslöffel Teig auf jedes Körbchen im Abstand von etwa 2 cm geben.
6. Setzen Sie die Körbe dann in das Gerät ein. Das Gerät ist standardmäßig auf Zone 1 eingestellt. Wählen Sie die Option BAKE (BACKEN). Stellen Sie die Temperatur auf 170°C und die Zeit auf 5 Minuten ein. Drücken Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
7. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang in beiden Zonen zu starten.
8. Abkühlen lassen und servieren.

ZUTATEN:

- 150 g ungesalzene Butter, Raumtemperatur
- 190 g Kristallzucker
- 190 g brauner Zucker
- 2 große Eier
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Backnatron
- ½ Teelöffel Salz
- 375 g Mehl (Type 405)
- 335 g Schokoladenstückchen

Birnen-Mandel-Törtchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den Mürbeteig ausrollen und Kreise ausstechen, die in die Tarteform passen. Die Tarteformen leicht einfetten und mit dem Teig auslegen. Den Boden mit einer Gabel einstechen, damit er sich beim Backen nicht aufbläht.
2. In einer Schüssel die Butter und den Puderzucker schaumig rühren. Die gemahlene Mandeln, die Eier und den Vanilleextrakt hinzufügen und so lange rühren, bis eine glatte Creme entsteht.
3. Jeden Teigboden mit der Mandelcreme füllen. Die Birnenspalten vorsichtig auf der Mandelcreme anordnen.
4. Die Törtchen in Zone 1 der Fritteuse einschieben und BAKE (BACKEN) bei 180°C für 20 Minuten wählen.
5. In Zone 2 der Fritteuse die gehobelten Mandeln verteilen. Wählen Sie ROAST (BRATEN) bei 160°C für 5 Minuten. Wählen Sie SYNC und starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP.
6. Sobald die Törtchen gebacken und abgekühlt sind, mit Puderzucker bestäuben.
7. Jede Torte vor dem Servieren mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.

ZUTATEN:

- 1 Rolle fertiger Mürbeteig
- Butter zum Einfetten der Törtchenformen
- 100 g weiche Butter
- 100 g Puderzucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 3 mittelgroße Birnen, geschält, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 50 g gehackte Mandeln
- Puderzucker zum Bestäuben

Mini-Biskuitkuchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 150 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Backpulver
- 150 g weiche Butter
- 150 g Streuzucker
- 3 große Eier
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 100 g Puderzucker
- 50 g weiche Butter
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Erdbeerkonfitüre
- Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Rührschüssel die Butter und den Puderzucker schaumig schlagen. Die Eier nacheinander unterrühren.
2. Den Vanilleextrakt einrühren, das Mehl sieben und das Backpulver vorsichtig unter die Masse heben.
3. Fetten Sie 8 Mini-Kuchenformen ein oder verwenden Sie Silikonformen, um den Teig zu verteilen und jede zu zwei Dritteln zu füllen. Stellen Sie die Hälfte der Formen in Zone 1 und die andere Hälfte in Zone 2 Ihrer Fritteuse. Stellen Sie auf BAKE (BACKEN) bei 170°C für 18 Minuten. Wählen Sie SYNC und starten Sie mit START/STOP.
4. Für die Füllung die weiche Butter mit Puderzucker und Vanilleextrakt glatt rühren.
5. Nach dem Abkühlen jeden Kuchen waagrecht halbieren, eine Seite mit Erdbeermarmelade und die andere mit Buttercreme bestreichen. Die Mini-Kuchen wieder zusammensetzen und die Oberseite mit Puderzucker bestäuben.

Muffins mit Himbeeren und weißer Schokolade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 300 g Mehl (Type 405)
- 2 Teelöffel Backpulver
- 150 g Streuzucker
- 100 g weiße Schokolade, gehackt
- 150 g frische oder gefrorene Himbeeren
- 2 große Eier, leicht verquirlt
- 100 ml Pflanzenöl
- 250 ml Milch
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel das Mehl, Backpulver und Zucker vermischen. Die gehackte weiße Schokolade und die Himbeeren vorsichtig unterheben, damit die Beeren nicht zerdrückt werden.
2. In einer anderen Schüssel die geschlagenen Eier, das Pflanzenöl, die Milch und den Vanilleextrakt verrühren. Diese feuchte Mischung über die trockenen Zutaten gießen und verrühren, bis alles gut vermischt ist. Ein Muffinblech mit 12 Förmchen mit Papierförmchen auslegen und diese zu etwa zwei Dritteln füllen.
3. Sechs Muffins in Zone 1 und die restlichen sechs in Zone 2 Ihrer Fritteuse platzieren. Stellen Sie das Gerät auf BAKE (BACKEN) bei 160°C für 20-25 Minuten. Verwenden Sie die
4. SYNC-Funktion, um die Einstellungen in beiden Zonen zu synchronisieren und starten Sie den Garvorgang mit START/STOP. Lassen Sie die Muffins 5 Minuten lang in der Form abkühlen, bevor Sie sie zum vollständigen Abkühlen auf ein Gitterrost geben.

Zimt-Apfel-Chips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Äpfel (z.B. Gala oder Braeburn), in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel granulierter Süßstoff (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. Die Apfelscheiben mit Zimt und Süßstoff (falls verwendet) in einer Schüssel vermengen.
3. Legen Sie die Scheiben in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse. 10-12 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie knusprig sind.
4. Vollständig abkühlen lassen, um die maximale Knusprigkeit zu erreichen. Reste in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Schokoladen-Bananen-Happen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 reife Banane, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- 50 g dunkle Schokolade (mindestens 70% Kakao), geschmolzen
- 1 Esslöffel gemahlene Nüsse (z.B. Mandeln, Pistazien)

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190 °C vor.
2. Jede Bananenscheibe in die geschmolzene Zartbitterschokolade tauchen und gleichmäßig bestreichen. Mit zerkleinerten Nüssen bestreuen.
3. Die bestrichenen Bananenscheiben auf ein Stück Backpapier in den Korb der Fritteuse legen.
4. 5-6 Minuten backen, oder bis die Schokolade fest und leicht knusprig ist.
5. Leicht abkühlen lassen und sofort servieren.

Hafer-Rosinen-Kugeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 100 g Haferflocken
- 50 g Rosinen
- 1 Banane, zerdrückt
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. In einer Rührschüssel Haferflocken, Rosinen, zerdrückte Banane, Zimt, Vanilleextrakt und Honig vermischen. Mischen, bis alles gut vermischt ist.
3. Mit einem Löffel kleine Mengen der Mischung abnehmen und zu mundgerechten Kugeln oder Keksen formen.
4. Diese auf ein Stück Backpapier in den Frittierkorb legen.
5. 6-8 Minuten backen, bis sie goldbraun und fest sind.
6. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

Ananasringe mit Kokosnuss



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 frische Ananas, geschält, entkernt und in Ringe geschnitten
- 2 Esslöffel geschredderte ungesüßte Kokosnuss
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Die Ananasringe leicht mit Honig oder Ahornsirup bestreichen und mit Kokosraspeln und Zimt bestreuen.
3. Die Ringe in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse legen.
4. 6-8 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis die Ananas karamellisiert und goldbraun ist.
5. Warm servieren, wahlweise mit einer Kugel fettarmem Vanilleeis oder einem Klecks Joghurt.

Erdbeer-Streuselkuchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 200 g frische Erdbeeren, geschält und geviertelt
- 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- 30 g Haferflocken
- 20 g Vollkornmehl
- 1 Esslöffel ungesalzene Butter, erweicht
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. Die Erdbeeren mit dem Honig vermischen und in kleine Auflaufförmchen geben.
3. In einer Rührschüssel Haferflocken, Mehl, Butter und Zimt vermischen. Mit den Fingern eine krümelige Konsistenz herstellen.
4. Die Streuselmischung über die Erdbeeren in den Förmchen streuen.
5. Die Förmchen in die Heißluftfritteuse stellen und 8-10 Minuten backen, bis der Belag goldbraun ist und die Erdbeeren blubbern.
6. Warm mit einem Klecks fettarmem Joghurt oder Pudding servieren.

Zimtschnecken-Häppchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 100 g Vollkornmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel griechischer Joghurt
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Puderzucker (für die Glasur, optional)

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Joghurt, Honig und Zimt zu einem Teig vermengen.
3. Den Teig zu kleinen Kugeln formen und leicht mit Olivenöl bestreichen.
4. Die Bällchen in den Korb der Fritteuse legen und 6-8 Minuten backen, bis sie goldgelb und durchgebraten sind.
5. Optional: Puderzucker mit einem Tropfen Wasser mischen, um eine Glasur zu erhalten, und vor dem Servieren über die Häppchen träufeln.

Mandel-Kekse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
18

ZUTATEN:

- 260 g Mandeln
- 200 g Zucker
- 2 große Eiweiß
- ½ Teelöffel Mandeleextrakt

1. Schneiden Sie ein Stück Backpapier aus, das in den Korb der Fritteuse passt, und heizen Sie die Fritteuse auf 150°C vor.
2. Die Mandeln in einer Küchenmaschine zu einem feinen Brei mahlen. Den Zucker hinzufügen und weitere 15 Sekunden lang aufwirbeln. Das Eiweiß und den Mandeleextrakt hinzufügen und weitere 15 Sekunden aufschlagen, bis sich ein glatter Teig um die Klinge bildet.
3. Den Teig mit einem Teelöffel in 18 gleich große Portionen formen. Die Kekse schubweise in die Fritteuse legen, so dass sie mindestens 4 cm voneinander entfernt sind.
4. 25 bis 30 Minuten frittieren, dabei nach der Hälfte der Backzeit eine Pause einlegen, um die Kekse mit einem Löffelrücken leicht flach zu drücken, bis sie goldbraun sind.
5. Servieren.

Süßkartoffel-Brownies



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 200 g gekochte Süßkartoffel, püriert
- 50 g Mandelmehl
- 30 g Kakaopulver
- 2 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel Backpulver

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. In einer Rührschüssel Süßkartoffelpüree, Mandelmehl, Kakaopulver, Honig, Vanilleextrakt und Backpulver vermischen. Glatt rühren.
3. Den Teig in eine kleine gefettete Backform geben und die Oberfläche glatt streichen.
4. Die Form in die Heißluftfritteuse stellen und 12-15 Minuten backen, bis der Teig fest ist.
5. Vollständig abkühlen lassen, bevor man sie in Quadrate schneidet.

A close-up photograph of a rustic, light-brown ceramic bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is garnished with several whole almonds and small dark specks, likely black pepper. In the background, another similar bowl containing almonds is partially visible, and a few almonds are scattered on the dark, textured surface. A semi-transparent orange rectangle is overlaid on the center of the image, containing white text.

BONUS: SAUCEN REZEPTE

Schnelle Erdnuss-Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 65 g Erdnussbutter
- Saft von 1 Limette
- 1 Esslöffel Honig
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel natriumreduzierte Sojasauce
- 1 Esslöffel geschälter frischer Ingwer, gerieben
- Eine Prise rote Paprikaflocken

1. Alle Zutaten in eine mittelgroße Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren.

Zitroniges Dill und Joghurt-Dressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Teelöffel frischer Dill, gehackt
- Ca. 140 g normaler griechischer Joghurt
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Salz

1. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Umrühren, um sie gut zu vermischen.

Avocado-Koriander-Dressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 1 große Avocado, geschält und entkernt
- Ca. 140 g normaler griechischer Joghurt
- Ca. 10 g frischer Koriander
- 1 Esslöffel Wasser
- 2 Teelöffel frisch gepresster Limettensaft
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- Eine Prise Salz

1. Avocado, Joghurt, Koriander, Wasser, Limettensaft, Knoblauchpulver und Salz in einem Mixer verarbeiten, bis die Masse cremig und emulgiert ist.
2. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.

Frischer Gurkendip



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Gurke, geschält und geraspelt
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Becher griechischer Joghurt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Gurke in einen Sieb geben und mit Salz bestreuen. Beiseite stellen.
2. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen.
3. Gut umrühren.
4. Die Gurke in ein Mulltuch wickeln und die Flüssigkeit so gut wie möglich ausdrücken.
5. Die Gurke in die Schüssel mit der Mischung geben und gut umrühren.
6. Die Schüssel in Plastikfolie einwickeln und für 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Ranch-Dressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 225 g fettfreier griechischer Joghurt
- Ca. 55 g fettarme Buttermilch
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel getrockneter Dill
- 1 Esslöffel getrockneter Schnittlauch
- 1 Esslöffel Zwiebelpulver
- 1 Esslöffel getrocknete Petersilie
- Eine Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. In einer flachen, mittelgroßen Schüssel den griechischen Joghurt und die Buttermilch vermischen.
2. Knoblauchpulver, Dill, Schnittlauch, Zwiebelpulver, Petersilie und Pfeffer unterrühren und gut vermischen.
3. Mit tierischem Eiweiß oder Gemüse Ihrer Wahl servieren oder in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Zitronen-Tahini-Dressing mit Honig



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 120 ml Wasser
- Ca. 170 g ungesalzenes Tahini
- Ca. 80 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 3 Esslöffel Honig
- ½ Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG:

1. Wasser, Tahini, Zitronensaft, Honig und Salz in einer mittelgroßen Schüssel vermischen und kräftig rühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Das übrig gebliebene Dressing in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren und vor Gebrauch schütteln.

Pfirsich-Salsa



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 frische Pfirsiche - geschält, entkernt und gewürfelt
- Ca. 20 g Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Esslöffel gehackter frischer Koriander
- 1 Limette, entsaften
- 1 Teelöffel weißer Zucker

ZUBEREITUNG:

1. Pfirsiche, Zwiebel und Koriander in einer großen Schüssel mischen; mit Limettensaft beträufeln.
2. Salsa mit Zucker bestreuen; durchschwenken, um sie zu überziehen.
3. Vor dem Servieren 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.



Abschließende Worte

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Cosori-Luftfritteuse eine wunderbare Ergänzung für jede Küche ist und eine gesündere Möglichkeit bietet, knusprige und köstliche Mahlzeiten zu genießen. Wenn Sie diese Schritt-für-Schritt-Anleitung befolgen und sich mit den Merkmalen und Funktionen Ihrer Fritteuse vertraut machen, können Sie ganz einfach perfekt zubereitete Gerichte kreieren, die Ihre Gelüste stillen. Denken Sie daran, mit verschiedenen Rezepten und Techniken zu experimentieren, um das Beste aus Ihrer Cosori-Luftfritteuse herauszuholen und neue und aufregende Geschmacksrichtungen zu entdecken, die Ihre Geschmacksnerven beeindrucken werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung der vielen Rezepte

KLEINE ERINNERUNG...



JESUS SAGTE...

“Ich bin der Weg und die
Wahrheit und das Leben.
Niemand kommt zum
Vater als nur durch mich.”
(Joh 14,6)